



Le port de charges lourdes

Le port de charges lourdes veut dire porter des objets lourds avec ses mains ou avec des engins.



Le port de charges lourdes peut provoquer un mal de dos et surtout des lésions irréversibles des bras et des jambes.

Les lésions irréversibles sont des blessures ou des maladies que l'on ne peut pas guérir.

Information

Un tiers des accidents du travail avec arrêt de travail, arrivent pendant une **manutention manuelle**. C'est 1 accident du travail sur 3.

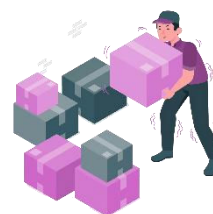


Manutention manuelle veut dire utiliser ses mains pour déplacer un objet lourd, par exemple pour soulever ou poser un colis.



Les signes d'alerte

Les signes d'alerte sont des douleurs qui arrivent pendant le travail ou pendant ou après un gros effort. Ces douleurs se répètent. Ces douleurs peuvent disparaître après le travail.



Les effets

Le port de charge peut provoquer des **T**roubles **M**usculo**S**quelettiques, des **TMS**.

Les troubles musculosquelettiques sont des maladies des articulations, des muscles et des tendons.

Les TMS sont par exemple :

- Des lésions aux épaules, surtout si les charges sont portées loin du corps, coudes écartés du corps ou bras en l'air.
- Une lombalgie, c'est-à-dire mal dans le dos.
- Une sciatique, c'est-à-dire mal au bas du dos et dans une jambe.
- Des lésions des hanches, des genoux ou des pieds.

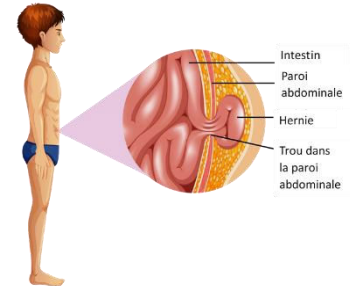


Le port de charge peut aussi provoquer :

- Un risque pour le cœur si vous avez déjà une maladie cardiaque.

- Des lésions de la paroi abdominale, par exemple une hernie.

Parfois quand on fait un gros effort, la paroi abdominale qui tient les intestins peut se déchirer un peu. Une partie de l'intestin peut se coincer dans ce trou et faire une bosse sous la peau. Cela s'appelle une hernie.



Que faut-il faire ?

Si vous êtes employeur vous devez :

Organiser le travail

Avoir le plus possible des aides qui facilitent le travail, par exemple,

- un monte-charge,
- un palan
- une hauteur de poste adaptée.



Cela évite aux travailleurs une manutention manuelle répétitive de charges lourdes et des mauvaises postures.

Des règles indiquent les limites de poids quand vous prenez une charge ou quand vous la posez.

Les limites de poids changent en fonction de votre position et si vous êtes un homme ou une femme.

Quelques exemples :

Porter une charge placée au-dessus des épaules, avec les bras tendus :

- Pour un homme la charge ne doit pas dépasser 5 kg.
- Pour une femme la charge ne doit pas faire plus de 3 kg.









Porter une charge au niveau des cuisses avec les coudes près du corps :

- Pour un homme la charge ne doit pas dépasser 20 kg.
- Pour une femme la charge ne doit pas dépasser 16kg.



Respectez ces règles pour ne pas vous blesser.

Pour un homme	Les bras tendus 	Les coudes au corps 	Porter une charge :
	5 kg	10 kg	<u>au-</u> dessus des épaules
	10 kg	20 kg	<u>à</u> hauteur des épaules
	15 kg	25 kg	<u>à</u> hauteur des coudes
	10 kg	20 kg	<u>à</u> hauteur des cuisses
	5 kg	10 kg	<u>à</u> mi- mollet

Pour une femme	Les bras tendus	Les coudes au corps	Porter une charge :
	3 kg 	7 kg 	<u>au-dessus</u> des épaules
	7 kg	13 kg	<u>à</u> hauteur des épaules
	10 kg	16 kg	<u>à</u> hauteur des coudes
	7 kg	13 kg	<u>à</u> hauteur des cuisses
	3 kg	7 kg	<u>à</u> mi- mollet

Tous ces poids sont indiqués pour des charges portées à 2 mains.
Si vous portez avec une seule main, c'est la moitié du poids indiqué.

Respectez les limites de poids

La norme X35-109 indique les limites de poids pour la manutention manuelle de charge.



Une norme c'est un ensemble de règles.

