Soulever, porter et déplacer des charges

Module 7

Sécurité et protection de la santé dans l'hôtellerie-restauration



INTERKANTONALER VERBAND FÜR ARBEITNEHMERSCHUTZ - **IVA**
ASSOCIATION INTERCANTONALE POUR LA PROTECTION DES TRAVAILLEURS - **AIPT**
ASSOCIAZIONE INTERCANTONALE PER LA PROTEZIONE DEI LAVORATORI - **AIPL**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.admin.ch

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 ?

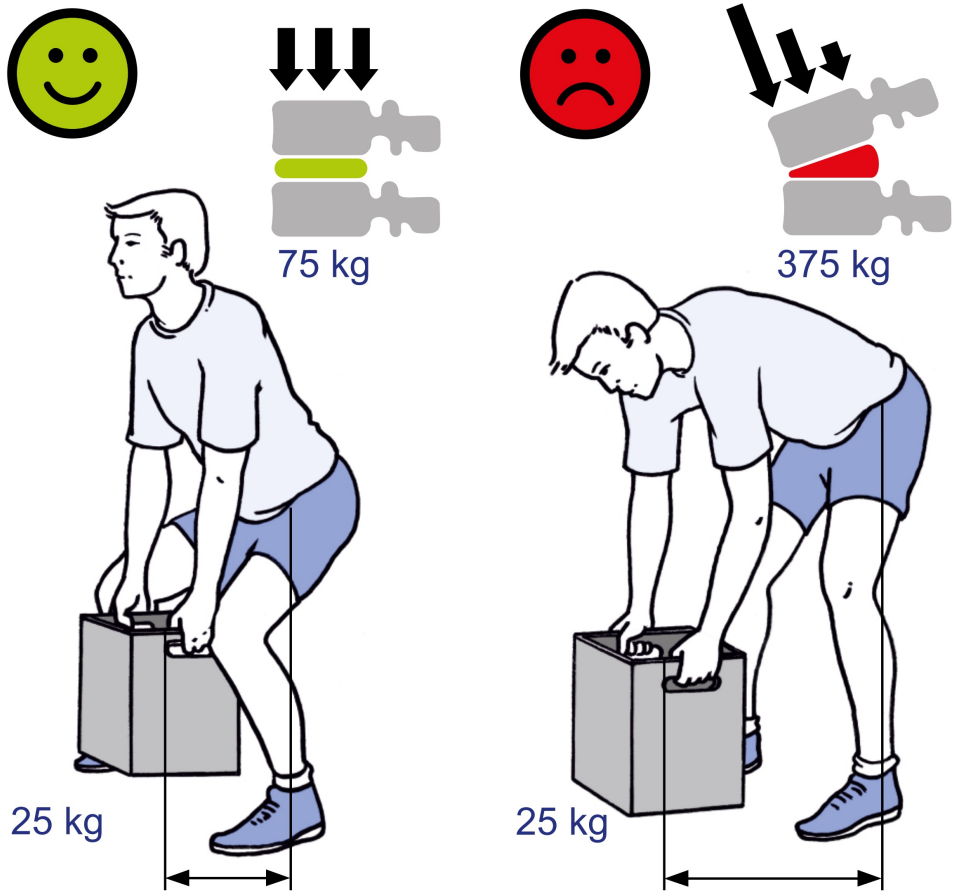


Film

Napo dans *«Allégez la charge»*

Cliquez ici pour télécharger le film.

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.

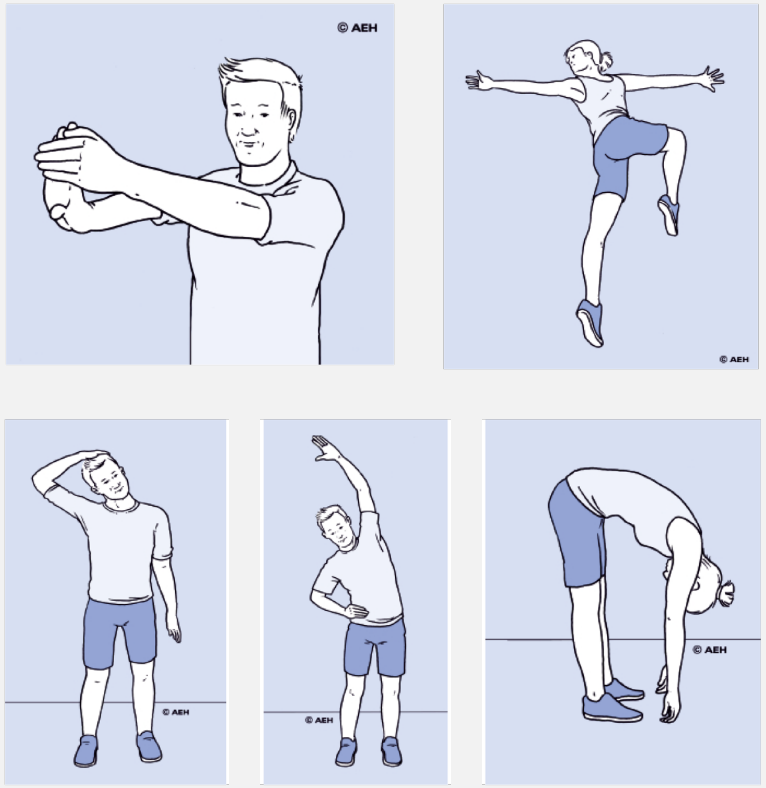
T **Mesures techniques (moyens auxiliaires)**
Transpalette manuel, chariot roulant, diable, chariots de manutention, grue, tables élévatrice, monte-charge, etc.

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 ?

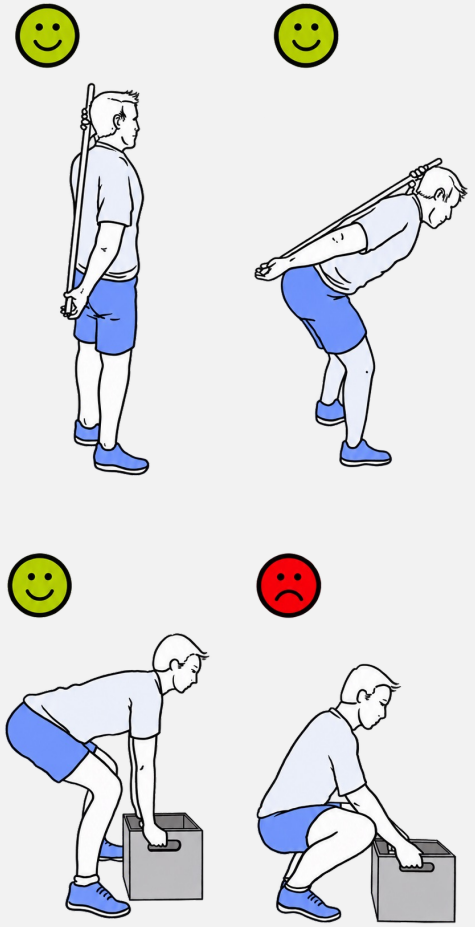
Exercice



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

safeatwork.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.admin.ch