



Soulever, porter et déplacer des charges



Soulever, porter et déplacer des charges



Images: CSFT 6207

Activités à risques

Soulever et porter des charges est courant.

- Risque d'accident : rester bloqué, se coincer, ...
- Risque de douleurs dorsales et musculaires
 - 18 % des personnes actives souffrent de maux de dos
 - 13 % souffrent de douleurs musculaires
 - 26 % des jours d'absence sont dus à des douleurs dorsales
 - Le coût des douleurs dorsales dues à des charges de travail défavorables se monte à CHF 1,5 milliard
 - Nombreux abandons de la profession et épreuves personnelles

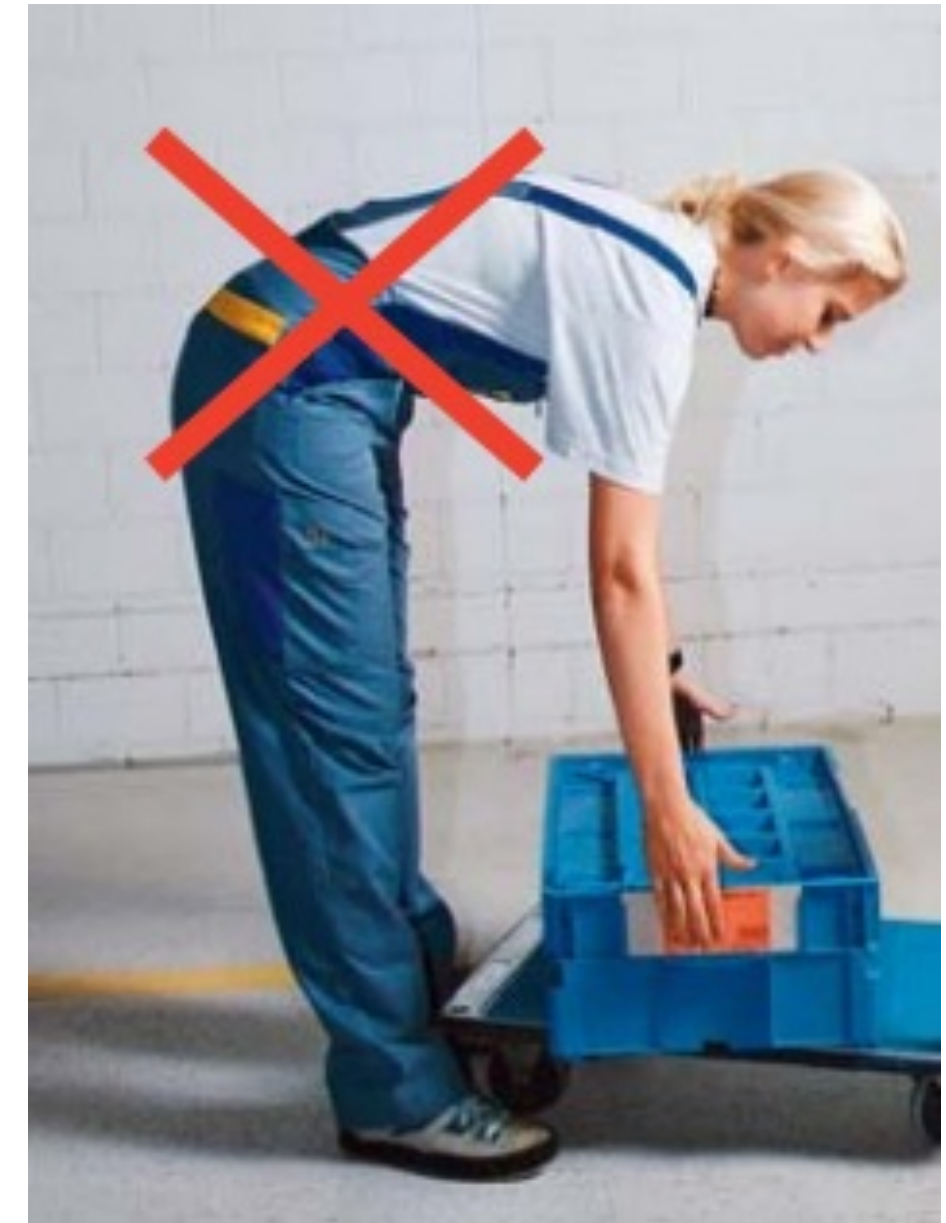


Image : Suva brochure 44018

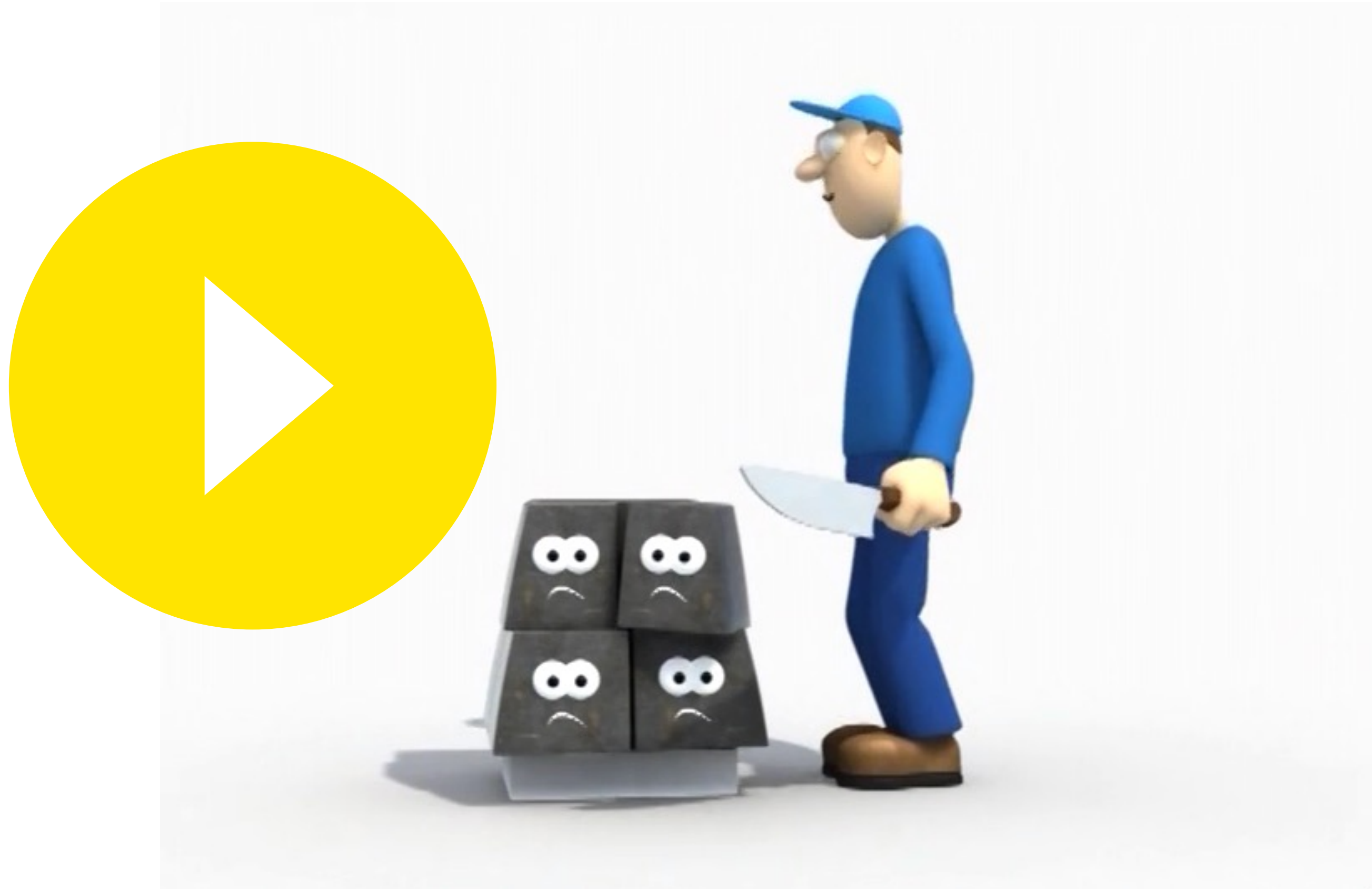
Et vous ?

