

PORT MANUEL DE CHARGES

Malgré l'évolution des techniques, le port d'objets lourds est encore une opération courante. Un tiers des accidents du travail se produit en cours de la manipulation d'une charge ou de son transport. Les recommandations suivantes concernent non seulement le secteur professionnel du bâtiment, mais aussi l'ensemble des autres activités pratiquées dans les collectivités territoriales.

LES RISQUES PROFESSIONNELS

- ↗ Risque de **lésion dorso-lombaire** au cours du lever d'une charge mal effectué : lumbago, lombo-sciatique, hernie discale, pincement discal ...
- ↗ A plus long terme et en cas de mouvements fréquents et répétés : **affection périarticulaire** (épaule, coude, poignet, main, genou, cheville) et lésion chronique du ménisque.
- ↗ **Ecrasement des pieds ou des mains** lors de la dépose d'une charge.
- ↗ Blessure provoquée par la **chute d'une charge** mal prise.
- ↗ **Chute** sur un sol glissant ou encombré.
- ↗ **Déchirure musculaire** ou tendineuse, entorse, hernie, à l'occasion d'un effort violent.

MESURES DE PREVENTION COLLECTIVE

■ PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

En priorité, le recours à la manutention manuelle doit être évité. Si cela est impossible, il faut chercher à limiter l'effort physique et à réduire au maximum les risques encourus par les opérateurs.



- A cet effet, il est nécessaire :
- ♦ D'évaluer les **risques** en tenant compte des **caractéristiques de la charge** (poids, dimensions ...), de l'**effort physique** requis, des **caractéristiques du milieu de travail** et des exigences de l'**activité** (fréquence, distance, durée ...)
 - ♦ D'organiser les **postes de travail** en préparant en amont l'**activité** des opérateurs et en fournissant des **aides mécaniques** ou des accessoires de préhension
 - ♦ D'informer les **opérateurs** sur le **poids** de la charge, la **position** de son centre de gravité et les **risques** encourus
 - ♦ De **former les opérateurs** à adopter les **bons gestes et postures de travail**.

**Pour toute information
complémentaire,
n'hésitez pas à
contacter**



**notre conseiller
hygiène & sécurité ,
Corinne FICHET
☎ 02.51.44.50.60**

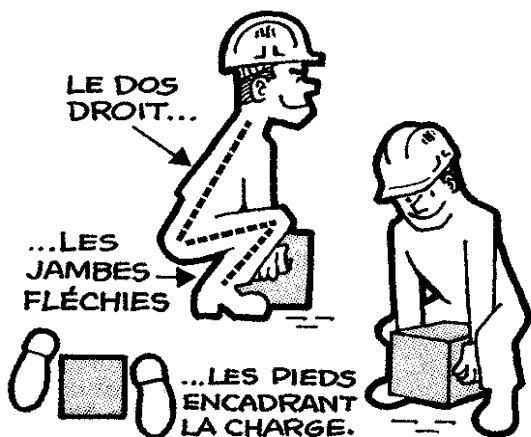
LES DIFFÉRENTS TYPES D'ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

■ LES TECHNIQUES POUR LEVER ET PORTER UNE CHARGE

- ↪ **Se rapprocher** de l'objet à manipuler.
- ↪ **Serrer la charge** au plus près, de telle sorte que le centre de gravité du corps soit le plus rapproché possible de celui de la charge.
- ↪ **Rechercher l'équilibre**, en écartant raisonnablement les pieds et en les décalant l'un par rapport à l'autre.
- ↪ Garder la **colonne vertébrale droite** dans une position aussi proche que possible de la verticale.
- ↪ **Éviter les torsions** en charge.
- ↪ Utiliser d'abord la **force des jambes** pour vaincre l'inertie de la charge, l'action du tronc et des bras ne venant qu'ensuite.

Dans tous les cas, un agent ne peut être admis à porter de façon habituelle des **charges supérieures à 55 kg** qu'à la condition d'y avoir été reconnu **apte par le médecin du travail**, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kg.

■ LES GRANDS PRINCIPES DE MANUTENTION MANUELLE



- ↪ Assurer la **prise des mains** : plus la surface de la prise est large, plus la sécurité est garantie et moins la fatigue est grande.
- ↪ **Limiter l'effort** en utilisant :
 - La **réaction des objets**, en évitant de s'opposer au mouvement qu'on aura communiqué à l'objet que l'on doit déplacer, en profitant de ce mouvement pour diminuer l'effort.
 - La **vitesse acquise**, en enchaînant les différentes opérations.
 - Le **déséquilibre** et le ballant d'un objet pour qu'une faible impulsion le mette en mouvement.
 - La **tendance à la chute** pour déposer un objet placé en hauteur.
 - Rechercher des **points d'appui** :
 - ✓ appui sur un sol stable
 - ✓ appui respiratoire par une inspiration ample.

- Utiliser le **poids du corps** : ceci permet de réduire l'effort demandé aux jambes et aux bras.
- **Orienter les pieds** en les positionnant par rapport au déplacement.
- **Fractionner les efforts** dans le but de réduire la durée des temps actifs qui doivent être effectués rapidement, afin de diminuer la durée du travail musculaire intense.
- Le **travail en équipe** : dès que deux personnes effectuent ensemble une manutention, l'une d'entre elles doit diriger le travail.

EQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Pour le port de charges, il est nécessaire d'être muni des équipements de protection individuelle suivants :

- ↪ **Gants de manutention** adaptés au travail à effectuer.



- ↪ **Chaussures ou bottes de sécurité.**

