



# Port de charges lourdes

JE PRENDS SOIN DE MOI



Union nationale  
des syndicats autonomes



Entrepreneur du  
**mieux-vivre**

# Des conseils pour éviter les douleurs dues au port de charges

Rappel avant de soulever une charge :

- Si cela est possible, je privilégie toujours l'usage d'un chariot (ou autre) pour déplacer ma charge.
- Je prépare mon déplacement en reconnaissant le trajet et en supprimant si possible les obstacles.
- Je m'équipe de gants ou de matériel qui peuvent m'aider et me protéger.

## Avant le mouvement

### J'échauffe mes muscles

#### LE BASSIN

- > Debout, jambes légèrement fléchies, je fais rouler mon bassin d'avant en arrière, puis de gauche à droite, puis je fais des cercles.



#### LES ÉPAULES

- > Main droite sur épaule droite, main gauche sur épaule gauche, et je fais des cercles avec les coudes, dans un sens, puis dans l'autre.
- > Bras croisés au-dessus de la tête, main gauche sur le coude droit, main droite sur le coude gauche, je tire le coude droit vers le haut et j'incline le buste sur le côté gauche. Et j'inverse.



#### LES JAMBES

- > Jambes serrées, genoux légèrement fléchis, les mains sur les genoux, je fais des petits cercles avec les genoux, dans un sens, puis dans l'autre.
- > Dans un même mouvement, je fléchis les genoux, en tendant les fesses vers l'arrière et en tendant les bras vers l'avant pour garder le dos droit.



## LES RECOMMANDATIONS DE CHARGES MAXIMALES POUR LE PORT OCCASIONNEL ET RÉGULIER



**Homme 18-45 ans**  
- 30 kg occasionnel  
- 25 kg en régulier

**Homme 45-65 ans**  
- 25 kg occasionnel  
- 20 kg en régulier



- 15 kg occasionnel  
- 12,5 kg en régulier

**Femme 45-65 ans**  
- 12 kg occasionnel  
- 10 kg en régulier

## Pendant le mouvement

### LES JAMBES

**Je fléchis les genoux**

> les jambes portent.



### LE DOS

**Le dos bien droit**

> pour répartir la charge sur les jambes et non sur les vertèbres.



### LES ABDOMINAUX

**Je contracte mes abdominaux**

> ils protègent mon dos.



### LA POSITION

**La charge au plus proche de moi, entre mes jambes**

> pour ne pas tirer sur mon dos.

**Pas de torsion**

> je porte puis je déplace.



## TMS INFOS

Les troubles musculosquelettiques (TMS) touchent les articulations des membres supérieurs (épaule, coude, main, poignet et doigts) ainsi que le bas du dos.

En France, les TMS représentent **87 %** des maladies professionnelles et le mal de dos représente **20 %** des accidents du travail.

En 2017, leur coût direct pour les entreprises s'est élevé à près de **2 milliards** d'euros à travers leurs cotisations accidents du travail et maladies professionnelles.

Pour les salariés, près de la moitié des TMS entraînent des séquelles lourdes avec des risques de désinsertion professionnelle.

Pour les prévenir, suivez les conseils de ce dépliant.



## NOS CONSEILS

- **S'appuyer sur les représentants du personnel**

Si mes conditions de travail me paraissent inadaptées au port de charges lourdes, je contacte mes représentants du personnel afin qu'ils puissent m'aider et me conseiller.

- **Parler de ses difficultés**

Si je souffre de douleurs après un port de charge au travail, je n'hésite pas à en parler à mon médecin traitant. Si le problème persiste, j'en informe mes représentants du personnel, ma direction et le médecin du travail.



Union nationale  
des syndicats autonomes



UNSA Officiel



Entrepreneur du  
mieux-vivre

