



## Port de charges

**CONSEILS PRATIQUES  
DE PRÉVENTION**

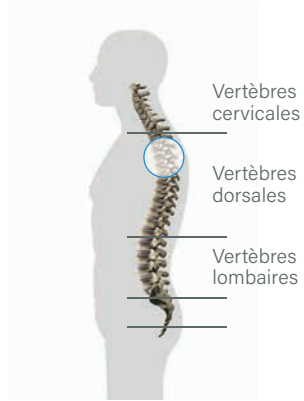
[www.ast25-sante-travail.fr](http://www.ast25-sante-travail.fr)

## Quels sont les risques pour votre dos?

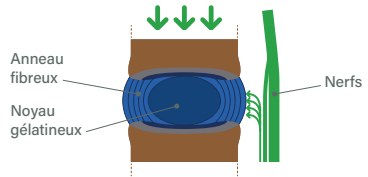


Une activité de manutention répétée ou inadaptée peut être à l'origine :

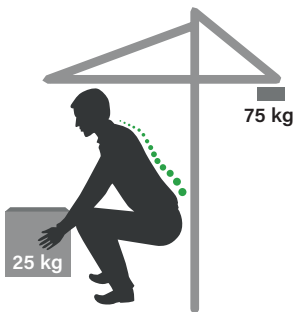
- **d'un lumbago** : douleur aiguë de la région lombaire, le plus souvent avec contractures musculaires, sans hernie discale
- **d'une hernie discale** : saillie du disque intervertébral au-delà de ses limites normales
- **d'une sciatique** : douleur lombaire irradiant jusqu'au niveau de la jambe accompagnant une compression des nerfs



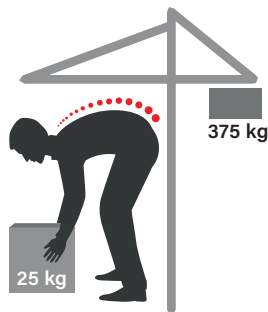
Vue de profil d'un vertèbre



**Dans certains cas, les conséquences du port de charges peuvent être reconnues en Maladie Professionnelle n°98.**



**Pression répartie sur tout le disque**



**Pincement du disque**

À l'image d'une grue, votre dos doit porter les charges lourdes près de son axe.



**Lors du port d'une charge de 25 kg, l'effort de la colonne vertébrale est multiplié par 5 si le dos n'est pas droit.**

## Règles de base à respecter




- Organiser son poste afin d'éviter de porter plusieurs fois la même charge.
- Utiliser au maximum les aides à la manutention adaptées, à votre disposition : chariot, desserte, diable, table élévatrice, gerbeur...
- Porter à deux autant que possible



## Bon à savoir

- En fonction de la hauteur et de la profondeur de prise et de dépose de charge, on distingue :

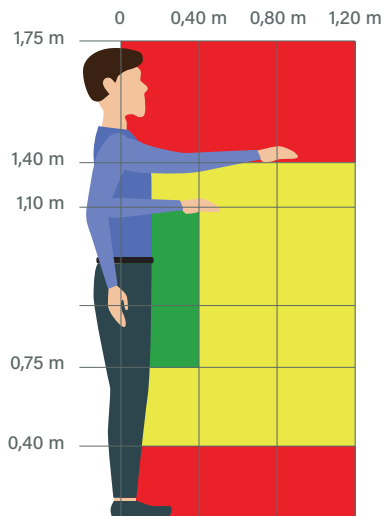
 Une zone d'activité non recommandée

 Une zone sous condition : le risque est présent, il faut limiter les actions dans leur fréquence et si possible se faire aider

 Une zone acceptable

- Les risques pour le dos sont amplifiés par le **poids** des charges, la **fréquence** de la manutention, les **conditions physiques** (froid, courants d'air, bruit, encombrement...) et les **conditions d'organisation** du travail mal adaptées. (cf norme NF X35-109)

- Dans le cadre de la cotisation, AST 25 peut accompagner l'entreprise dans toute démarche de prévention visant à améliorer les conditions de travail et ce, dès la conception des postes, par une étude ergonomique.

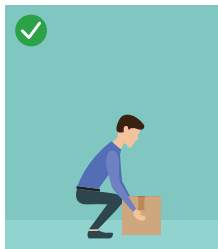
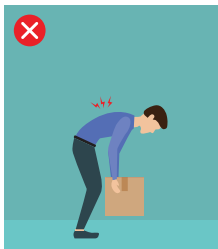


# Gestes et postures recommandés

## POUR SAISIR UNE CHARGE

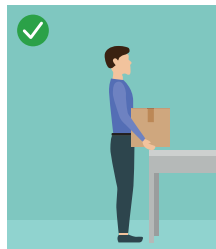
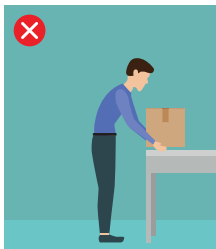
Se rapprocher le plus possible de l'objet à soulever et maintenir une position stable.

Plier les jambes en évitant de s'accroupir trop bas et en encadrant si possible la charge avec les pieds, le dos droit.



## POUR SOULEVER UNE CHARGE

Saisir la charge à deux mains avec fermeté le plus près possible de son corps et la soulever avec le dos droit en utilisant la force des jambes.

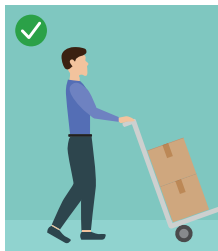


## POUR DÉPLACER UNE CHARGE

Déplacer la charge, si possible en appui sur la cuisse, porter avec le dos droit, les bras tendus le long du corps. Faire pivoter les pieds pour éviter la torsion du buste.

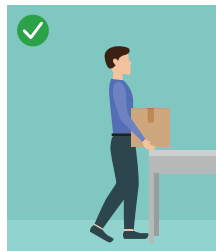
Penser à répartir la charge dans la mesure du possible.

Pousser les chariots, meubles, plutôt que de les tirer.



## POUR DÉPOSER UNE CHARGE

Ne pas oublier de plier légèrement les genoux, de garder le dos droit et de faire pivoter les pieds au lieu de tourner le buste.



## Pour faire le point

En cas de questions, n'hésitez pas à solliciter directement un rendez-vous auprès de votre médecin du travail.



### Siège social

5A, rue Victor Sellier  
25041 Besançon Cedex  
Tél. : 03 81 47 93 93  
Fax : 03 81 50 74 97  
[www.ast25-sante-travail.fr](http://www.ast25-sante-travail.fr)

### Centres annexes

Besançon - 20, rue Gambetta - Tél. : 03 81 25 07 87  
Valentin - Le Master - Tél. : 03 81 88 36 22  
Baume-les-Dames - 6, rue Ernest Nicolas - Tél. : 03 81 84 45 98  
Haut-Doubs, Morteau - 6, rue Colette - Tél. : 03 81 67 50 44