

Soulever, porter et déplacer des charges

Soulever, porter et déplacer des charges



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.

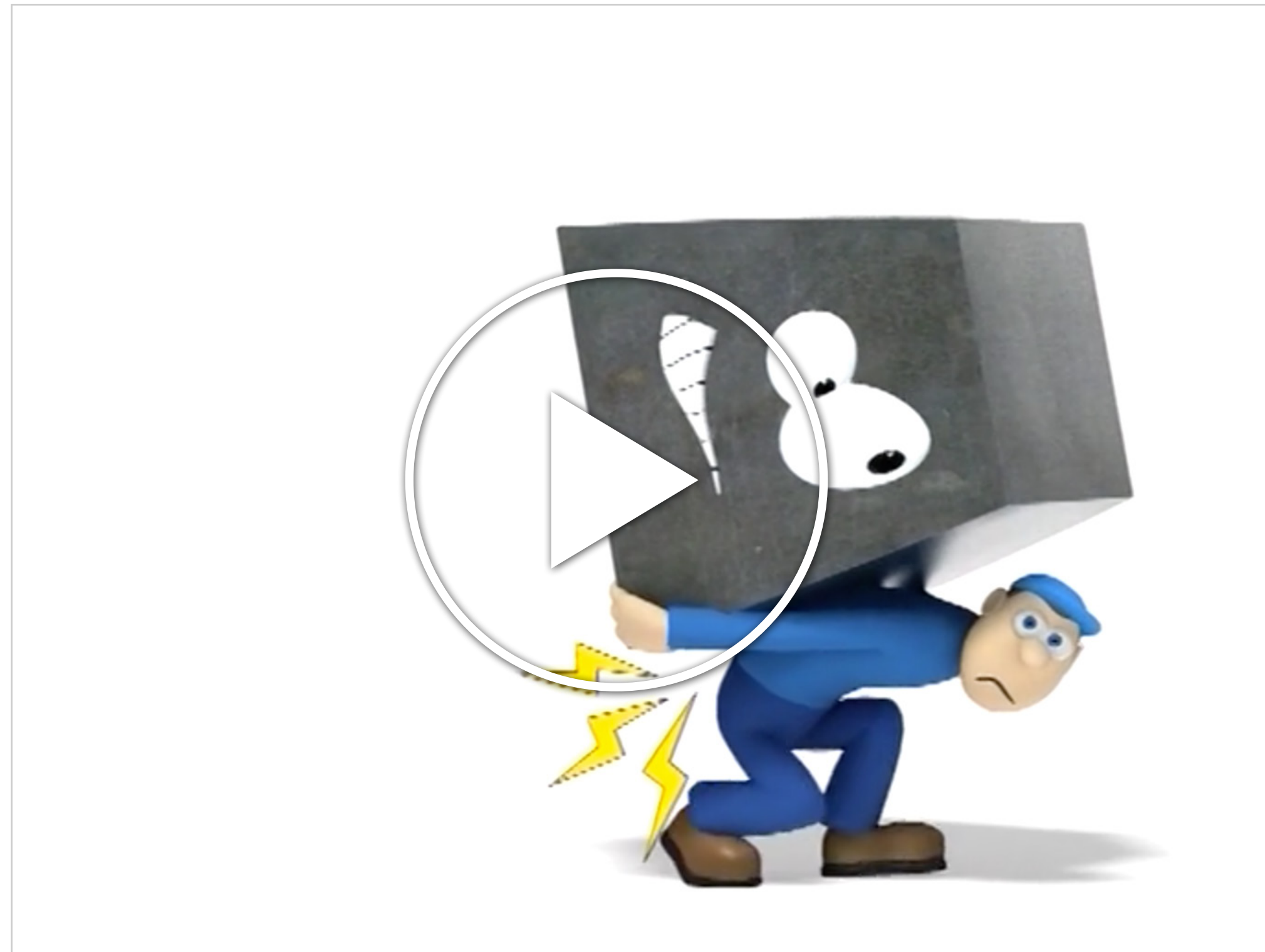
Et vous ?