Où trouve-t-on des activités impliquant des charges au travail ?

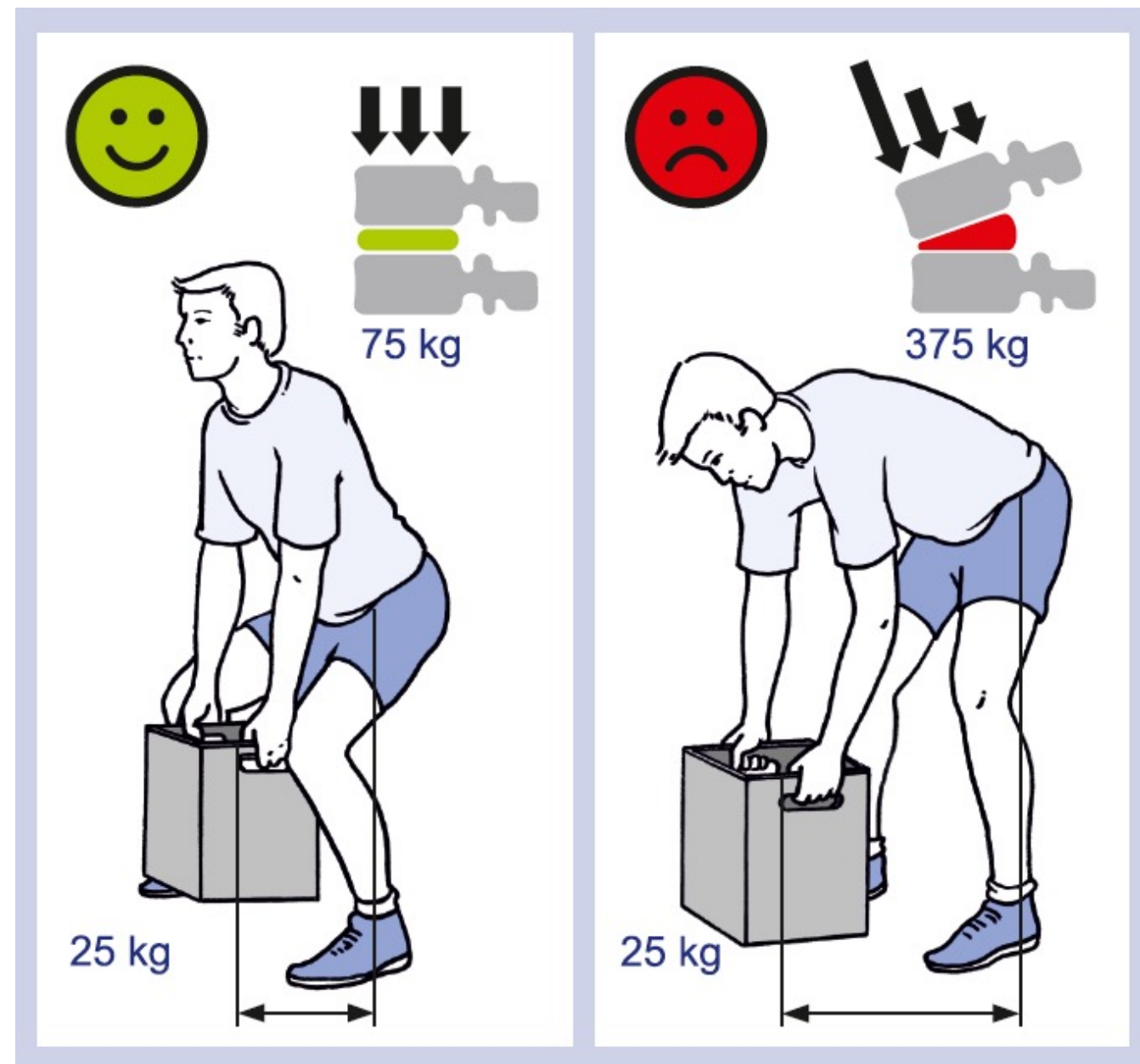
Qui a déjà été blessé en déplaçant des charges ?

