

# Manutention manuelle des matériaux (MMM)

## MMM - Sacs compacts

### Sur cette page

[Comment doit-on transporter un sac compact?](#)

[Quels sont les autres conseils à suivre?](#)

[Comment doit-on déposer un sac compact?](#)

---

## Comment doit-on transporter un sac compact?

Pour transporter correctement un sac compact, il faut tenir compte de la taille et du poids de ce dernier, et de la distance à parcourir?

Lors d'un levage, procéder comme suit :

- Placer les pieds de chaque côté du sac.
- Incliner le tronc et plier les genoux.
- Garder le dos droit.
- S'assurer d'avoir une bonne prise.
- Saisir le sac en plaçant les mains sous l'extrémité la plus près de soi. Garder les coudes dans l'axe des cuisses.
- Se pencher vers l'avant et déplier les genoux pour redresser le sac.
- Rajuster la position des jambes en ramenant les pieds près du sac.
- Rajuster sa prise. D'une main, serrer le sac contre son corps et de l'autre, tenir le bas du sac.
- Se relever en poussant avec la jambe arrière et en poursuivant le mouvement ascendant vers l'avant.
- Lever le sac vers le haut à l'aide du genou tout en maintenant le corps droit.
- Ne pas effectuer de mouvement de torsion avec le corps.
- Placer le sac sur l'épaule opposée au genou utilisé pour pousser le sac vers le haut.

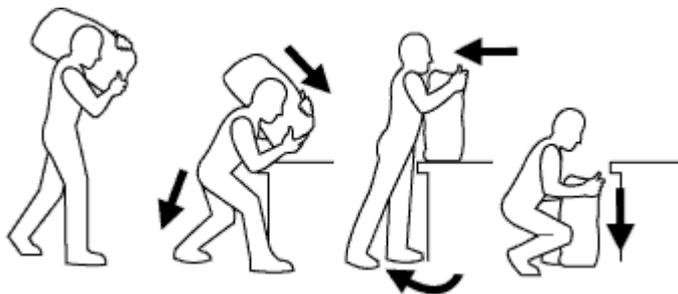
- Stabiliser le sac sur l'épaule.
- Commencer à se déplacer sans fléchir sur les côtés.

---

## Comment doit-on déposer un sac compact?

Il faut éviter d'abaisser le sac directement de l'épaule au niveau du sol. On doit utiliser une plate-forme intermédiaire ou demander l'aide d'un collègue.

- Se tenir près de la plate-forme.
- Placer un pied devant la plate-forme.
- Incliner le tronc et plier les genoux.
- Garder le dos droit.
- Enlever doucement le sac de l'épaule et le placer verticalement sur la plateforme.
- Tirer le sac légèrement à cheval sur le bord de la plateforme.
- Se tenir près de la plateforme, le sac touchant le torse.
- Serrer le sac contre le corps d'une main, l'autre main tenant le bas du sac.
- Reculer.
- Incliner le tronc et plier les genoux en gardant le dos droit.
- Déposer doucement le sac sur le sol.



---

## Quels sont les autres conseils à suivre?

- Éviter de lever un objet à partir du sol lorsque c'est possible.
- Utiliser les dispositifs d'aide mécanique comme un chariot manuel, une table élévatrice à ciseaux, un chariot élévateur ou un élévateur pneumatique pour lever ou descendre une charge.
- Lever avec l'aide d'un collègue de travail (préférentiellement de taille similaire, si possible).

- Lever ou descendre la surface de travail pour que celle-ci convienne à la taille du travailleur.
  - Porter des gants de taille adaptée à la personne et dont la surface permet d'améliorer la stabilité de la prise.
  - Ajouter un coussinet sur l'épaule pour plus de confort.
- 

Fiche d'information confirmée à jour : 2023-12-13

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2017-08-01

## **Avertissement**

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.