



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.

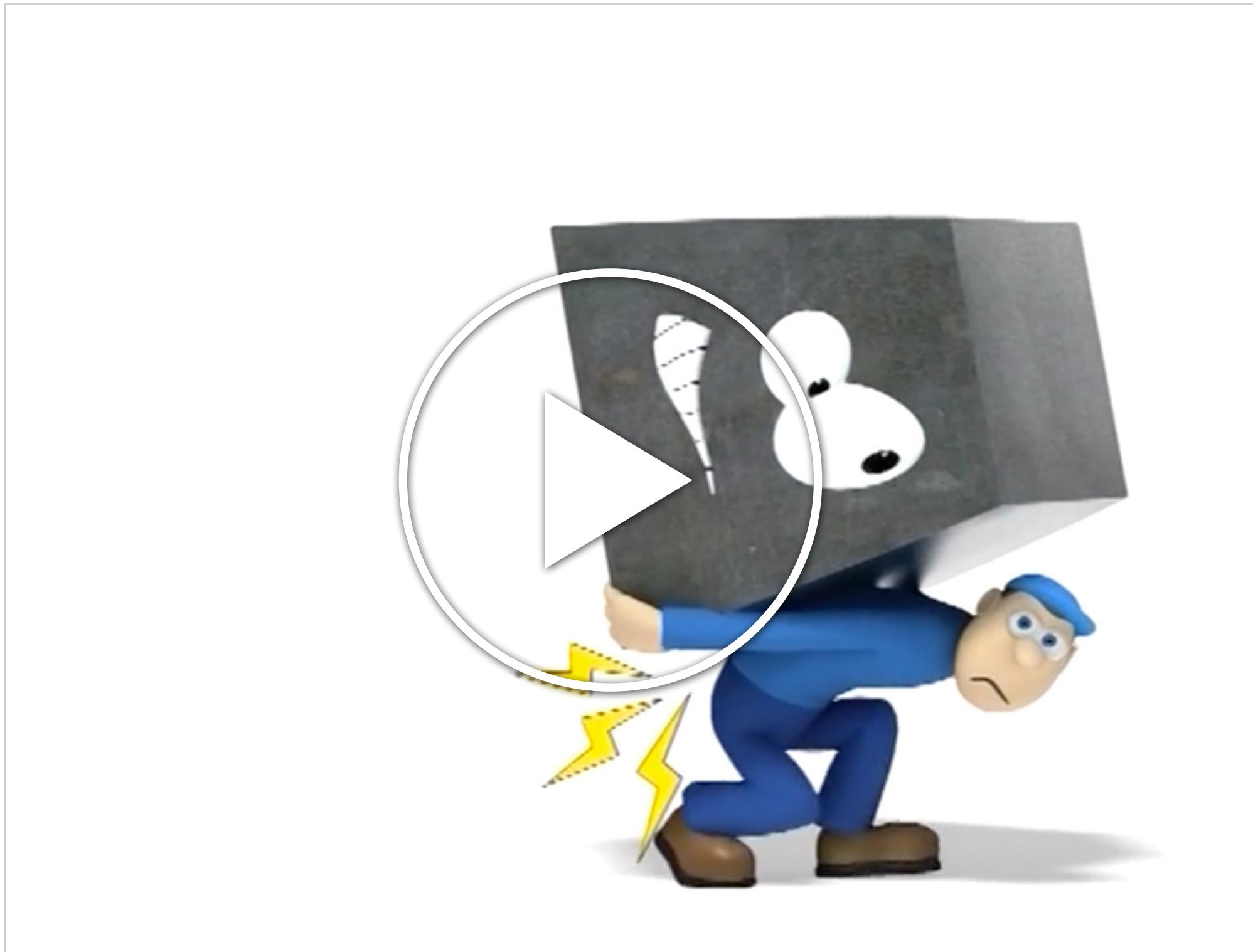
Et vous ?