Qui souffre parfois de douleurs dorsales ?

Film – Napo: Allégez la charge



Quel est le risque ?



Charges lourde = risque

Dos courbé = risque

Rotation du dos = risque

Arracher = risque

Manque d'exercice = risque

Quel est le risque ?

Poids acceptable de charges tenues près du corps

Age	Hommes	Femmes
14 à 16 ans ¹	≤15 kg	≤11 kg
16 à 18 ans	≤19 kg	≤12 kg
18 à 20 ans	≤23 kg	≤14 kg
20 à 35 ans	≤25 kg	≤15 kg
35 à 50 ans	≤21 kg	≤13 kg
Plus de 50 ans	≤16 kg	≤10 kg
Pendant les 6 premiers mois de grossesse ²		≤5/10 kg
A partir du 7 ^e mois de grossesse ²		≤5 kg

Ces valeurs indicatives sont valables uniquement pour les charges

- qui peuvent être tenues près du corps,
- ne sont transportées qu’occasionnellement
- et pour autant qu’une posture droite et symétrique soit garantie lors du déplacement de la charge;

faute de quoi, le poids de la charge doit être réduit, ou le poste de travail doit être doté d’équipements mécaniques susceptibles d’alléger la tâche.

Les critères qu’établit l’instrument d’évaluation du SECO « Risques pour l’appareil locomoteur » pour garantir la protection de la santé sont à respecter surtout si la personne est amenée à déplacer des charges plusieurs fois par jour.

Quel est le risque ?



Coincement des mains et des pieds

Images : CSFT 6207 – FFB Group Migros
DGUV-Regel 110-004

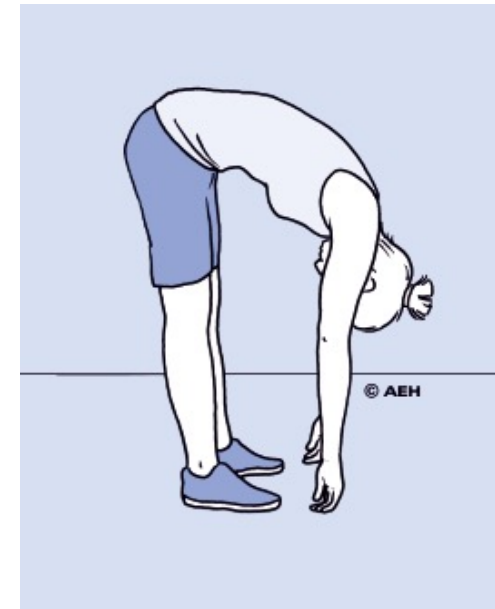
Et dans la pratique ?

Le principe STOP

- S** **Mesures de substitution**
→ Mettre en place un silo à farine
- T** **Mesures techniques (moyens auxiliaires)**
→ Transpalettes manuels, chariots roulants, diables, chariots de manutention, grues, tables élévatrices, monte-charges, etc.
- O** **Mesures organisationnelles**
→ Petites unités d'emballage, Rotation des tâches, plus de pauses pour récupérer, personnes supplémentaires, etc.
- P** **Mesures personnelles**
→ Technique correctement appliquée, bonne condition physique, etc.

Et dans la pratique ?

