

## Aménagement paysager

# Paysagement - Manutention manuelle de matériaux

### Sur cette page

[Quelles sont les bonnes habitudes à prendre de façon générale?](#)

[Comment doit-on soulever un objet lourd posé sur le sol?](#)

[Comment peut-on soulever un objet sans risquer de se blesser?](#)

[Comment doit-on déplacer un objet lourd?](#)

---

### Quelles sont les bonnes habitudes à prendre de façon générale?

- Évaluer la charge à soulever et les conditions générales de l'opération. Demander de l'aide lorsque les objets semblent trop lourds ou difficiles à manipuler. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour bouger librement et qu'il est possible de marcher sur la surface sans le moindre risque.
- Rester bien en équilibre – garder les pieds écartés à une distance correspondant à la largeur de vos épaules, et mettre un pied à côté de l'objet à soulever et l'autre, derrière.
- Transporter l'objet près du corps. Pour changer de direction, tourner tout le corps en changeant la position de vos pieds; ne pas faire de mouvements de torsion!
- Pour déposer l'objet, plier les genoux – et non le dos!

Se référer aux autres documents Réponses SST sur l'[aménagement paysager](#) pour plus de conseils.

---

### Comment peut-on soulever un objet sans risquer de se blesser?



Entreposer les sacs à la hauteur de sa taille



Ne pas se pencher en avant pour essayer de soulever le sac d'un seul coup

---

## Comment doit-on soulever un objet lourd posé sur le sol?



Mettre le sac à la verticale



Poser un genou contre le sac



Hisser le sac sur une jambe



Placer le sac sur l'autre genou



Se redresser



Transporter la charge en gardant le dos bien droit

---

## Comment doit-on déplacer un objet lourd?

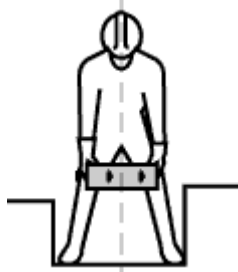
- Il est possible de réduire l'effort exigé de votre dos en déplaçant le poids de votre corps. Transférer votre poids d'une jambe à l'autre et éviter de faire des torsions avec le dos. L'élan que vous vous donnerez vous aidera à déplacer la charge.
- Suivre la séquence de mouvements ci-dessous pour déplacer des matériaux lourds ou volumineux, notamment les dalles de pierre pour terrasse, les dalles de trottoir, les blocs en béton, les arbres en motte et les plaques de gazon enroulées.



Tirer le matériau vers soi



Transférer son poids du même côté que le matériau



Soulever l'objet seulement à la hauteur nécessaire



Transférer son poids sur l'autre jambe



Pousser le matériau à la position voulue

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2022-04-05

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2008-01-31

## 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.