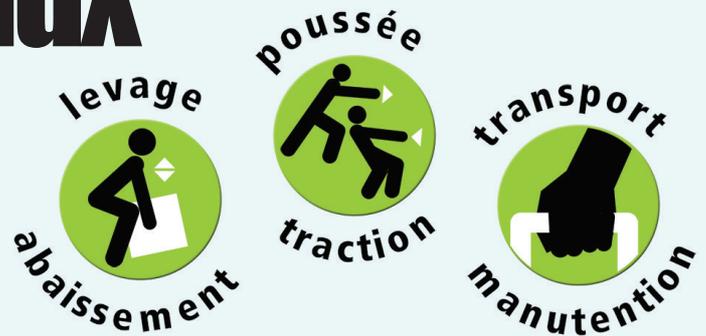


# Manutention manuelle des matériaux

La « MMM » est la cause la plus fréquente de fatigue et de douleurs au bas du dos.



## Avant de lever



Évaluez/identifiez le poids de la charge à lever.



Demandez de l'aide pour les charges lourdes ou encombrantes.

Vérifiez si l'article peut être déplacé.



Veillez à ce que votre parcours soit dégagé et exempt de graisse, d'huile, d'eau et d'objets.

Vérifiez si des moyens mécaniques sont à votre disposition.



Assurez-vous d'être en mesure de lever la charge sans effort excessif.



## Conseils pour un levage sans danger



Préparez-vous en vous échauffant les muscles.

Placez-vous près de la charge et dans la direction que vous allez emprunter.

Tenez les bras bien droits et contractez les muscles abdominaux.

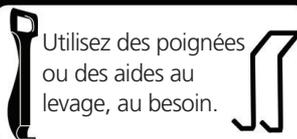


Évitez de vous tourner, de vous pencher de côté et de transporter des charges d'une seule main.

Assurez-vous d'avoir une bonne prise sur la charge.



Soulevez doucement, sans à-coups.



Utilisez des poignées ou des aides au levage, au besoin.

Gardez le menton près de votre poitrine.



Gardez le dos bien droit et les fesses vers l'extérieur.

Soulevez la charge le plus près et le plus au centre du corps que possible.



Utilisez vos jambes et le poids de votre corps, pas votre dos.

