

# Soulever et porter correctement une charge

suva**Pro**

Le travail en sécurité

# Sommaire

Cette brochure explique comment éviter de se surmener ou d'avoir un accident en soulevant et en portant une charge. Le port et le levage d'une charge sollicitent tout particulièrement le dos, à savoir la colonne vertébrale. Ils font également intervenir de façon importante les articulations, l'appareil circulatoire et, chez les femmes, le plancher pelvien.

Il importe avant tout:

- de ne pas soulever de charges trop lourdes et
- d'utiliser les bonnes techniques de port et de levage de charges.

Cette brochure s'adresse tout d'abord aux personnes en bonne santé jouissant d'une bonne constitution physique. Les personnes qui souffrent de problèmes au dos et aux genoux ou voient leurs performances physiques diminuer en raison de conditions particulières (fatigue rapide, problèmes de tension, maladie, grossesse) sont invitées à consulter leur médecin avant de soulever et de porter une charge.

Les thèmes suivants seront développés en détail:

Tout l'intérêt de porter et de lever correctement une charge	3
Les règles de base pour le port et le levage corrects d'une charge	4
Les postures à bannir	5
Conseils pour faciliter le port d'une charge lourde	6
La détermination du poids limite pouvant être porté	7

Suva  
Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents  
Protection de la santé

Renseignements:  
Case postale, 1001 Lausanne  
Tél. 021 310 80 40-42  
Fax 021 310 80 49

Commandes:  
Case postale, 6002 Lucerne  
Internet [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Tél. 041 419 58 51  
Fax 041 419 59 17

## **Soulever et porter correctement une charge**

Auteur: Dieter Schmitter, Secteur bases de travail

Reproduction autorisée avec mention de la source.  
1<sup>re</sup> édition: février 2002  
3<sup>e</sup> édition: mars 2003, de 14 000 à 24 000 exemplaires

**Référence: 44018.f**

# Tout l'intérêt de porter et de lever correctement une charge



Illustration 1  
Posture correcte de levage:  
soulever avec le dos droit.

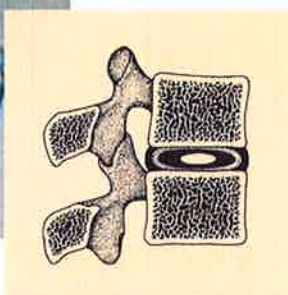


Illustration 2  
Répartition égale de la charge  
sur les disques.

Pour soulever des charges légères, vous pouvez toujours plier le dos, c'est aussi bon que de faire de la gymnastique. Par contre, à partir d'un poids d'environ 5 kilogrammes, il est impératif d'adopter une bonne position, à savoir de **soulever une charge avec le dos droit et les genoux fléchis**.

Adopter une bonne technique permet non seulement de ménager les disques (charge répartie également) mais aussi l'appareil locomoteur dans son intégralité. Par ailleurs, cela a un effet positif sur votre condition physique et renforce la musculature.

Lorsque la charge est soulevée avec le dos courbé (mauvaise posture), les disques sont déformés en coin et surchargés sur leurs bords. La charge est alors inégalement répartie, sollicitant davantage la partie antérieure que postérieure des disques. Plus on se penche vers l'avant et plus la charge est lourde et plus la sollicitation des disques est importante, ce qui peut entraîner des douleurs dorsales.



Illustration 3  
Soulever une charge avec le dos courbé  
(mauvaise posture).

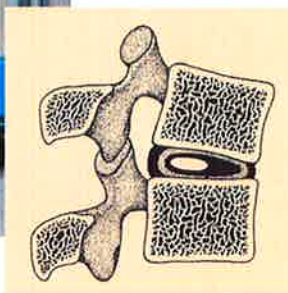


Illustration 4  
Déformation en coin des  
disques.

# Les règles de base pour le port et le levage corrects d'une charge



Illustration 5  
Soulever correctement sur son lieu de travail ...



Illustration 6  
... comme pendant les activités de loisirs.

**1**

Avoir une position stable et sûre

**2**

Saisir fermement la charge, si possible avec les deux mains

**3**

Etre accroupi(e), en évitant de se baisser plus bas que nécessaire

**4**

Soulever et porter avec le dos droit et plat

**5**

Prendre la charge le plus près possible de son corps

Ne pas oublier de fléchir les genoux et de garder le dos droit en posant la charge!



Illustration 7  
Penser à répartir la charge lorsque cela est possible.



Illustration 8  
La meilleure façon de porter des sacs et des caisses sur l'épaule, c'est avec le dos droit!

Vous pouvez obtenir des informations sur les positions correctes de levage et de port d'une charge auprès des écoles du dos de la Ligue suisse contre le rhumatisme et des physiothérapeutes spécialisés.

# Les postures à bannir



Illustration 9

Il faut éviter de creuser le dos, posture que l'on prend surtout en cas de charge trop lourde.



Illustration 10

Il faut à tout prix éviter d'exercer une torsion du haut du corps en portant ou en posant une charge.



