



# SAFE AT WORK

Prévenir des accidents, protéger les travailleurs.

Sécurité et protection de la santé  
dans l'économie carnée et la boucherie  
Module 5



# 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

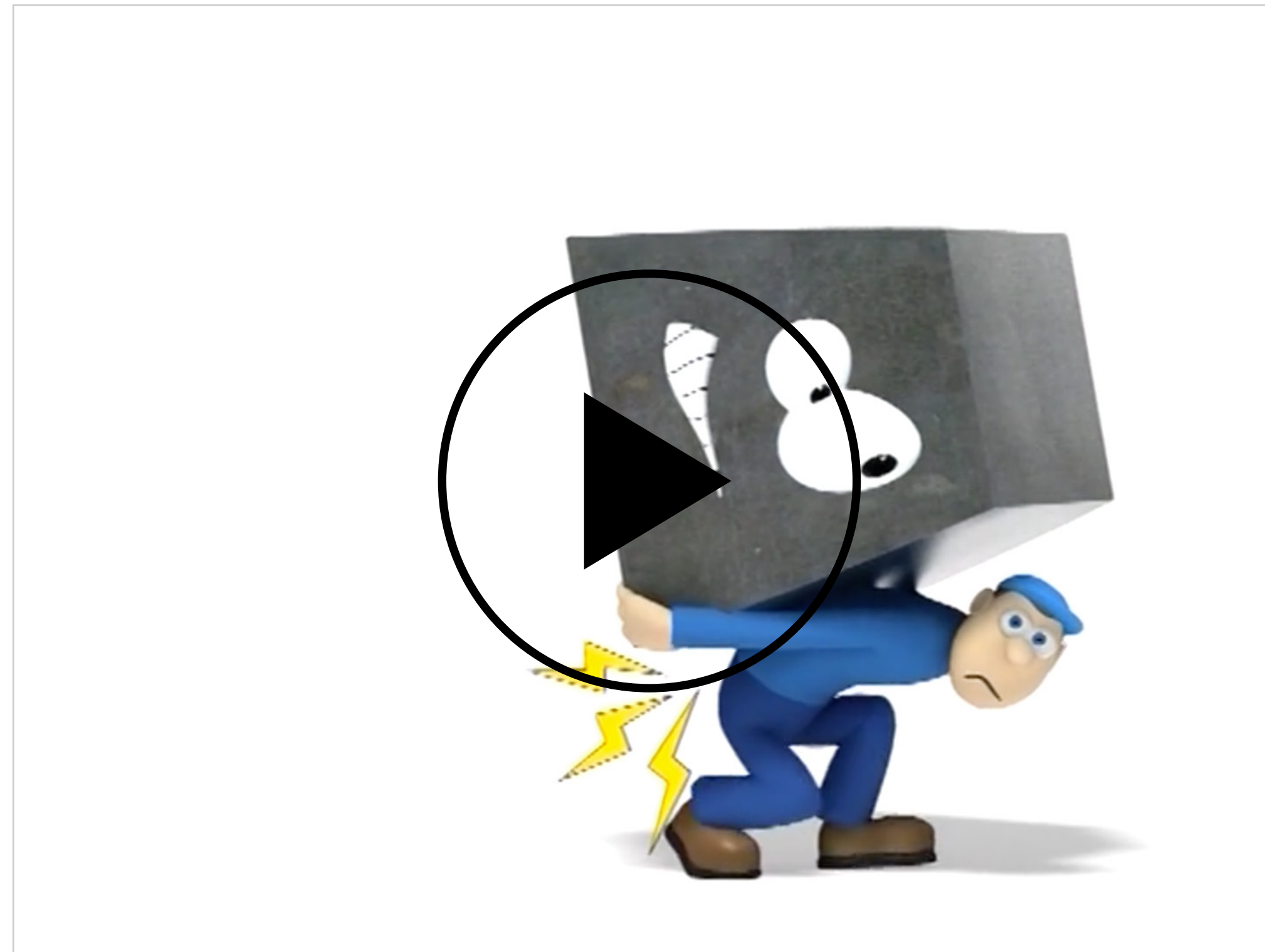
## Et vous ?

