


9 PRINCIPES D'ACTION

Programme de formation en manutention manuelle

Principe d'action		Ce principe fait référence à quoi?
1. Alignement postural		Privilégier les postures symétriques. Respecter les courbures naturelles de la colonne vertébrale.
2. Bras de levier		Porter la charge près du corps.
3. Mise sous charge		Moins on a la charge longtemps dans les mains, plus on s'économise.
4. Utilisation de la charge		Il est possible de faire travailler la charge pour nous en tirant profit de ses propriétés (ex: forme, centre de gravité), on réduit donc l'effort que le corps doit générer.
5. Mainmise		Position des mains sur l'objet permettant un contrôle sur la charge.
6. Équilibre corporel		Équilibre statique : répartir de façon uniforme le poids entre les appuis pour un maximum de stabilité. Équilibre dynamique : utiliser un appui principal (ex: une jambe supportant davantage le poids) et être prêt à réagir aux imprévus.
7. Utilisation du corps		Le corps peut aussi contribuer à réduire l'effort. -Utiliser les grosses masses musculaires. -Utiliser son poids pour faire un contre poids (balancier). -Transférer son poids d'un pied à l'autre.
8. Transition entre prise et dépôt		Choisir la manière de déplacer l'objet pour limiter la durée de l'effort. -Travailler par étapes. -S'assurer que le mouvement est fluide et en continue.
9. Rythme du mouvement		Rechercher un mouvement régulier et sans à-coups. Avoir une vitesse adaptée.