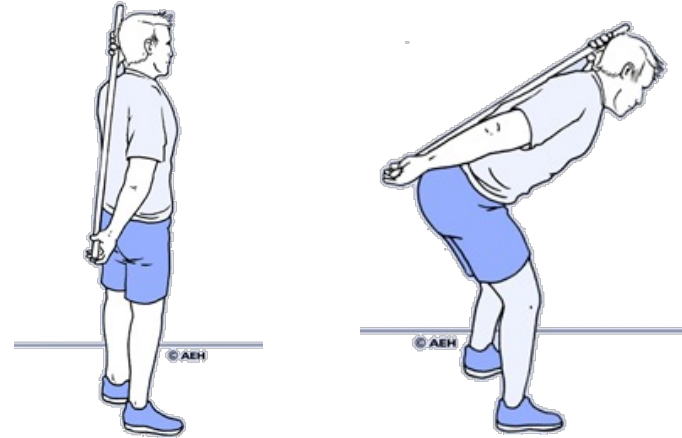
Fitness



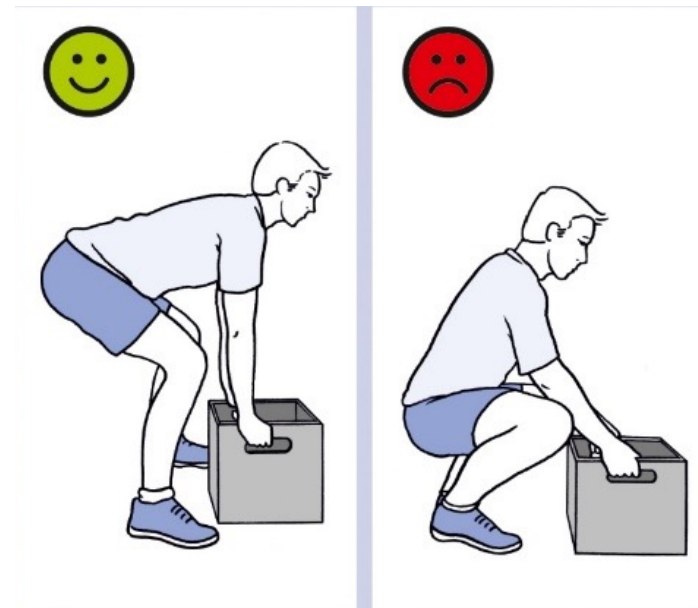
Avant de soulever une charge

- S'assurer que les voies de transport sont dégagées
- Évaluer la charge
- Utiliser des moyens auxiliaires ou appeler des collègues pour les charges lourdes
- Prendre un appui stable et solide

Et dans la pratique ?



Dos droit



Se mettre à genoux
(aussi bas que
nécessaire)

Minimiser le risque lorsque l'on soulève une charge

- Conserver un appui solide
- Avoir la vue dégagée
- Garder le dos droit
- Soulever la charge avec les deux mains
- S'accroupir autant que nécessaire
- Tenir la charge près du corps
- Soulever la charge prudemment (éviter les saccades)
- Déplacer les jambes lors des mouvements de rotation

Et maintenant ?

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

-
-
-
-

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'entreprise ?

-
-
-
-

Si ça coince quand même

Méprise

« Les douleurs au dos sont un gros problème de toute façon et il faut que je repose mon corps tout de suite ». Faux ! Env. 85 % des douleurs au dos disparaissent d'elles-mêmes. Les causes sont souvent inoffensives. La régénération dure plus longtemps en cas d'immobilisation.

Ce qui aide en cas de mal de dos

- Restez actif et optimiste. Essayez d'en faire un peu plus chaque jour.
- Ne restez pas au lit plus que deux jours, sinon consultez votre médecin.
- Faites des enveloppements chauds ou froids.
- Buvez suffisamment (au moins 2 l par jour) et adoptez une alimentation riche en substances vitales.
- La physiothérapie entre autre peut soulager.
- Restez en forme en faisant des promenades entre autre !

Consulter le médecin dans les cas suivants

- Douleurs qui ne se calment pas pendant la nuit
- Faiblesse croissante ou engourdissement de la jambe ou de la fesse
- Incapacité à contrôler la vidange de la vessie ou des intestins
- Importante perte de poids sans raison
- Poussée de fièvre combinée à de fortes douleurs au dos



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch