



Service Hygiène & Sécurité

Fiche n°56

Avril 2008

FICHE PREVENTION

MANUTENTIONNER UNE CHARGE LOURDE

Récit d'accident : l'agent nettoyait les toilettes publiques. En soulevant une poubelle, il a ressenti une forte douleur dans le bas du dos : lumbago droit, arrêt de travail de 8 jours.

Les risques

La répétition de mauvais gestes et/ou de postures lors de la manutention de charges peut entraîner des pathologies au niveau de la colonne vertébrale : lumbago, sciatique, hernie discale...

En effet, une bonne posture (**schéma 1**) lors de ports de charge permet de diminuer et de mieux répartir la pression exercée sur la colonne vertébrale. A l'inverse, une mauvaise posture (**schéma 2**) va concentrer la pression sur une partie de la colonne vertébrale (notamment les vertèbres lombaires) : cela aura pour conséquences de déformer les disques intervertébraux et à la longue d'entraîner des pathologies.

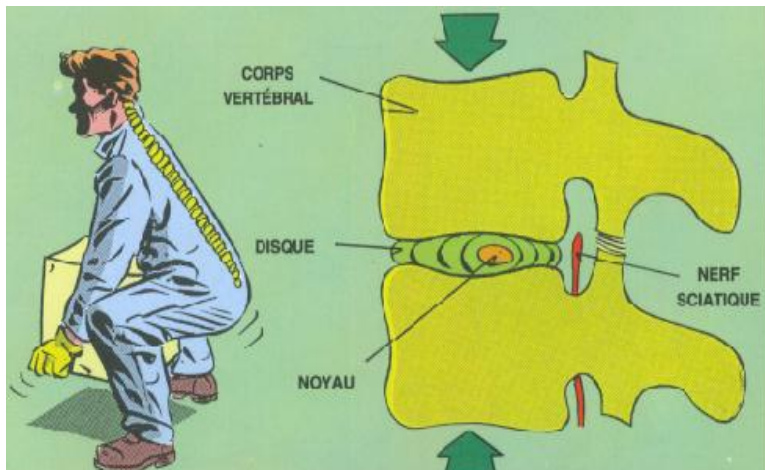


Schéma 1

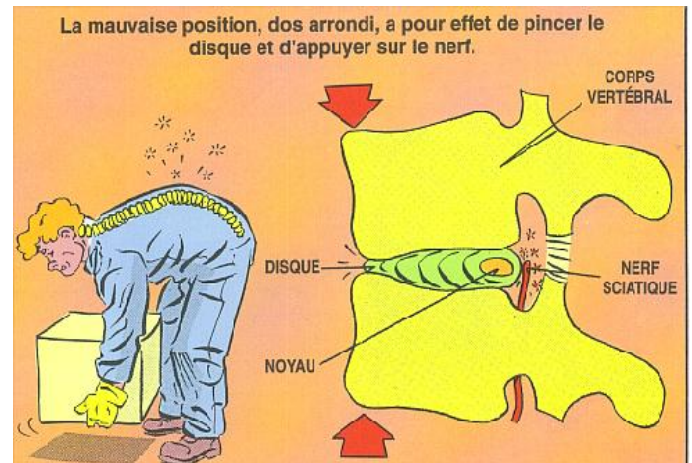


Schéma 2

Mesures de Prévention

- Mécaniser les manutentions chaque fois que cela est possible
- Favoriser l'emploi d'auxiliaires légers de manutentions, tels que diables, transpalettes, chariots...
- Porter une charge lourde à deux, voir plus en fonction de l'encombrement
- Utiliser les Equipements de Protection Individuelle (gants, chaussures de sécurité, vêtement de travail) pour protéger les différents membres de risques annexes : port de charges coupantes (métal, verre...), chute d'objets lourds...
- Formation à la manutention manuelle

Comment soulever une charge lourde

Pour ménager les efforts au niveau du dos on va utiliser les muscles des jambes pour soulever la charge, la colonne vertébrale et les bras serviront de soutien.

1° Evaluer la charge à manutentionner

2° Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner (si possible se placer au dessus de l'objet) : **A**.

3° Se baisser en pliant les jambes, garder le dos droit : **B**.

4° Pour soulever, maintenir le dos droit et la tête en arrière. Avoir les bras tendus et utiliser la force des jambes : **C**.

5° Pendant le transport, serrer la charge au plus près de façon à ce que le centre de gravité de l'homme soit le plus rapproché possible de la charge. Les bras restent tendus et le dos reste droit : **D**.



A



B



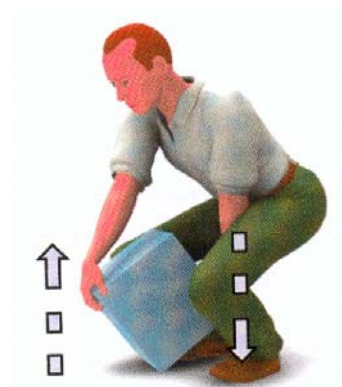
C



D

6° Pour poser la charge, renouveler la phase 4°.

*Les muscles des jambes sont les plus puissants du corps humains.
Ce sont eux qui donnent l'impulsion de départ à la charge que l'on doit déplacer.*



Pour toute information complémentaire
Contactez notre Conseiller Hygiène et Sécurité,
Au 02 41 24 18 80