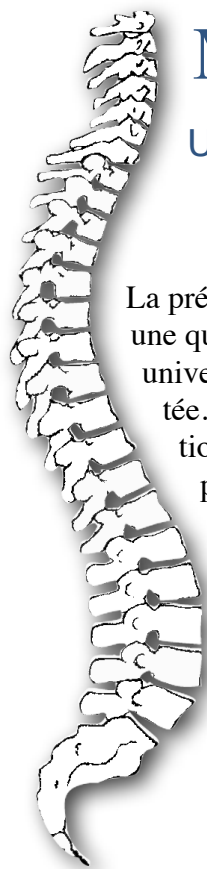


# Manutention et maux de dos

Une formation claire et accessible qui va droit au coeur du problème



La prévention des maux de dos associés à la manutention est une question complexe pour laquelle il n'y a pas de solution universelle; chaque situation commande une réponse adaptée. C'est pourquoi une formation efficace sur la manutention et les maux de dos doit aller plus loin que les principes généraux et les formules toutes faites.

L'ASPHME offre une formation capable de vous outiller pour identifier ce qu'il faut changer dans votre milieu de travail, ainsi que dans vos méthodes de travail; une formation qui peut être le point de départ d'une stratégie efficace pour corriger le mal à sa source.

*Une formation de 4 heures qui se compose d'un exposé, d'exercices et de discussions. Les participants reçoivent le guide «Manutention et maux de dos» qui contient l'essentiel du cours et des illustrations.*

- Ce cours est gratuit.
- Une attestation est remise à chacun des participants.
- Ce cours est admissible au crédit d'impôt pour la formation d'Emploi Québec.

## Objectifs

- Sensibiliser les participants à la prévention des maux de dos dans les tâches de manutention.
- Permettre aux participants de reconnaître les principaux facteurs de risque associés à la manutention, d'en comprendre les effets et d'être familiarisés avec le type de correctifs requis.

## Clientèle visée

À l'intention des travailleurs qui effectuent des tâches de manutention, des superviseurs et des membres du comité de santé et de sécurité.

## Contenu

- Qu'est-ce que le dos?
  - éléments constitutifs
  - fonctions
- Qu'est-ce qu'un mal de dos?
- L'origine des maux de dos
  - comment apparaissent les maux de dos
  - comment prévenir efficacement les maux de dos
- Les facteurs de risque
  - onze facteurs favorisant l'apparition de maux de dos
- Quelques pistes de solutions
  - moyens à mettre en oeuvre dans le milieu de travail pour contrôler les facteurs de risque



**Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail secteur de la fabrication de produits en métal, de la fabrication de produits électriques et des industries de l'habillement**

2271, boul. Fernand-Lafontaine  
Bureau 301  
Longueuil (Québec) J4G 2R7  
Tél.: 450 442-7763  
Télééc.: 450 442-2332

979, av. de Bourgogne  
Bureau 570  
Québec (Québec) G1W 2L4  
Tél.: 418 652-7682  
Télééc.: 418 652-9348

[www.asphme.org](http://www.asphme.org)