LEGISLATION

Un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des **charges supérieures à 55 Kg que s'il a été reconnu apte par le médecin du travail** ; il est interdit de faire porter par un seul homme toute charge supérieure à 105 Kg (article R231-72 du code du travail).

Limitation du port de charges régulier selon la **norme NF X 35-109** :

Hommes 15 - 18 ans	12.5 Kg
Hommes 18 - 45 ans	25 Kg
Hommes 45 - 65 ans	20 Kg
Femmes 15 - 18 ans	10 Kg
Femmes 18 - 45 ans	12.5 Kg
Femmes 45 - 65 ans	10 Kg

L'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (article R231-71 du code du travail) :

1. D'une information sur les risques qu'ils encourent.
2. **D'une formation adéquate** à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations.

ACCIDENTS DUS AUX MANUTENTIONS

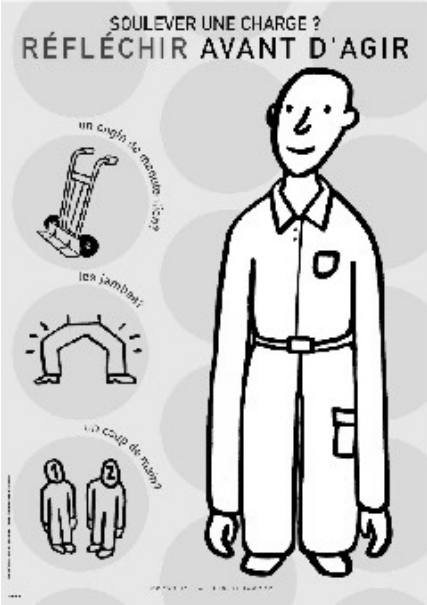
- Douleur musculaire (lumbago…), hernie discale ;
- Luxation, entorse, fracture ;
- Tendinite, déchirure.
- Écrasement.

Si vous souhaitez plus de renseignements, n'hésitez pas à en parler au médecin de prévention pendant votre visite médicale ou contacter notre service Hygiène et Sécurité

- par téléphone au 02 33 80 48 00
- par télécopie au 02 33 29 02 82
- par E-mail : cdg61.hs@wanadoo.fr

B.P. 39
61002 ALENCON Cedex

Centre de Gestion de l'Orne



LE PORT DE CHARGES

JUILLET 2005

LE MAL DE DOS… …QUELQUES CHIFFRES

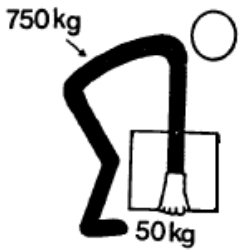
- 70% des français en âge de travailler ont déjà consulté pour un épisode de lombalgie.
- 1/3 d'entre eux a dû être arrêté.
- Durée moyenne des arrêts : 43 jours.
- 5ème coût en santé publique.
- 1/3 des accidents sont liés aux manutentions.
- 3,5 millions de journées de travail perdues chaque année.

LES CONTRAINTES LOMBAIRES

Les problèmes de dos apparaissent habituellement en soulevant et en portant des charges de façon incorrecte.

Une forte pression s'exerce en certains points de la colonne vertébrale lorsqu'une personne se penche alors qu'il faudrait plier les jambes pour soulever un fardeau .

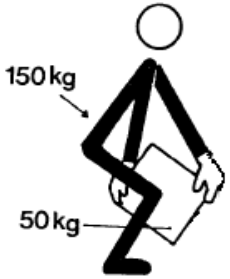
Cette mauvaise position entraîne sur les disques intervertébraux des pressions locales plus de 5 fois supérieures aux pressions moyennes.



Mauvaise position

Pour une charge de 50 Kg, la contrainte lombaire peut atteindre 750 Kg.

Bonne position

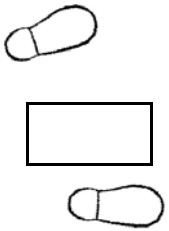


Pour une charge de 50 Kg, la contrainte lombaire n'est plus que de 150 Kg.

REFLECHIR AVANT D'AGIR

- Quelle est la nature de la manutention ? (taille, nombre, masse…)
- Avec quel matériel ? (chariot, brouette…)
- Dans quel environnement ? (état des sols, conditions climatiques…)
- Sous quel délai ?
- Qui doit intervenir ? (nombre, agents formés…)

LES GRANDS PRINCIPES DU PORT DE CHARGES (METHODE DE L'INRS)



Recherche des points d'appui et encadrement de la charge

Action dominante des jambes

Dos droit et bras tendus

NE PAS FAIRE

Il faut se rapprocher de l'objet à soulever ou à déplacer. Les pieds encadrant la charge doivent être légèrement décalés.

Il faut plier les jambes en conservant entre la cuisse et la jambe, un angle ouvert. Cette position permet d'utiliser la force des muscles pour donner la première impulsion à la charge.

Les bras doivent, dans la mesure du possible, travailler en traction simple, c'est-à-dire, allongés. Ils servent surtout à maintenir la charge et non à la soulever.

NB : les personnes formées doivent mettre en pratique la Lordose Étirée Stable (méthode de l'École du Dos).