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

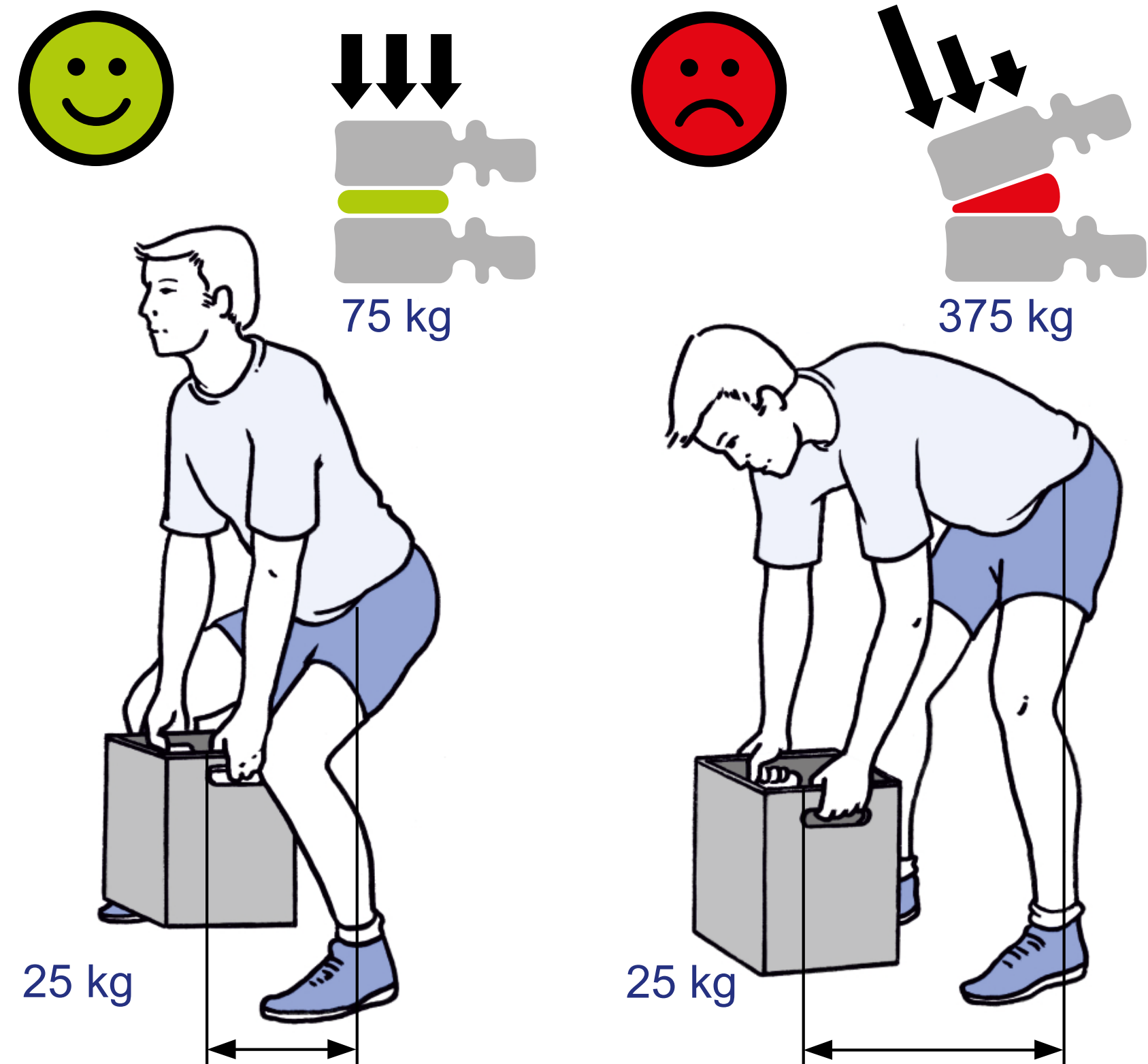
Qui a déjà été blessé en déplaçant des charges ?

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**

**Arracher = 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)**

Transpalettes manuels, chariots roulants, diables, chariots de manutention, grues, tables élévatrices, monte-charges, etc.

**O**

### **Mesures organisationnelles :**

Rotation des tâches, plus de pauses pour récupérer, personnes supplémentaires, etc.

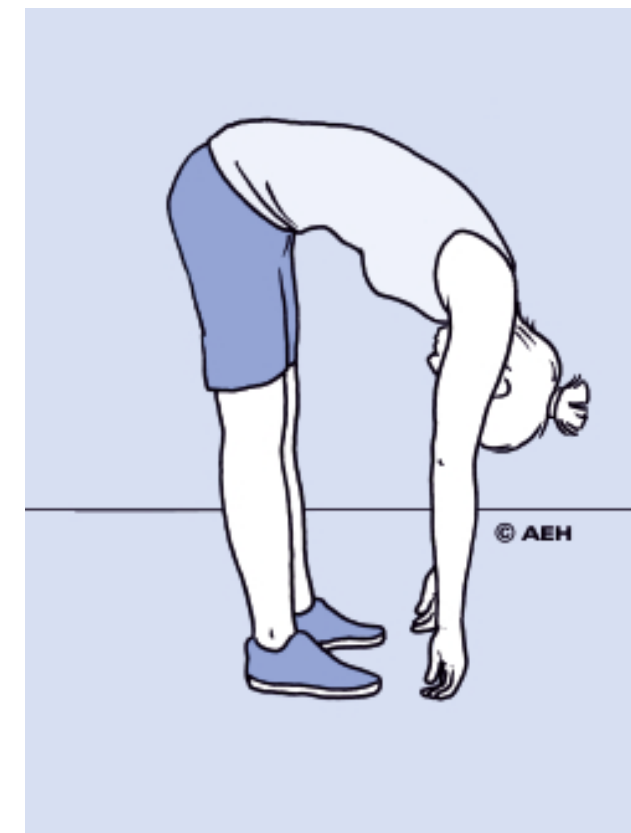
**P**

### **Mesures personnelles**

Technique correctement appliquée, bonne condition physique, etc.

# Et dans la pratique ?

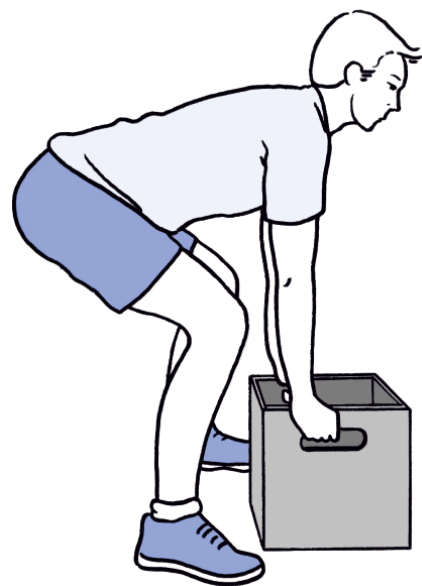
## Salle de sport



## 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
- 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'atelier ?

# 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 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](https://www.safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Financé par la CFST  
[www.cfst.ch](https://www.cfst.ch)