



Travail – Ergo-astuces 2009-02

Maux et douleurs – Charger et décharger un camion

Chargez-vous ou déchargez-vous des camions? Souhaitez-vous prévenir ou réduire les maux et les douleurs dans le bas du dos, les jambes, les bras, le cou et les épaules? Cette fiche d'information Ergo-astuces s'adresse à vous.

Charger et décharger un camion peut être exigeant pour le corps, et si vous ne prenez pas de précautions, l'effort peut entraîner des blessures musculo-squelettiques (BMS). Le but des Ergo-astuces consiste à vous aider à réduire ou à éliminer les blessures et la douleur, vous permettant ainsi d'accomplir votre travail plus efficacement.

Question d'ergonomie	Réfléchissez à ce qui suit
Soulever des charges immédiatement après avoir conduit pendant une période prolongée : Immédiatement après avoir conduit pendant une longue période, beaucoup de muscles sont fatigués, les tendons/ligaments sont étirés et les disques de la colonne sont plus vulnérables aux blessures.	Évitez d'accomplir des tâches exigeantes sur le plan physique (p. ex. soulever des objets) immédiatement après avoir passé beaucoup de temps au volant. Avant d'accomplir une tâche telle que le déchargement d'une remorque, prenez quelques minutes pour vous tenir debout, vous étirer et marcher. Vous accorderez ainsi un temps de récupération à votre système musculo-squelettique.
Agripper des objets : - À défaut de poignées ou d'une place pour agripper un objet, vous devrez resserrer votre poigne. Manipuler une charge instable fait augmenter l'effort physique à fournir pour accomplir cette tâche. Cette demande accrue fait augmenter la fatigue des muscles des mains et des bras. Travailler avec des muscles fatigués fait augmenter les risques de BMS. « Tirer brusquement » ou lancer un objet diminue les chances que vos muscles stabilisent vos articulations et fait augmenter les risques de surcharge musculaire.	- Soyez conscient du poids général de l'objet soulevé. - Servez-vous de gants antidérapants pour vous assurer d'une meilleure poigne. - Faites pivoter l'objet et servez-vous d'un coin de la boîte comme endroit où s'agripper. - Servez-vous de sangles de levage. - Faites marquer les articles lourds. - Résistez à la tentation de tirer brusquement sur un objet ou de le lancer. - Servez-vous des deux mains. - Faites appel à un collègue pour soulever des charges difficilement maniables ou des charges lourdes ou instables. - Servez-vous d'un système à aspiration pour soulever fréquemment des charges difficilement maniables ou des charges lourdes.
Torsions au niveau de la taille : Lorsque vous faites des torsions au niveau de la taille et du dos, la colonne vertébrale est moins stable et les muscles qui la soutiennent sont moins efficaces. **On devrait éviter de faire des torsions et de se pencher pendant qu'on tient une charge.	- Au lieu de faire une torsion, faites un pas de côté et redressez vos épaules avant de soulever ou d'abaisser un objet. - Éliminez les torsions en disposant les objets dans le camion de manière à pouvoir passer à côté des paquets et ainsi éviter les torsions.

Se pencher : • Plier le corps au niveau de la taille exige un effort accru des muscles du cou, du dos et des jambes pour qu’ils puissent supporter le poids du haut du corps et éviter une chute par en avant. L’effort exigé de ces muscles est encore plus important si vous tenez une charge.	• Adoptez d’autres positions pour ramasser des objets : s’accroupir par exemple (s’il est question d’objets plus lourds). • Essayez de maintenir la courbe neutre du bas du dos. • Résistez à la tentation de tirer brusquement sur un objet pour le soulever. • Si vous devez soulever fréquemment des objets lourds ou difficilement maniables, servez-vous d’un système à aspiration.
S’étirer vers l’avant : • Plus les objets que vous manipulez se trouvent éloignés de votre corps, plus vos muscles doivent fournir d’efforts pour supporter le poids des articles et des parties du corps. Les muscles des bras et des épaules auront moins de force et se fatigueront plus rapidement. • Ce mouvement oblige souvent la personne à se pencher vers l’avant au niveau de la taille/dos.	• Plutôt que de vous étirer par-dessus des obstacles pour soulever un objet, déplacez les objets qui nuisent pour vous rapprocher. • Résistez à la tentation de tirer brusquement sur un objet pour le rapprocher de vous. • Servez-vous des deux mains et ne vous étirez pas trop en voulant atteindre l’objet d’une seule main.
S’étendre les bras au-dessus des épaules : • Fait augmenter le stress au niveau des articulations de l’épaule et, à long terme, fait augmenter les risques de BMS. • Les muscles des épaules et des bras se fatigueront plus rapidement et auront moins de force lorsqu’au-dessus de la tête.	• Placez les articles moins lourds plus haut dans le camion et les plus lourds au bas. • Servez-vous d’une plateforme pour réduire ou éliminer les occasions d’étendre les bras au-dessus des épaules. • Assurez-vous d’une bonne base de soutien et ne vous mettez jamais sur la pointe des pieds pour atteindre un objet.
Porter des objets : • Lorsque vous portez un objet, vos muscles se fatiguent plus rapidement, car les muscles de soutien doivent fournir continuellement des efforts pour accomplir la tâche.	• Servez-vous d’outils d’aide tels qu’un plateau roulant, un chariot ou un diable pour déplacer des objets. • Si vous déchargez une grande quantité d’objets, placez le tout sur une palette et servez-vous d’un chariot-élévateur. • Servez-vous d’un système à aspiration pour transporter ou soulever fréquemment des articles lourds ou difficilement maniables.
Sauter en bas du camion : • L’appareil musculo-squelettique absorbe une grande partie de la force d’impact. Cette force d’impact correspondra à plusieurs fois le poids du corps. Il y a risque d’une BMS parce que vos muscles sont surchargés.	• Ne sautez pas en bas du camion. • Servez-vous du système à trois-points d’attache pour quitter le camion. • Déposez au plancher du camion les articles que vous transportez et reprenez-les une fois sorti du camion.

Portez attention aux signes et aux symptômes :

- Portez attention aux signes et aux symptômes, car ils peuvent être des mises en garde contre une blessure éventuelle. Signalez toute préoccupation à votre gestionnaire. On compte parmi les signes et les symptômes courants :
 - maux ou douleurs persistantes au niveau des muscles ou des articulations et incapacité de bouger facilement les articulations : habituellement dus à des muscles très fatigués.
 - ♦ veuillez noter que vos muscles peuvent être douloureux au début lorsque vous accomplissez une tâche qui est toute nouvelle pour vous ou que vous n’avez pas accomplie depuis longtemps. Dans bien des cas, cette douleur est normale parce qu’il faut que vos muscles s’ajustent et s’habituent à la tâche.
 - enflure localisée et sensation de chaleur au niveau de l’articulation.
 - engourdissement/picotements.
 - douleur aiguë soudaine pendant un mouvement.

Les employeurs relevant de la compétence fédérale sont tenus d’évaluer les risques dans le lieu de travail. Veuillez communiquer avec le bureau de district de RHDCC – Programme du travail en composant le 1-800-641-4049 si vous avez des questions au sujet des exigences en matière d’ergonomie de la partie II du *Code canadien du travail* ou pour demander un exemplaire des publications portant sur l’ergonomie du Programme du travail.

Visitez le site Internet de RHDCC – Programme du travail (travail.gc.ca) pour consulter des publications sur la santé et la sécurité et le nouvel outil électronique pour les blessures musculo-squelettiques (BMS).