Les risques sont faibles si :

on déplace dans ses mains une charge jusqu'à 5 kilos



on déplace avec un chariot tiré ou poussé, une charge jusqu'à 100 kilos

Les risques sont acceptables si :

on déplace dans ses mains une charge de 6 kilos jusqu'à 15 kilos

on déplace avec un chariot tiré ou poussé,

une charge de 101 kilos jusqu'à 200 kilos



Les risques sont acceptables seulement sous certaines conditions :

Si on déplace dans ses mains une charge de 16 kilos jusqu'à 25 kilos

Si on déplace avec un chariot tiré ou poussé,

une charge de 201 kilos jusqu'à 400 kilos



Les risques sont inacceptables si :

on déplace dans ses mains une charge de plus de 25 kilos

on déplace avec un chariot tiré ou poussé, une charge de plus 400 kilos



Agir sur la manutention



Agir sur tout ce qui rend la manutention plus difficile et risquée,
ce qui oblige à diminuer le poids de la charge :

- la répétitivité, répéter toujours le même geste.
- le transport manuel de charges sur des distances de plus de 2 mètres.
- des conditions difficiles pour faire la manutention par exemple :
 - porter un contenant sans poignée ou avec des poignées non adaptées.
 - devoir faire des torsions et des flexions du haut du corps.
 - la profondeur et la hauteur pour prendre ou déposer une charge.
 - l'âge et d'autres éléments individuels, par exemple la taille ou un handicap.



- l'environnement de travail, par exemple, la température, les obstacles ou un sol abimé.
- l'organisation du travail par exemple, les délais à respecter, la qualité du travail, faire plusieurs tâches.

Ce que tout le monde devrait faire :

Voici des conseils pour protéger toutes les parties du corps, par exemple les épaules, le dos et les genoux.

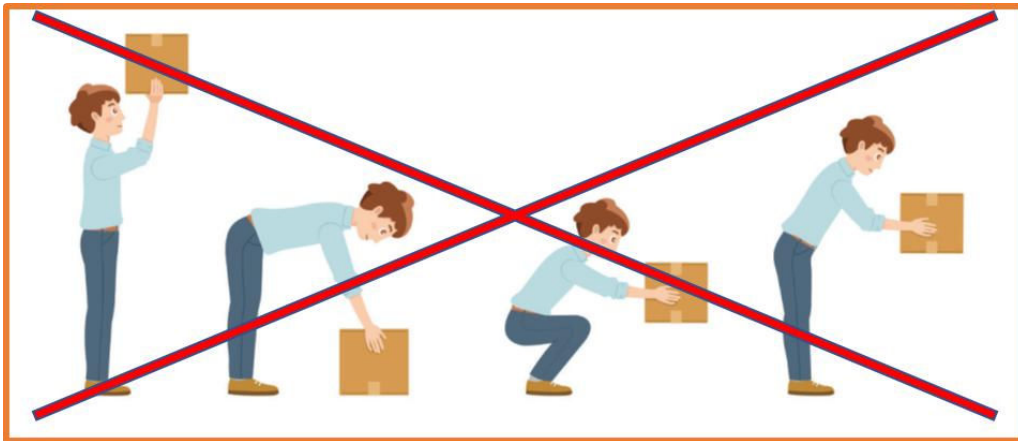
Il faut se rapprocher du sol :

- en écartant les jambes
- en pliant légèrement les genoux
- en gardant le dos droit
- en manipulant la charge le plus près du corps

Ce qu'il faut faire



Ce qu'il ne faut pas faire



Il existe des formations pratiques sur la **Prévention des Risques** liés à l'**Activité Physique, PRAP**.

Ces formations permettent au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail pour réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.



Attention : ces formations pratiques seront efficaces seulement si elles sont adaptées à votre situation.

Ces formations pratiques doivent aussi faire partie d'un ensemble d'actions de prévention des troubles musculosquelettiques.

Les troubles musculosquelettiques sont des maladies des articulations, des muscles et des tendons.



Les travailleurs mineurs et les femmes enceintes ?

Les travailleurs mineurs

Les jeunes travailleurs de moins de 18 ans, sont autorisés à faire des travaux comportant des manutentions manuelles.



La limite de poids des charges autorisée est de 20 pour 100 du poids du jeune travailleur.

Par exemple :

un jeune travailleur de 17 ans qui pèse 50 kg est autorisé à porter 10 kg.



Le jeune travailleur peut porter plus lourd si le médecin du travail l'autorise.



La femmes enceinte

La femme enceinte n'a pas le droit de porter des charges lourdes.
La femme enceinte n'a pas le droit d'utiliser un diable pour transporter des charges, c'est interdit.



Pour en savoir plus :

Allez sur le site Internet : www.ast67.org

Vous pouvez trouver des informations sur ces documents :

Décret

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 ou 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 supérieure à 3kg. Norme X 35-106

Outil NIOSH : charge maximale admissible de lever de charges INRS

Documents de l'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

Ces documents ne sont pas en FALC.



© **European Easy-to-Read Logo** : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur www.inclusion-europe.eu

Crédits illustrations : Freepik

Document transcrit par les experts de l'atelier de transcription en FALC :
Antonio, Juliane, Frédéric, Antoine, Jérémy, Christophe, Marc-André,
Sandrine, Anne-Marie, Eva, Jonathan et Sébastien
accompagnés par Françoise.



Atelier de transcription en FALC
ESAT aux Trois Relais
41 rue de la Vedette - 67700 SAVERNE
☎ 03.88.02.19.19 – Poste 239
✉ falc.esatsaverne@apedi-alsace.fr