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

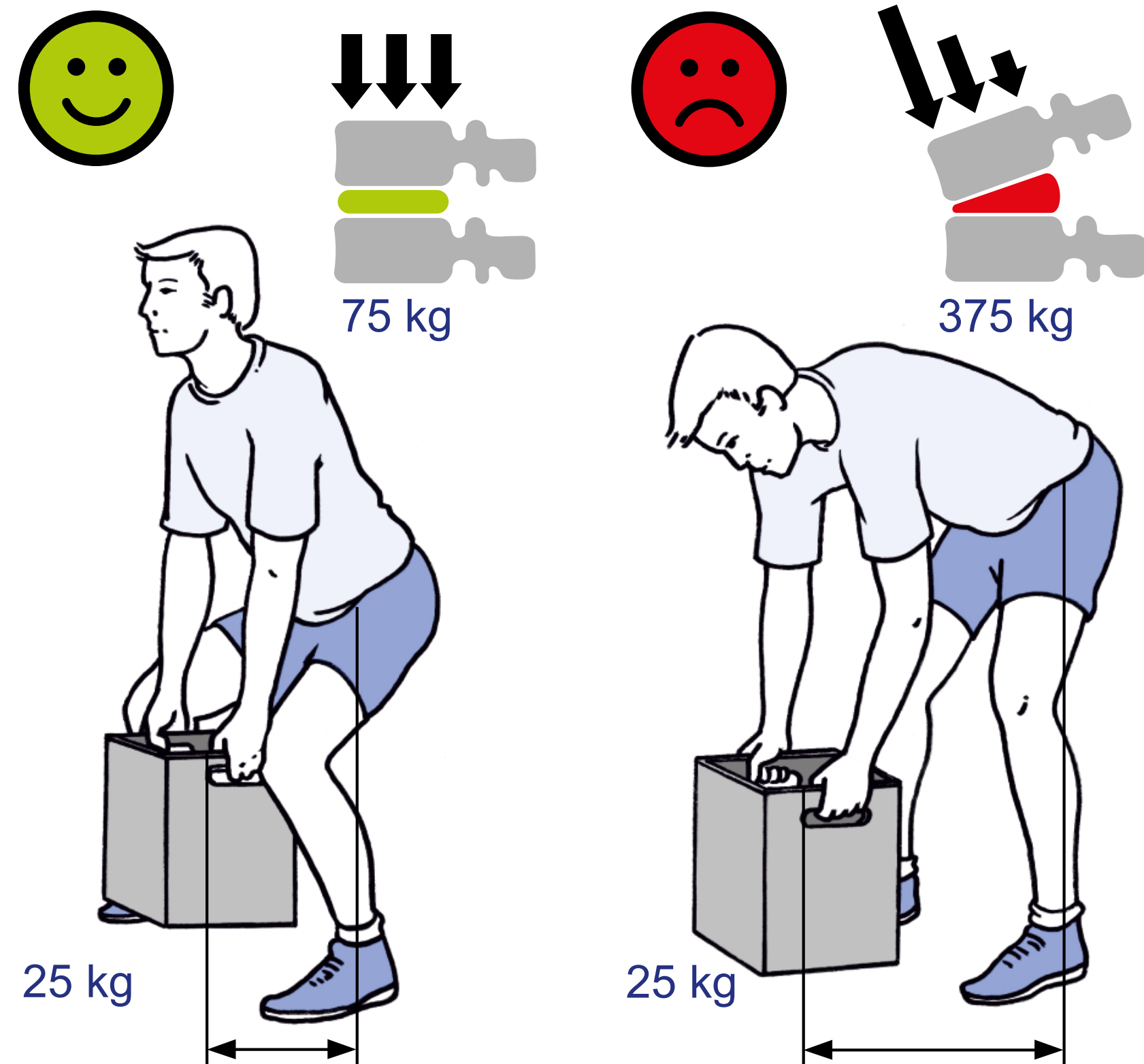
Qui a déjà été blessé en déplaçant des charges ?

Qui souffre parfois de douleurs dorsales ?

Film – Napo : Allégez la charge



Quel est le risque ?



Charge lourde = risque

Dos courbé = risque

Rotation du dos = risque

Craquement = risque

Manque d'exercice = risque

Et dans la pratique ?

Le principe STOP

S **Mesures de substitution**
Emballages plus petits, poignées de transport plus maniables, etc.