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

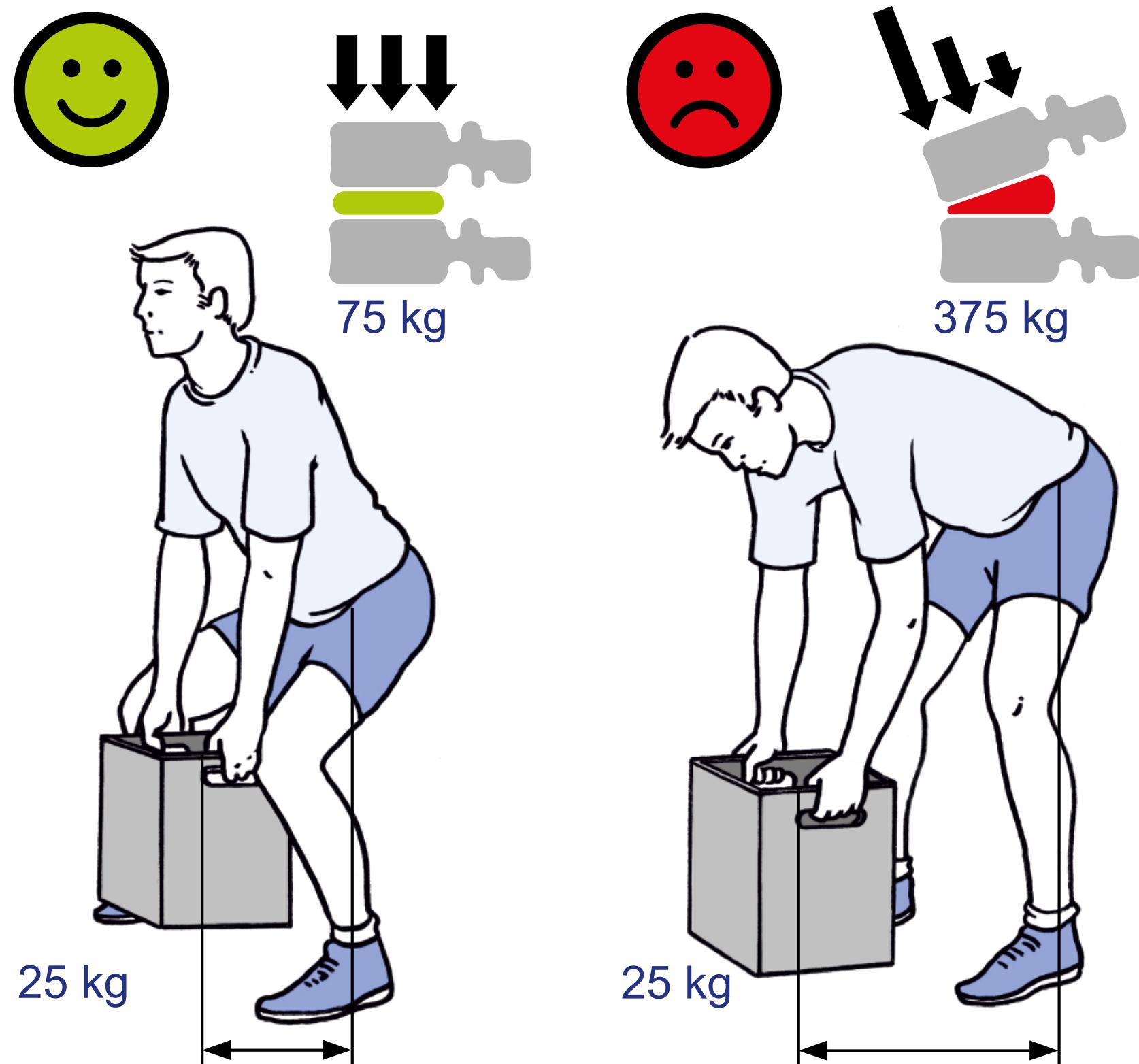
Qui a déjà été blessé en déplaçant des charges ?

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.

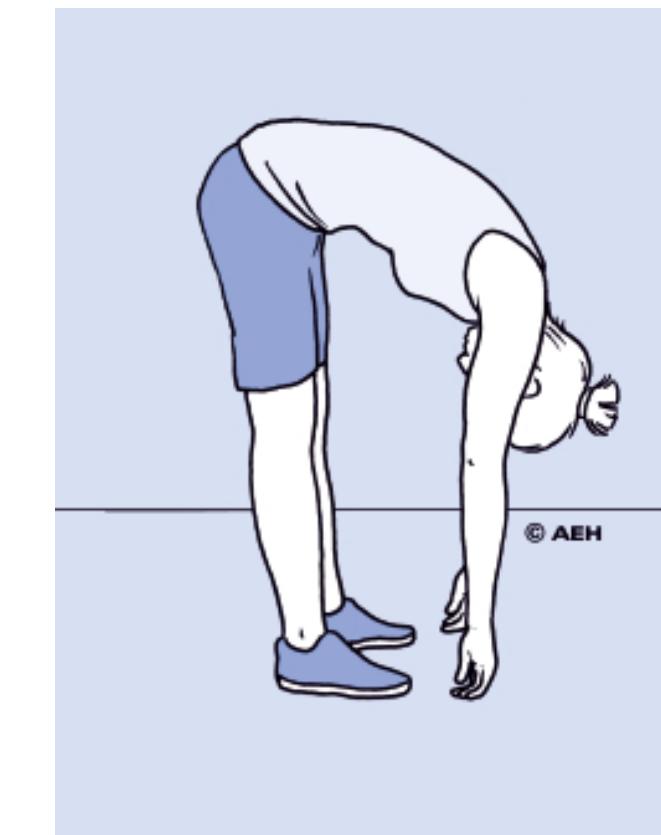
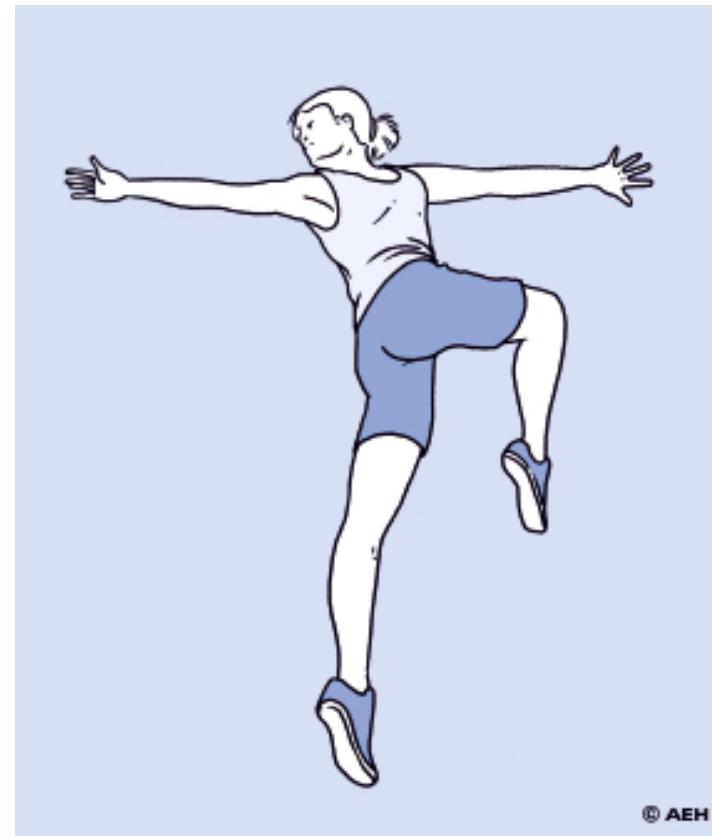
P

