

Mars 2008

Déménager sans perdre la tête

Lors d'un déménagement, les occasions de se faire mal ne manquent pas: doigts ou orteils coincés, contractures musculaires, douleurs dorsales, blessures dues à une chute. Une bonne préparation permet de limiter le stress le jour J, et donc de prévenir les accidents.



Planifier en temps opportun

- Déblayer soigneusement le logement afin de réduire au maximum le nombre de cartons à transporter.
- Penser à effectuer à temps les menus travaux de réparation dans l'ancien logement.
- S'il n'est pas fait appel à une entreprise spécialisée, réserver en temps opportun un camion de déménagement avec sangles, roulettes et couvertures.
- Examiner le plan du nouveau logement et établir un schéma d'ameublement sommaire. Incrire ensuite les mentions correspondantes sur les meubles ainsi que sur les cartons.
- Prévoir des outils appropriés pour le démontage des meubles et emballer les petits accessoires tels que les vis dans des sachets portant une inscription permettant de les identifier.

Procéder avec soin et rigueur

- Porter des vêtements confortables ainsi que des chaussures antidérapantes.
- Veiller à avoir un bon éclairage, en particulier dans la cage d'escalier, la cave et le grenier.
- Répartir les tâches en fonction des compétences: les plus forts se chargeront de transporter, charger et décharger à l'arrivée.
- Transporter les objets lourds et encombrants sur des roulettes ou au moins à deux personnes.
- Pour soulever les caisses, veiller à avoir une position bien stable et à garder le dos droit.
- Soulever les caisses en position accroupie et les transporter en les gardant près du corps.

- Charger d'abord les objets lourds et encombrants dans le camion de déménagement et les fixer au moyen de sangles, puis compléter le chargement par des objets légers et incassables.
- Communiquer à l'équipe de déménagement le plan d'ameublement et en discuter sur place.

bpa – Bureau de prévention des accidents
Laupenstrasse 11
CH-3008 Berne
Tél. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bpa.ch
www.bpa.ch