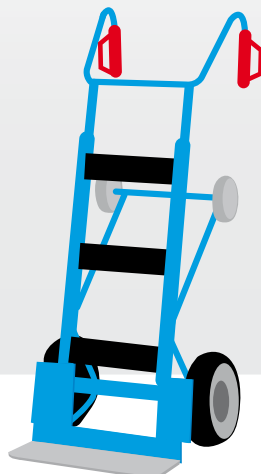


LE PORT DE CHARGES LOURDES

« Soulevez sans risque ! »

POINT DE REPÈRE

Le tiers des accidents avec arrêt sont dus à des manutentions manuelles (levage, pose, poussée, traction, port ou déplacement de charge).



Quelques conseils

PROTECTION COLLECTIVE : PAR L'EMPLOYEUR

- › Prenez les mesures d'organisation ou fournissez les moyens mécaniques adéquats (monte-charge, palan, hauteur de poste adaptée...) afin d'éviter ou de limiter le recours à la manutention manuelle (Art.R231-72 du Code du Travail). À défaut le seuil réglementaire est de 55 kg (au-delà il faut être reconnu apte par le médecin du travail).
- › Pour les jeunes (Art.R234-6 du Code du Travail) tenez compte des limitations légales de port de charges en fonction de l'âge et du sexe :

- de 14 à 15 ans Hommes : 15 kg Femmes : 8 kg
- de 16 à 17 ans Hommes : 20 kg Femmes : 10 kg
- de 18 ou plus Hommes : 55 kg Femmes : 25 kg

- › Assurez l'information et la formation des salariés aux risques liés aux manutentions manuelles et notamment proposez une formation pratique sur les gestes et postures à adopter. Il existe par ailleurs des normes ergonomiques AFNOR qui proposent des « limites acceptables » tenant compte de l'âge, du sexe, de la masse transportée, de la fréquence du transport, de la distance parcourue et du soulèvement éventuel à partir du sol.

LES SIGNES D'ALERTE

- Vous avez mal au dos, surtout après certains mouvements.
- Vous ressentez une vive douleur dans le bas du dos en soulevant une charge et vous restez bloqué.
- Vous ressentez une vive douleur qui descend dans la jambe.

QUELS EFFETS

- De mauvaises postures peuvent engendrer des lésions de la colonne vertébrale d'autant plus importantes que la position est associée au port de charges, ou qu'elle s'accompagne d'une torsion de la colonne vertébrale. Certaines lésions sont indemnisées au titre des maladies professionnelles (Tableau n° 98).

PROTECTION INDIVIDUELLE : TOUS CONCERNÉS

- › Essayez de limiter au maximum le port manuel de charges et restez bien en dessous des seuils réglementaires qui sont des limites « maximales ». Par exemple, utilisez les sacs de ciment conditionnés par 25 kg, plutôt que ceux par 50 kg.
- › Pendant l'effort, rapprochez-vous le plus possible du poids à soulever.
- › Accroupissez-vous à chaque fois que cela est possible et travaillez avec les cuisses plutôt qu'avec le dos.
- › Évitez les opérations et les postures qui peuvent provoquer des douleurs.
- › Il existe des formations à caractère pratique sur les gestes et postures à adopter pour la réalisation en sécurité des manutentions.

EN SAVOIR PLUS

- › Décret n°92-958 du 3 septembre 1992 : prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs.
- › Norme AFNOR X35-109 (avril 1989) : Limites acceptables de port manuel de charges par une personne.
- › Norme AFNOR X35-106 (août 1985) : Limites d'efforts recommandées pour le travail et la manutention au poste de travail.
- › Aide-mémoire juridique n°18 : « Manutentions manuelles » - INRS 1999.
- › Manutention manuelle, aide-mémoire juridique (Éditions INRS TJ 18, 1999).
- › Méthode d'analyse des manutentions manuelles (Éditions INRS ED 776, 1994).