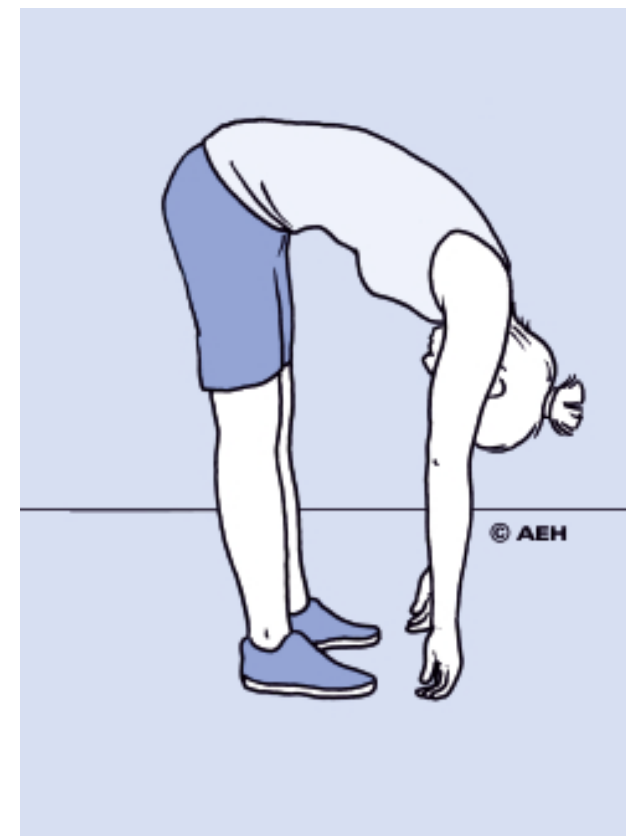
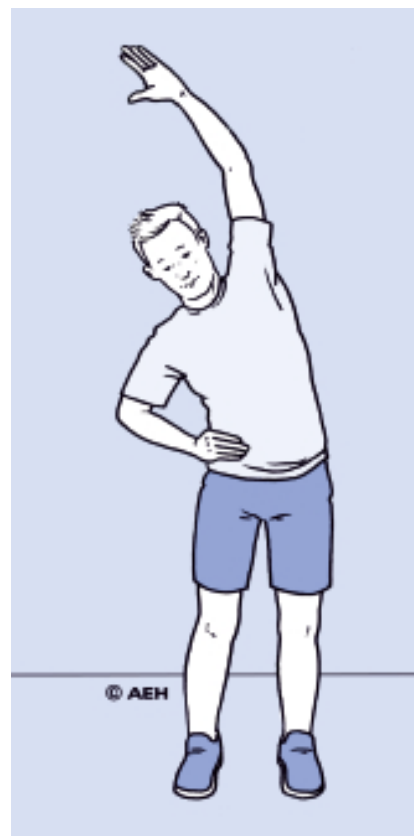
T **Mesures techniques (moyens auxiliaires)**
Transpalette manuel, chariot roulant, diable, chariots de manutention, grue, tables élévatrice, monte-charge, etc.

O **Mesures organisationnelles**
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 ?

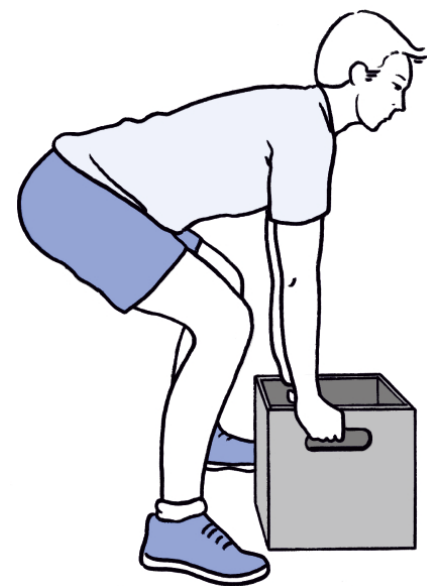
Exercice



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 ?



Minimiser le risque lorsque l'on souève une charge.

- Conserver un appui solide.
- 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'établissement ?

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.

Que faire pour soulager un mal de dos ?

- Ne restez pas allongé et ne limitez pas vos mouvements plus de 2 jours, la régénération dure plus longtemps en cas d'immobilisation.
- Restez actif et optimiste. Essayez d'en faire un peu plus chaque jour.
- Faites des enveloppements chauds ou froids.
- Buvez suffisamment (au moins 2 l par jour) et adoptez une alimentation riche en substances vitales.
- Les médicaments prescrits par le médecin peuvent aider dès le début à rester actif.
- La physiothérapie entre autres peut soulager.
- Restez en forme en faisant des promenades entre autres (voir « Mesures préventives ») !

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**](https://www.cfst.ch)