

Port et déplacement de charges



La manutention manuelle est responsable d'accidents du travail et de différentes pathologies

Pour réduire les risques dorso - lombaires



Connaître son dos

Le dos est composé d'un **ensemble d'éléments articulés** les un aux autres, la colonne vertébrale, les disques intervertébraux, les ligaments et les muscles.

Les disques intervertébraux

Joint flexible, il permet le mouvement des vertèbres. Ils amortissent les forces de compression et les chocs éventuels.

La colonne vertébrale

Empilement de 33 os appelés vertèbres, elle supporte la tête et se prolonge jusqu'aux articulations de la hanche. Elle abrite la moelle épinière et permet la fixation des côtes.

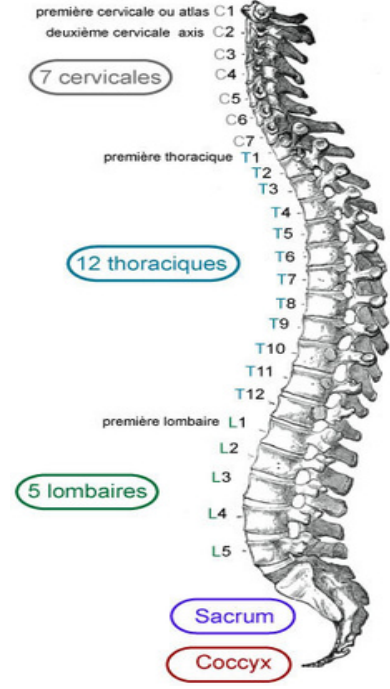


Diagram of the human spine showing the following regions and vertebrae:

- 7 cervicales (C1 to C7)
- 12 thoraciques (T1 to T12)
- 5 lombaires (L1 to L5)
- Sacrum
- Coccyx

Les ligaments

Il en existe plus d'un millier. Ils donnent une certaine rigidité au dos. Dans certaines postures, ils soutiennent le travail des muscles par leur élasticité.

Les muscles du dos

Ensemble complexe, ils permettent la mobilité du tronc et des membres. Ils sont attachés au bassin, aux côtes, aux vertèbres et aux membres.

A court, moyen ou long terme, les mouvements peuvent **endommager les disques intervertébraux** (entraînant hernie discale, tassement discal,...) et provoquer des pathologies (lumbago, sciatique, ...).

Réglementation et norme

Le Code du Travail définit la manutention manuelle comme **toute opération de transport ou de soutien d'une charge**, dont le levage, la pose, la poussée, **la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.**

Des seuils de poids en fonction du sexe y sont indiqués.

La norme AFNOR NFX 35-109, plus protectrice du salarié, **tient compte de son âge et de son sexe**, de la masse transportée, de la méthode de transport, de sa fréquence et de la distance parcourue.

	FEMME		HOMME	
	Art. R.4541-9 du Code du Travail	Norme NFX35-109	Art. R.4541-9 du Code du Travail	Norme NFX35-109
De 0 à 15 kg	Autorisé	Acceptable	Autorisé	Acceptable
De 16 à 25 kg	Autorisé	Acceptable sous condition	Autorisé	Acceptable sous condition
De 26 à 55 kg	Interdit	Inacceptable	Autorisé	Inacceptable
De 56 à 105 kg	Interdit	Inacceptable	Autorisé sous condition d'aptitude par le médecin du travail	Inacceptable

Quels sont les facteurs déterminants ?

Différents facteurs sont déterminants dans le risque de se faire mal au dos au travail.

★ Les caractéristiques du salarié

Sa vulnérabilité personnelle au mal de dos, sa condition physique, son poids, son âge, son sexe, son expérience professionnelle...

★ Les postures adoptées

De mauvaises postures peuvent favoriser l'apparition de pathologies.

