

Déplacer des meubles avec la bonne méthode



Julie Bleau
jbleau@asstsas.qc.ca

LORSQU'IL EST QUESTION DE MANUTENTION DE CHARGES, IL FAUT SE RAPPELER LES PRINCIPES POSTURAUX À RESPECTER. VOYONS QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION POUR BIEN SE PRÉPARER AFIN DE RÉALISER CES EFFORTS DE FAÇON SÉCURITAIRE.

Pendant un service d'entretien régulier, pour balayer, laver les planchers ou passer l'aspirateur, vous bougez plusieurs petits meubles. Lors de l'entretien lourd, vous en déplacez de plus gros encore, par exemple pour dégager les murs à laver. Avant de vous lancer, assurez-vous que cela est prévu dans vos politiques d'entreprises. Par exemple, certaines stipulent clairement que réfrigérateurs ou cuisinières sont manutentionnés par des équipes d'entretien lourd. Si vous êtes seule, n'entreprenez pas ces tâches.

Réfléchir d'abord !

Pour déplacer une charge, demandez-vous d'abord si c'est réaliste. Vous sentez-vous capable et à l'aise de procéder de façon sécuritaire ? Si oui, préparez-vous en répondant à quelques questions simples.

- Quelle est la meilleure méthode : pousser, glisser ou soulever la charge, effectuer un transfert de poids ou un contrepoids ?
- L'aide d'une autre personne est-elle requise ?
- Des équipements pourraient-ils faciliter la tâche ? Si oui, prenez le temps d'aller les chercher.
- Quel est le trajet optimal afin de ne pas déplacer à répétition et inutilement le même meuble ?
- Le poids du meuble peut-il être allégé (enlever des tiroirs, retirer les objets à l'intérieur) ?

Glisser, pousser et bien bouger

Il est toujours préférable de glisser les objets plutôt que de les soulever. En effet, glisser une charge réduit les efforts, car le plancher en supporte le poids. Quand vous soulevez, c'est vous qui le portez. De la même façon, pousser une charge demande moins d'effort que la tirer puisque vous utilisez le poids de votre corps pour aider au déplacement.



En équipe, glisser un meuble en effectuant un transfert de poids latéral.

BIEN SE POSITIONNER

Pour effectuer un transfert de poids, un contrepoids ou un soulèvement, les principes posturaux sont les mêmes : écartez les pieds pour plus de stabilité, fléchir les genoux et garder le dos droit, sans torsion. En tout temps, maintenir la charge près du corps pour protéger le dos.

Pour faciliter le glissement, limitez la friction du meuble sur le sol. Vous pouvez proposer aux clients d'installer des feutres autocollants ou des patins (téflon, tissu, plastique) sous les pattes du mobilier, placer un tapis ou des chiffons sous les pattes ou soulever une extrémité du meuble. Cela comporte aussi l'avantage de protéger le plancher.

Or, il n'est pas toujours possible de glisser et de pousser. Par exemple, il est difficile, voire impossible, de glisser un meuble sur du tapis à poils longs. Il faudra donc le soulever avec méthode. De même, vous ne pourrez pousser le mobilier appuyé au mur ou situé dans une zone restreinte. Dans ce cas, tirez-le d'abord et, une fois l'espace dégagé, poursuivez en poussant.

Pour déplacer la charge, il faut aussi bouger correctement : utilisez un mouvement de transfert de poids ou de contrepoids :

- par un transfert de poids avant-arrière, glisser la charge en l'amenant vers soi. Le poids du corps se trouve sur la jambe avant et, par un effort des cuisses, le poids est transféré sur la jambe arrière ;
- en équipe, glisser un meuble par un transfert de poids latéral (de côté). La synchronisation des deux personnes est essentielle afin qu'elles déploient simultanément l'effort ;

Lors du soulèvement, l'objet n'est plus en contact avec le sol, vous portez toute la charge.



Lors du contrepois, le poids du corps entraîne l'objet.

- par un contrepois, c'est tout le poids du corps qui entraîne l'objet. Il s'agit d'un déséquilibre contrôlé vers l'arrière et vers le bas, comme pour s'asseoir.

Soulever de façon sécuritaire

Lors du soulèvement, l'objet n'est plus en contact avec le sol, vous portez toute la charge. Pour protéger le dos, il faut plier les genoux et forcer avec les cuisses. Il est important de travailler de façon symétrique, c'est-à-dire maintenir le bassin et les épaules dans le même axe.

Avec un meuble lourd, soulever une extrémité et le faire pivoter sur ses pattes appuyées au sol, une extrémité à la fois, comme pour le

faire marcher en zigzag. En équipe, chacune saisit une extrémité et les deux personnes soulèvent en même temps.

L'art de travailler en équipe

Seule, c'est bien, mais à deux c'est mieux ! C'est vrai, mais à condition de se synchroniser ! Voici de petits trucs pour former une équipe efficace :

- déterminer les rôles et s'assurer que chacune comprend ce qu'il y a à faire ;
- s'entendre sur des étapes ;
- dégager l'espace de travail autour de la charge pour se positionner adéquatement et s'approcher de la charge ;
- convenir du trajet à effectuer ;
- se donner un code de départ pour amorcer l'effort en même temps ;
- vérifier ensemble le poids de la charge avant de la soulever ;
- effectuer un mouvement lent, régulier et sans à-coup ;
- après, commenter la manœuvre pour mieux se préparer pour les prochaines fois.

Vous êtes prête !

Se questionner avant de déplacer une charge, utiliser une méthode adéquate et passer à l'action de façon sécuritaire. Voilà un bref rappel des principes qui vous permettront de déplacer des meubles sans vous blesser. ■



Pour que le corps soit symétrique lors du déplacement d'une charge : les pieds, le bassin et les épaules doivent demeurer dans la même direction : faire face à la charge (A) et déplacer les pieds pour suivre le mouvement (B). Sinon, le dos subit une torsion (C).