Mesures personnelles

Technique correctement appliquée, bonne condition physique, etc.

Et dans la pratique ?

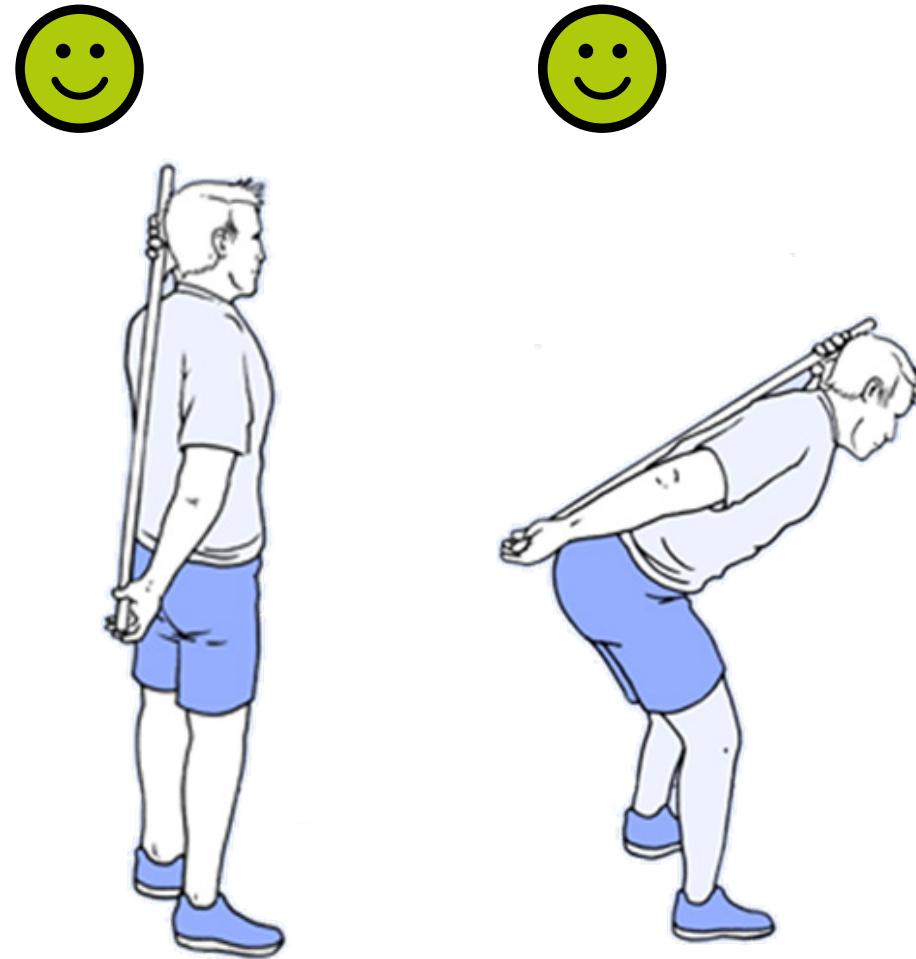
Exercice



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 soulève 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

SAFE AT WORK



Unfälle verhüten, Berufstätige schützen.

Prévenir des accidents, protéger les travailleurs.

Prevenire incidenti, proteggere lavoratori.

safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch