
FORMATION GESTES ET POSTURES

PROCEDURE VACATAIRE



OCTOBRE 2024

PROCEDURE VACATAIRE FORMATION GESTES ET POSTURES

L'adoption de bonnes postures vient compléter les adaptations ergonomiques. Il est important de d'abord améliorer la situation de travail avant de modifier ses gestes. Pour soulager réellement les membres supérieurs, on trouvera davantage de solutions de type ergonomique. Pour protéger la région dorsale, on pourra aussi associer des modifications de postures.

Penser avant d'agir

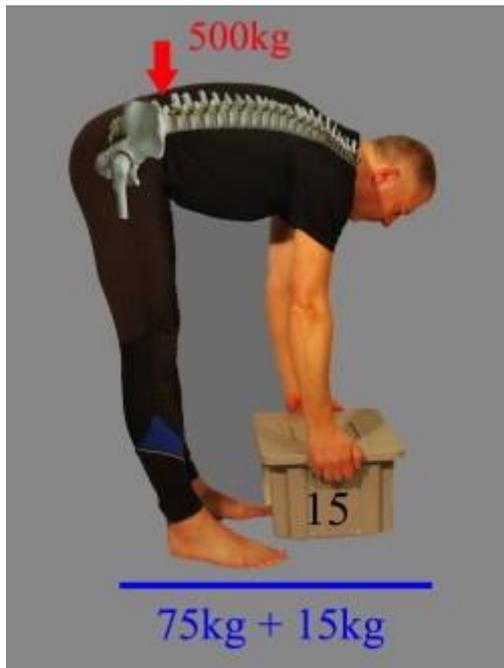
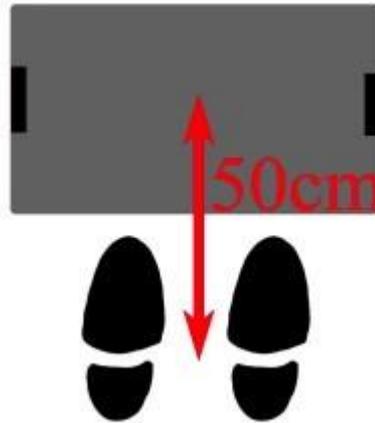
Penser avant d'agir en réfléchissant à une façon simple d'adapter la situation pour protéger son dos. Une personne peut p.ex. éviter de se pencher inutilement vers l'avant en déposant un seau sur un support en hauteur plutôt que de le poser au sol. Les solutions ne sont pas toujours évidentes et il faut alors adapter ses gestes et ses postures.

Réduire les pressions

Le risque le plus important lié au soulèvement de charges provient de la pression exercée sur les disques intervertébraux du bas de la colonne vertébrale. Adopter une posture correcte équivaut donc à choisir une position où la pression est réduite au minimum. Plusieurs éléments permettent de réduire fortement la charge.



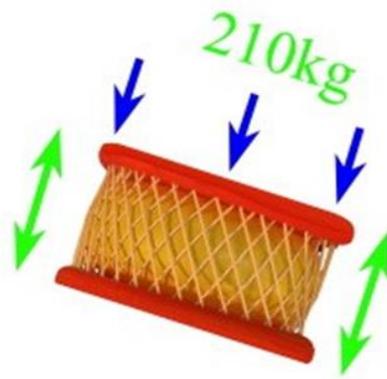
PROCEDURE VACATAIRE FORMATION GESTES ET POSTURES

**Posture à éviter****Rapprochement de la charge et de la colonne vertébrale**

Lors d'une manutention manuelle d'une charge, pour que la charge subie par la colonne vertébrale soit la plus réduite possible, l'idéal serait de superposer le centre de gravité de la charge et les derniers disques lombaires (p.ex. charge posée sur la tête). Ci-dessous une illustration d'une position qui permet de réduire la pression sur les disques en réduisant la distance entre la charge et l'individu.

Encadrer la charge avec les pieds placés en équerre permet de diminuer la distance entre la charge et les derniers disques. En général, le pied de la main dominante se place en avant et l'autre sur le côté. En fonction de la charge, on placera les pieds en diagonale (comme dans la figure suivante) ou en parallèle.

PROCEDURE VACATAIRE FORMATION GESTES ET POSTURES



Posture permettant de réduire la charge subie par la colonne vertébrale



Placement des pieds autour de la charge

Réduction de l'inclinaison du tronc

Plus le tronc est vertical, plus faible est la distance entre le centre de gravité de l'ensemble tête-tronc-bras et les derniers disques lombaires. S'il est toutefois nécessaire d'incliner le tronc pour soulever une charge posée au sol, il faut veiller à réduire l'inclinaison. Passer d'une inclinaison de 90° à une inclinaison de 30° réduit la distance de 20 cm à 10 cm.

Flexion contrôlée des genoux

Fléchir les genoux à 90° permet de se rapprocher de la charge dans l'axe vertical et contribue à réduire l'inclinaison du tronc. Une flexion supérieure à 90° présente des inconvénients majeurs:

- elle sollicite un effort très important à la personne pour se redresser;
- elle provoque en même temps une flexion importante des hanches qui provoque une bascule du bassin vers l'arrière et donc une délordose et un mauvais positionnement articulaire vertébral (pincement antérieur et distension postérieure);
- la flexion prononcée pour la manutention de charges peut être préjudiciable à terme. Elle comprime fortement le cartilage de la rotule.

