



# Soulever et porter correctement une charge

# 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:	page
Tout l'intérêt de porter et de lever correctement une charge	3
Règles de base pour le port et le levage corrects d'une charge	4
Postures à bannir	5
Conseils pour faciliter le port d'une charge lourde	6
Détermination du poids limite	7

## **Suva**

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

[www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f)

Fax 041 419 59 17

Tél. 041 419 58 51

Soulever et porter correctement une charge

## **Auteur**

Dieter Schmitter, secteur physique

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.

1<sup>re</sup> édition: février 2002

Révision: juin 2004

7<sup>e</sup> édition remaniée: mars 2011, de 59 000 à 69 000 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.

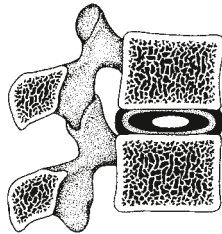


Illustration 2  
Répartition égale de la charge  
sur les disques.

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 kg, 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).

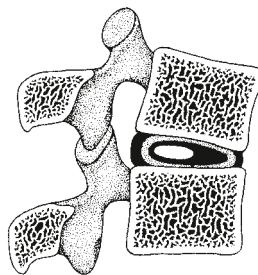


Illustration 4  
Déformation en coin des  
disques.

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

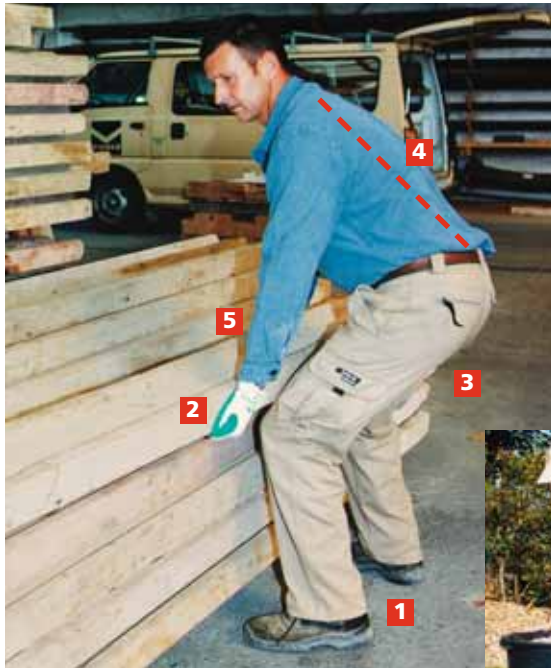


Illustration 5  
Soulever correctement sur son lieu de travail ...



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, 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 bonbonnes 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.

# Postures à bannir



Illustration 9

Il faut éviter de creuser le dos, posture que l'on prend souvent lorsqu'il faut poser la charge en hauteur (utiliser un escabeau ou une autre aide).



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 (ill. 3).
- Creuser le dos (ill. 9).
- Soulever par à-coups.
- Exercer une torsion du haut du corps en levant ou en posant une charge (ill. 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 (ill. 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, par exemple un diable escalier ...



Illustration 14  
... ou un chariot à plateforme.

Avant de porter une charge, il est pertinent d'essayer prudemment et brièvement de la soulever pour en évaluer le poids, en prenant bien soin d'adopter une posture adéquate (ill. 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 m, on ne devrait porter à chaque fois que la moitié du poids pouvant être porté sur 2 m. S'il n'est pas possible de diviser le poids, il faut alors recourir à des moyens appropriés.



Illustration 15  
A deux, c'est plus léger!

# Détermination du poids limite

Il est souvent difficile de déterminer la limite des charges pouvant être transportées à la main et à partir de quel poids ces dernières risquent de provoquer des dommages dus à un effort excessif.

**Les limites indicatives sont de 25 kg pour les hommes et de 15 kg pour les femmes.\***

Dans certains cas, les charges pouvant être soulevées et transportées sans danger sont plus légères ou plus lourdes. La limite varie selon la situation, la charge et l'individu considérés.

■ **Individus:** Les capacités varient selon le sexe et l'âge (voir tableau 1). Une personne ayant un bon entraînement musculaire, une bonne constitution physique et habituée aux travaux de manutention peut porter des charges plus lourdes que celles indiquées dans le tableau 1. De nombreux professionnels (déménageurs, ouvriers du bâtiment, etc.) le font à long terme sans aucun préjudice. En général, ils disposent d'un bon entraînement, possèdent une musculature bien développée et connaissent les techniques de manutention appropriées.

■ **Charges:** Les possibilités de manutention varient selon la forme, le volume, le centre

de gravité, la préhensibilité et la stabilité des charges à transporter.

■ **Situations:** La distance à parcourir, la nature du sol, la hauteur de levage, les équipements auxiliaires à disposition, les conditions climatiques, l'habillement et la fréquence des interventions jouent également un rôle important.

**Une évaluation du risque doit être réalisée en cas d'activité régulière à partir d'un poids de 12 kg pour les hommes et de 7 kg pour les femmes.\***

Le «Test d'ergonomie: levage et transport manuels de charges» constitue un excellent outil à cet égard (publication Suva 88190.f). Il peut également se révéler utile en cas de troubles physiques, de stress ou de fatigue excessive des collaborateurs.

\* Valeurs limites d'exposition aux postes de travail → Valeurs indicatives pour les poids. Publication Suva 1903.f

Age	Hommes	Femmes
16–18 ans	19 kg	12 kg
18–20 ans	23 kg	14 kg
20–35 ans	25 kg	15 kg
35–50 ans	21 kg	13 kg
plus de 50 ans	16 kg	10 kg

Tableau 1  
Limites indicatives selon le sexe et l'âge.



Illustrations 17 et 18

Tout sportif connaissant les bonnes techniques de levage et de port des charges et disposant d'une musculature bien entraînée peut aussi manipuler des charges plus lourdes que celles indiquées.

# Publications complémentaires

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

- Maintenance des charges – sans accidents: infos techniques «STOP – portez futé». Feuillelet d'information, 32 pages, réf. Suva 6245.f
- Evaluation des sollicitations lors du levage et du transport manuel de charges: «Test d'ergonomie: levage et transport manuels de charges». Instructions, 4 pages, réf. Suva 88190.f
- Liste de contrôle: Maintenance de charges. 4 pages, réf. Suva 67089.f
- Liste de contrôle: Chargement manuel de véhicules. 4 pages, réf. Suva 67093.f
- Soulever et porter correctement une charge. Informations pour le personnel ferroviaire. Feuillelet d'information, 8 pages, réf. Suva 44018/1.f
- Soulever et porter correctement une charge. Informations pour le secteur de la construction. Feuillelet d'information, 8 pages, réf. Suva 44018/2.f
- Des muscles d'acier pour une santé de fer. Conseils destinés aux personnes qui exercent des travaux pénibles. Dépliant, 10 pages, réf. Suva 84030.f
- Equipements pour la maintenance des charges: [www.suva.ch/liste-de-fournisseurs](http://www.suva.ch/liste-de-fournisseurs)
- Dossier d'enseignement «Allégez la charge!»: [www.suva.ch/allegez-la-charge](http://www.suva.ch/allegez-la-charge)
- Bases légales en matière d'ergonomie: [www.suva.ch/ergonomie-f](http://www.suva.ch/ergonomie-f)

