

Les Bonnes Pratiques en Matière de Port de Charges

Article R4541-8 du Code du Travail

Techniques de levage sécurisées



1. Se Placer Près de la Charge

La première étape essentielle consiste à se positionner le plus près possible de la charge à soulever. Cette proximité réduit la distance entre la charge et le centre de gravité du corps, diminuant ainsi la tension exercée sur le dos.

- **Pourquoi c'est important :** Plus la charge est éloignée du corps, plus la force nécessaire pour la soulever augmente, ce qui accroît le risque de blessure.
- **Comment faire :** Approchez-vous de la charge jusqu'à ce que vos pieds soient presque en contact avec elle. Évitez de tendre les bras pour atteindre la charge.

2. Plier les Jambes, Dos Plat et Saisir la Charge

La technique de flexion est primordiale pour protéger le dos lors du levage. Il est impératif de plier les jambes tout en gardant le dos droit.

- **Pourquoi c'est important :** Plier les jambes permet d'utiliser les muscles des jambes, qui sont plus forts et plus résistants que les muscles du dos, pour effectuer le levage. Garder le dos plat maintient l'alignement naturel de la colonne vertébrale, réduisant ainsi la pression sur les disques intervertébraux.
- **Comment faire :**
 - Écartez légèrement les pieds pour une base stable.
 - Pliez les genoux comme si vous alliez vous asseoir.
 - Gardez le dos droit, en évitant de l'arrondir. Imaginez que vous avez une baguette fixée le long de votre colonne vertébrale.
 - Saisissez fermement la charge avec les deux mains. Assurez-vous d'avoir une bonne prise.

3. Se relever avec les jambes

La phase de redressement est tout aussi importante que la phase de flexion. Il est essentiel d'utiliser les muscles des cuisses pour se relever, tout en gardant le dos droit.

- **Pourquoi c'est important :** Utiliser les muscles des cuisses pour se relever transfère l'effort du dos vers les jambes, réduisant ainsi le risque de blessure au dos.
- **Comment faire :**
 - Contractez les muscles des cuisses et des fessiers.
 - Poussez sur vos talons pour vous relever, en gardant le dos droit.
 - Évitez de vous pencher en avant ou de tordre le dos pendant le redressement.
 - Gardez la charge près de votre corps pendant tout le mouvement.

Conseils Supplémentaires pour un Port de Charges Sécurisé

Article R4541-8 du Code du Travail

Outre les trois principes fondamentaux, voici quelques conseils supplémentaires pour minimiser les risques de blessures lors du port de charges :