Maintien des courbures naturelles

Le maintien des courbures naturelles de la colonne vertébrale et en particulier la lordose lombaire permet de garder les structures articulaires vertébrales dans un alignement où les pressions sont uniformément réparties. On évite le pincement discal antérieur et l'étirement ligamentaire postérieur. Ce maintien des courbures nécessite la contraction des muscles paravertébraux pour contrebalancer la tendance à la délordose provoquée par la flexion des hanches.

Conseils supplémentaires

D'autres conseils permettent d'encore réduire la pression:

- rester face à la charge pour éviter la rotation de la colonne;
- garder les bras allongés pour limiter la fatigue des bras;
- poser les pieds à plat pour rester stable et en équilibre;
- souffler en soulevant la charge pour éviter le blocage respiratoire;
- placer les mains et les bras entre les jambes pour pouvoir rapprocher la charge du corps sans être gêné par elle;
- adapter la vitesse de soulèvement: ni trop rapide (ne pas créer un pic de pression), ni trop lente (profiter de l'inertie de la charge).

Adopter des gestes complémentaires de protection sans tâche de manutention

La manutention manuelle d'une charge n'est pas l'unique situation de travail mettant en danger le dos. La répétition de gestes de flexion du tronc vers l'avant ou de rotation combinée à cette flexion fragilise et endommage le dos à la longue. Il existe différentes façons de protéger son dos.

Prendre un appui antérieur sur le mobilier ou la cuisse

Pour réduire la pression sur la colonne vertébrale, on peut recourir à un appui antérieur. Cette méthode consiste à poser une main sur un support placé en avant du tronc (table, chaise, muret, ...). L'appui antérieur peut également s'effectuer sur la jambe avant fléchie à l'aide de la main ou du coude. Il est important de maintenir simultanément la lordose naturelle.

Cette technique peut être aussi appliquée lors de la manutention d'une charge avec poignée.

PROCEDURE VACATAIRE FORMATION GESTES ET POSTURES

**Appui antérieur sur le genou****Appui antérieur sur une table****Adopter une position genoux fléchis**

Si l'on recommande de ne pas fléchir les genoux au-delà de 90° lors des manutentions de charges, leur flexion complète est utile pour remplacer la flexion du tronc vers l'avant. Ce mouvement n'est pourtant pas souvent réalisé en raison notamment de la sensation de fatigue ressentie au niveau des cuisses. L'entraînement estompe cette sensation.

Soulignons toutefois que le maintien prolongé de la flexion deviendra pénible tant pour les genoux que pour le dos. Ce dernier a tendance à se courber vers l'arrière et donc à étirer les structures ligamentaires et discales.

Fléchir les hanches et maintenir la lordose naturelle

PROCEDURE VACATAIRE FORMATION GESTES ET POSTURES

Lorsque la flexion des genoux n'est pas possible et qu'il faut se pencher, on recommande d'effectuer la flexion du tronc à partir des hanches pour mieux répartir les pressions.

Pour maintenir la lordose, les muscles de la partie postérieure des cuisses doivent être souples pour permettre au bassin de pivoter autour des hanches. Le maintien de la lordose exige également une contraction des muscles paravertébraux plus importante que lorsque l'on se penche le dos arrondi. L'application de ce geste n'est pas évidente. Entraînement et pratique régulière contribuent à assouplir et à tonifier les muscles.



Flexion des hanches et maintien de la lordose

Poser un genou au sol

Si le sol n'est pas trop irrégulier, poser un genou au sol permet aussi de protéger son dos.



Poser un genou au sol

PROCEDURE VACATAIRE FORMATION GESTES ET POSTURES

Mouvement de balancier

Soulever la jambe vers l'arrière pour accompagner l'inclinaison du tronc vers l'avant (mouvement de balancier) permet de se redresser plus facilement. Pour protéger le dos, la personne maintient les courbures naturelles et utilise un appui antérieur d'une main.



Mouvement de balancier

MON DOS, JE LE RESPECTE

SOULEVEZ EN DOUCEUR

Placez-vous au dessus de la charge, vos pieds encadrant la charge et légèrement écartés.
Pliez les jambes pour saisir la charge tout en conservant le dos droit.

Remontez la charge en la gardant près du corps - Relevez-vous à la force des jambes et des cuisses - Gardez le dos droit.
Transportez la charge bras tendus en la maintenant près du corps.

QUELQUES REGLES POUR PRESERVER VOTRE DOS

Gardez toujours le dos droit

Maintenez les épaules parallèles aux hanches

Utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition

Portez les charges près du corps

Ne placez jamais les charges lourdes au sol

Poussez les charges plutôt que les tirer

PROCEDURE VACATAIRE FORMATION GESTES ET POSTURES

**PORT DES EPI
OBLIGATOIRE**



J'atteste sur l'honneur avoir pris connaissance de la procédure vacataires, formation gestes et postures ci-dessus et avoir reçu les EPI nécessaire (coques de sécurité et gants)

Roubaix le :

Nom /Prénoms

Signature :