Illustration 11

Il est judicieux d'accompagner le mouvement des bras par un pas intermédiaire lors du transbordement d'une charge.

- avoir le dos courbé (illustration 3)
- creuser le dos (illustration 9)
- soulever par à-coups
- exercer une torsion du haut du corps en levant ou en posant une charge (illustration 10)
- porter et soulever une charge lourde d'un seul côté
- s'agenouiller plus que nécessaire tout en se trouvant en déséquilibre
- avoir un champ de vision obstrué (Illustration 12)



Illustration 12

Des paquets sont souvent portés empilés les uns sur les autres, ce qui obstrue la vue de leur porteur et est source de dangers dans les escaliers. Attention donc à garder un champ de vision dégagé!

# Conseils pour faciliter le port d'une charge lourde



Illustration 13  
Penser à utiliser les moyens appropriés,  
p. ex. un chariot pratique et pliable ...



Illustration 14  
... ou un chariot  
à plate-forme.

Avant de porter une charge, il est pertinent d'essayer prudemment et brièvement de la soulever pour en évaluer son poids, en prenant bien soin d'adopter une posture adéquate (cf. illustration 5).

Lorsqu'une charge apparaît trop lourde ou exige des efforts particuliers pour la lever, il existe les solutions suivantes:

- **recourir à des équipements appropriés tels que chariots, diables, grues;**
- **répartir, si possible, la charge et ne pas tout porter en une seule fois;**
- **porter la charge à deux.**



Illustration 16  
Le transport d'une charge apparemment légère sur une longue distance peut s'avérer très pénible. C'est pourquoi il est conseillé de réduire le poids à porter sur une longue distance. Ainsi, pour une charge sur 20 mètres, on ne devrait porter à chaque fois que la moitié du poids pouvant être porté sur 2 mètres. S'il n'est pas possible de diviser le poids, il faut alors recourir à des moyens appropriés.



Illustration 15  
À deux, c'est plus léger!

# La détermination du poids limite pouvant être porté

Dans le monde du travail, notamment, se pose souvent le problème de comment déterminer le poids limite pouvant être porté par un individu. Il n'existe pas de valeur limite unique et différents facteurs sont à prendre en compte dans cette évaluation.

Les facteurs principaux sont les suivants:

- **les capacités de l'individu concerné:** elles varient notamment selon le sexe, l'âge, la morphologie, la taille;
- **les caractéristiques de la charge:** sa forme, son volume, son centre de gravité, sa facilité à être saisie, sa stabilité, etc.;
- **les paramètres de transport:** distance et nature du chemin à parcourir, hauteur et fréquence de levage, équipements appropriés disponibles, température de l'air, tenue vestimentaire, etc.

Déterminer une valeur limite unique implique, pour éviter tout risque, de ne s'en tenir qu'à des facteurs inadéquats et incorrects, ce qui donnerait une valeur très faible et peu réaliste.



Le tableau ci-dessous propose des valeurs indicatives pour la détermination d'un poids limite pouvant être porté et soulevé occasionnellement (p. ex. 2 fois par heure) sans danger par un «individu ordinaire» en bonne santé.

Âge	Homme	Femme
de 16 à 18 ans	19 kg	12 kg
de 18 à 20 ans	23 kg	14 kg
de 20 à 35 ans	25 kg	15 kg
de 35 à 50 ans	21 kg	13 kg
plus de 50 ans	16 kg	10 kg

Tableau 1

Limites indicatives pour la manutention d'une charge.

Les personnes disposant d'une musculature bien entraînée, d'une bonne constitution physique et habituées à porter des charges peuvent transporter une charge dépassant les limites indiquées. De nombreux professionnels, tels que les déménageurs, le font à longueur d'année sans porter préjudice à leur corps car, en plus d'avoir très souvent un corps bien entraîné et une musculature développée, ils maîtrisent et appliquent les techniques permettant de porter et de lever correctement une charge.



Illustrations 17 et 18

Tout sportif connaissant les bonnes techniques de levage et de port d'une charge et disposant d'une musculature bien entraînée, peut aussi se saisir d'une charge plus lourde que celle indiquée.

# Documentation disponible sur ce sujet

Pour plus d'information, les personnes s'occupant des postes de travail et des procédés d'exécution du travail (p. ex. un employeur) peuvent consulter la documentation suivante:

- ▣ Manutention des charges – sans accidents: infos techniques «STOP – portez futé». Feuillelet d'information de 32 pages, réf. Suva 6245.f.
- ▣ Evaluation des sollicitations lors du levage et du transport manuel de charges: «Méthodes des critères directeurs». Instructions de 4 pages, réf. Suva 88190.f.
- ▣ Liste de contrôle: manutention de charges. 4 pages, réf. Suva 67089.f.
- ▣ Liste de contrôle: chargement manuel de véhicules. 4 pages, réf. Suva 67093.f.
- ▣ Commentaire des Ordonnances 3 et 4 relatives à la Loi sur le travail, paragraphe sur l'article 25 «charges» (disponible auprès de l'OFCL, diffusion des publications, 3003 Berne).