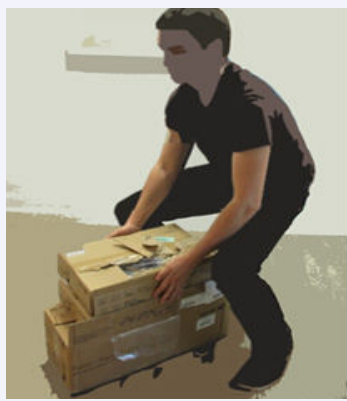
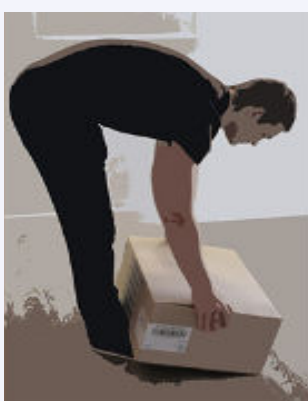
Postures à éviter

Postures conseillées

Pour soulever une charge



Eviter de soulever ou de porter les charges le dos courbé, les pieds écartés, à bout de bras ou loin du corps.

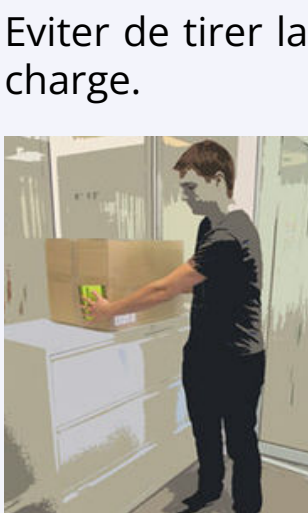


Encadrer la charge avec les pieds, garder le dos droit et les jambes légèrement fléchies, porter la charge au plus près du corps.

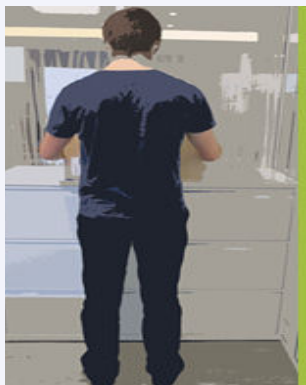
Pour déplacer une charge



Eviter les torsions et les rotations du tronc.



Eviter de tirer la charge.

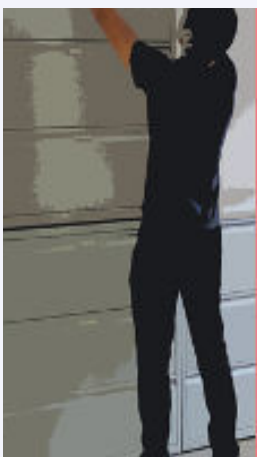


Se tourner vers la charge et garder les pieds dans la même direction que l'objet transporté.



Pousser la charge en utilisant le poids du corps pour la mettre en mouvement.

Pour ranger ou accéder à une charge



Eviter de tendre les bras ou d'être sur la pointe des pieds pour ranger ou prendre des objets en hauteur.

Déposer les charges de préférence entre le niveau des hanches et celui du coeur.

S'accroupir ou se mettre à genoux pour atteindre les charges les plus basses.



★ Les caractéristiques de l'environnement de travail

De **mauvaises conditions climatiques** (pluie, verglas,...), **un sol détérioré ou encombré**, une **ambiance thermique contraignante**..., peuvent rendre plus difficiles le port et le déplacement de charges et augmenter le risque d'accident.

★ Les caractéristiques de la charge

Le poids de l'objet manipulé, sa stabilité, son encombrement, la présence ou non de prises, la fréquence d'utilisation...

Pour faciliter la préhension de la charge, assurer sa stabilité et diminuer l'effort nécessaire à son port ou à son déplacement, il existe des aides à la manutention (chariots, transpalettes, diables,...). Motorisés ou non, ils sont à adapter à la charge à manipuler, à l'activité et à l'environnement de travail. En voici quelques exemples :



Le recours à ce type d'équipement doit être systématique dès lors que cela est possible (Art. R.4541-3 et R.4541-4 du Code du Travail).

★ Les autres caractéristiques de l'activité

La durée réelle de l'effort, la cadence, la distance à parcourir, la répétition...

La prévention des risques liés à la manutention manuelle par la seule action de formation aux "bons gestes et postures" est donc insuffisante.

Il est nécessaire d'intervenir sur l'ensemble des facteurs déterminants liés à l'activité, à la charge manipulée et à l'environnement de travail.

Pour tout complément d'information, contactez notre équipe d'intervenants : prevention@preveam.fr