

ASPECTS RÉGLEMENTAIRES ET NORMATIFS

L'employeur doit prendre les mesures afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs (art. R. 4541-3 et R.4541-4 du Code du travail).

Limites de poids pour des charges portées de façon habituelle (art. R4541-9 du Code du travail)

	Femmes	Hommes
De 0 à 25 kg	autorisé	autorisé
De 26 à 55 kg	interdit	autorisé
De 56 à 105 kg	interdit	autorisé sous condition d'aptitude délivrée par le médecin du travail



25 X 1L



soit environ 4 packs d'eau de 1 L



55 X 1L



soit environ 9 packs d'eau de 1 L

Norme NF X35-109 (homologuée déc. 2009)

Champ d'application : population adulte de 18 à 65 ans sans restriction d'aptitude.

- Valeur maximale «acceptable» = 15 kg,
- Valeur maximale «sous conditions» = 25 kg
- Tonnage cumulé transporté = maximum 12 tonnes pour 8h de travail (pour une distance :s: à 2 m)

PATHOLOGIES DU DOS

A court, moyen, long terme, les mouvements peuvent endommager les disques intervertébraux et provoquer, 4 stades de pathologies :

- lumbago : blocage musculaire dû à l'irritation des nerfs,
- sciatique : déplacement du noyau qui vient toucher le nerf sciatique,
- hernie discale : déplacement du noyau qui vient toucher le nerf sciatique et la moelle épinière,
- tassement discal : éclatement du noyau provoquant un tassement du disque intervertébral, un rapprochement des vertèbres et le pincement des nerfs.

Facteurs pouvant favoriser l'arrivée de pathologies :

- les mauvaises postures,
- l'environnement de travail (sol détérioré, pluie, verglas, etc.),
- les caractéristiques de l'activité (cadence élevée, longues distances, répétitivité, etc.),
- les caractéristiques individuelles (âge, pathologies éventuelles, etc.).

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL !

Parlez-en dans votre entreprise (manager, collègues) et à votre médecin du travail.

L'équipe de prévention de Thalie Santé peut vous apporter des conseils personnalisés.



Plus d'informations sur www.thalie-sante.org



Thalie Santé
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION

PORT DE CHARGES

Le port de charges peut favoriser l'arrivée de pathologies :
Conseils de prévention

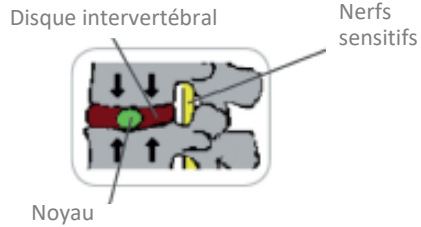


CONNAÎTRE SON DOS



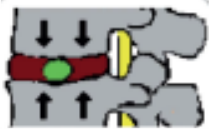
La colonne vertébrale peut être sollicitée de trois façons :

- flexion (vers l'avant)
- extension (vers l'arrière)
- rotation



En position normale, le noyau est au centre du disque intervertébral. Il joue un rôle d'amortisseur et permet la mobilité de la colonne vertébrale.

Les conséquences des mauvaises postures



Dos droit : position centrale du noyau



Flexion : fortement sollicité le noyau se déplace vers le nerf sensitif

Lors des mouvements, le pincement des plateaux vertébraux chasse le noyau de sa position naturelle. Ce dernier vient toucher les nerfs sensitifs ce qui peut occasionner des douleurs voire des pathologies.

Les contraintes sur la colonne vertébrale sont amplifiées par le port de charge et la répétition des mouvements.

Bon à savoir

Une **bonne condition physique** et le **renforcement des muscles** abdominaux et dorsaux contribuent à éviter la survenue de pathologie. Évitez de travailler à froid, **échauffez-vous**.

À NE PAS FAIRE

Soulèvement de charges



Pieds joints

Pieds écartés

Joindre les pieds : le maintien de l'équilibre oblige la contraction des muscles des jambes et du dos.

Ecarter exagérément les pieds implique la contraction des muscles abdominaux, risque de hernie.



Eloigné de la charge

Se tenir éloigné de la charge : l'éloignement décuple le poids de la charge et augmente les risques d'accidents de la colonne vertébrale.



Torsion du dos

Jambes trop fléchies

Soulever une charge en tournant aggrave les risques de lésions.

Fléchir exagérément les jambes : difficulté à se redresser, implique une sur-sollicitation du dos et des jambes.

Déplacement de charges

Fléchir les bras : provoque une contraction inutile des muscles des bras, cela multiplie par 15 le poids de la charge.



À FAIRE

Utiliser les outils d'aide à la manutention dès que possible (chariots, diables, etc.).

Pour le stockage (sur étagère, etc.) déposer de préférence les charges entre le niveau des hanches et du cœur pour un moindre effort.

Soulèvement de charges



* Bloquer l'extrémité de la poutre pour l'empêcher de glisser

1- Se positionner de façon à ce que les pieds encadrent la charge. Garder le dos droit et les jambes fléchies*.



Porter la charge à pleine main pour assurer une bonne prise.



2- Se relever à la force des cuisses, bras tendus, dos droit.



3- Poutre : se placer sur le côté de la barre, positionner les mains dessous un bras le long du corps et l'autre l'enroulant (cf. dessin).
Carton : Porter la caisse contre la cuisse.



Déplacement de charges



4- Déplacer la charge en appui sur la cuisse, dos droit, bras tendus.

