



LE PORT DE CHARGES LOURDES

Mal de dos et surtout risque de lésions irréversibles pour les membres !

POINTS DE REPÈRE

Un tiers des accidents du travail avec arrêt est dû à des manutentions manuelles (levage, pose, poussée, traction, port ou déplacement de charge).

SIGNES D'ALERTE

Douleurs qui surviennent et se répètent au cours du travail, pendant ou après un effort important, et pouvant disparaître après le travail.

QUELS EFFETS ?

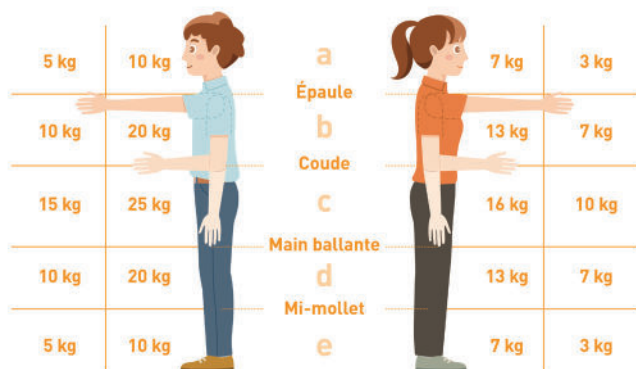
Le port de charge peut être à l'origine de troubles musculo-squelettiques (TMS) tels que :

- lésions des épaules, surtout si les charges sont portées à distance du corps, coudes écartés du corps ou bras en l'air
- lombalgie, sciatique
- lésions des hanches, des genoux, des pieds mais aussi de :
- lésions de la paroi abdominale (hernies inguinales, ombilicales, etc.)
- risque pour le cœur en cas de maladie cardiaque préexistante

CONDUITES À TENIR

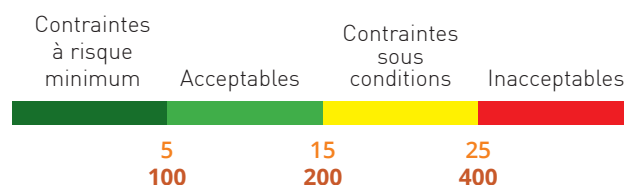
PAR L'EMPLOYEUR

- Organisez le travail, mécanisez le plus possible (monte-charge, palan, hauteur de poste adaptée, etc.) : évitez une manutention manuelle de charges répétitive et en mauvaise posture.
- **Respectez les préconisations de manutention de charges en fonction de la position de prise ou de dépose.**



Tous ces chiffres sont donnés pour un port de charge idéal à 2 mains. Pour la manutention avec un seul membre, il faut diviser les valeurs par 2 (D. MICHEL, d'après le tableau du HSE : <http://www.hse.gov.uk/>).

- **Respectez les limites de poids préconisées par la norme X35-109** pour la limite acceptable du port manuel de charge.



Poids des charges à déplacer. (kg)
Poids d'un chariot poussé/tiré. (kg)
 (d'après la norme X35-109)

- Agissez sur les **facteurs aggravant** la pénibilité de la manutention et nécessitant une **réduction du poids de la charge** :
 - > Répétitivité
 - > Transport manuel de charges sur des distances > 2m
 - > Conditions d'exécution de la tâche :
 - > contenant sans poignée ou poignées non adaptées
 - > torsion et flexion du tronc
 - > profondeur et hauteur de prise ou de dépose
 - > Âge et autres facteurs individuels
 - > Environnement de travail : contraintes thermiques, espaces inadéquats, obstacles, sols dégradés, etc.
 - > Organisation du travail : délais, degré d'autonomie, exigences de qualité, tâches multiples, etc.



EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

Decret

» 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.

Normes

» Norme X35-109 : manutention manuelle de charge pour soulever, déplacer et pousser/tirer.
 » NF EN ISO 14738 : Prescriptions anthropométriques relatives à la conception des postes de travail sur les machines. (norme X 35-104)
 » NF EN 1005-1 à 4 : manutention manuelle répétitive de charges < 3kg. (norme X 35-106)
 » Outil NIOSH : charge maximale admissible de lever de charges

INRS

» ED 6040 : (pour les salariés)
 Mal au dos : osez bouger pour vous soigner
 » ED 6057 : (pour les employeurs) Les lombalgies : les comprendre, les prévenir
 » ED 6087 : (pour les préventeurs) Travail et lombalgie - Cadre vert

CONDUITES À TENIR

TOUS CONCERNÉS

Pour protéger à la fois les épaules, les bras/coudes/poignets/mains, le dos et les genoux, il faut se rapprocher du sol :

- > en écartant les jambes
- > en fléchissant les genoux sans dépasser les 90°
- > en gardant le dos droit
- > en manipulant la charge le plus près du corps

Il existe des formations pratiques sur la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP). Attention : elles ne seront efficaces que si elles sont adaptées à votre situation et intégrées à une démarche globale de prévention des troubles musculo-squelettiques.

Ce qu'il ne faut pas faire (d'après l'APACT)



Ce qu'il faut faire (D. Michel d'après la méthode de P. Dotte)



POPULATIONS SPÉCIFIQUES

TRAVAILLEURS MINEURS

Le poids unitaire maximum autorisé pour une personne de moins de 18 ans correspond à 20% de son propre poids, sauf si son aptitude médicale à ces travaux a été constatée.

Exemple : un jeune travailleur de 17 ans de 50 kg, sera autorisé à porter 10 kg

» Cf. Art. R.4153-52, R.4541-2 du Code du travail

FEMMES ENCEINTES

L'usage du diable pour le transport de charges est interdit.

» Cf. Art. D.4152-12 du Code du travail