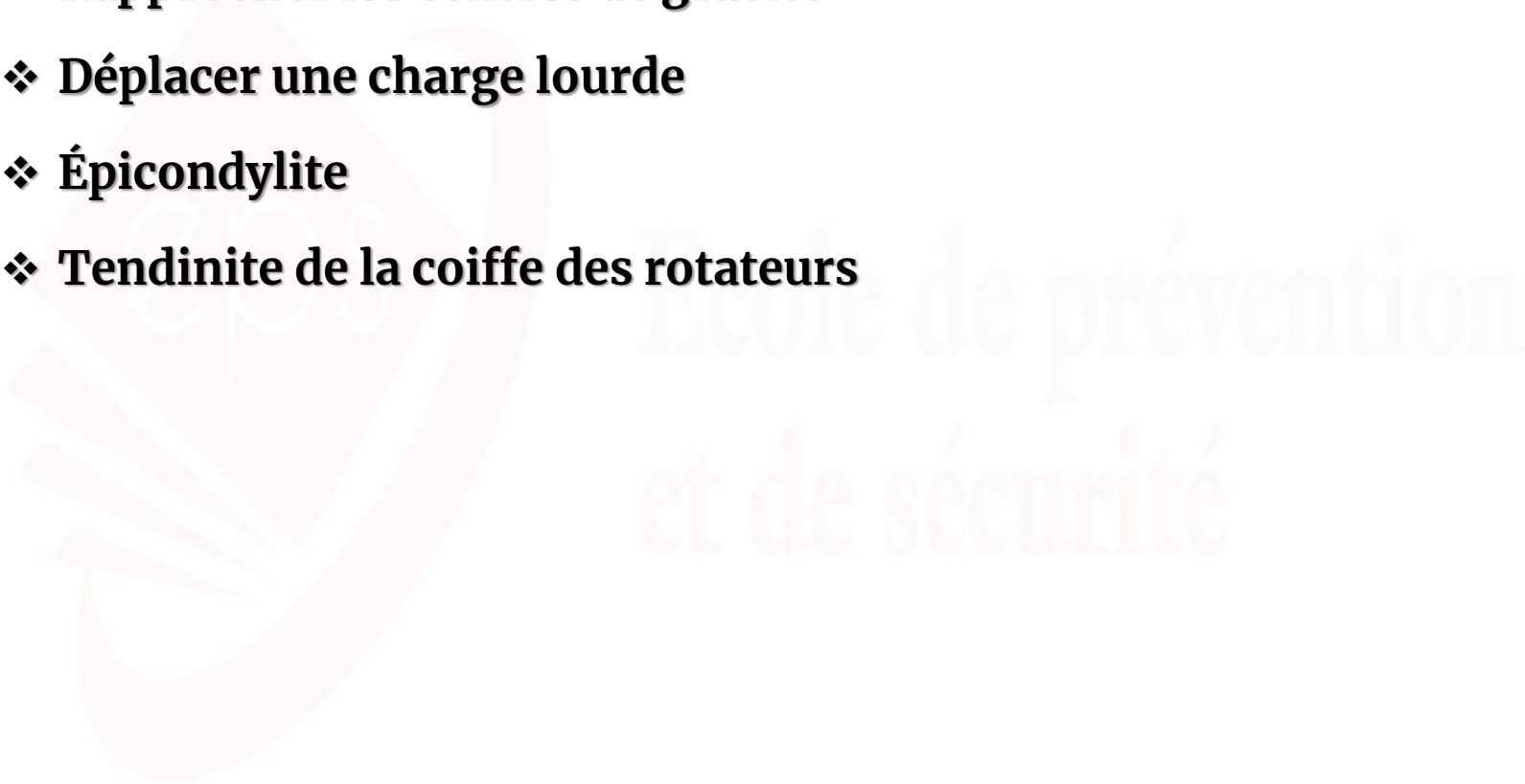


MODULE 3: LES GESTES ET POSTURES

Chapitre 7:
LES PRINCIPES DE SECURITE
PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORTS

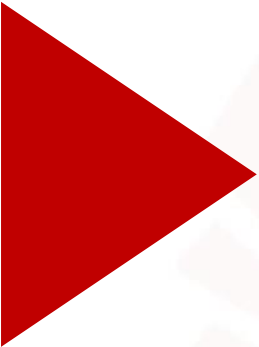
SOMMAIRE

- ❖ Les règles d'or
- ❖ Rapprocher les centres de gravité
- ❖ Déplacer une charge lourde
- ❖ Épicondylite
- ❖ Tendinite de la coiffe des rotateurs



Chapitre 7: Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'efforts

Nous verrons ici divers principes de base permettant d'effectuer vos gestes au travail en limitant l'effort physique fourni et donc de travailler en sécurité et ainsi de préserver votre santé.



Les règles d'or

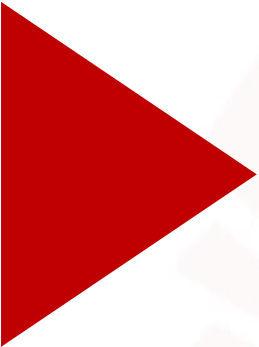
Chapitre 7: Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'efforts

Toute flexion ou rotation dans l'effort est néfaste.

Les courbures naturelles de la colonne vertébrale doivent être respectées lors du soulèvement d'une charge.

Ceci permet de garder les plateaux vertébraux parallèles entre eux ainsi que de préserver le disque intervertébral en maintenant le noyau en son milieu.

et de sécurité



**Rapprocher les centres de
gravité**



Introduction

Lors du déplacement d'une charge, il est souvent nécessaire d'effectuer une simple réflexion au préalable.

Celle-ci aura pour objectif de visualiser comment rapprocher le centre de gravité de la charge et ce en amont de l'effort, afin de ménager votre corps.

Cas n°1

La personne se positionne au-dessus de la charge avant l'effort.

Cas n°2

La personne crée une phase préparatoire avant l'effort pour permettre la superposition des centres de gravité.



Chapitre 7: Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'efforts

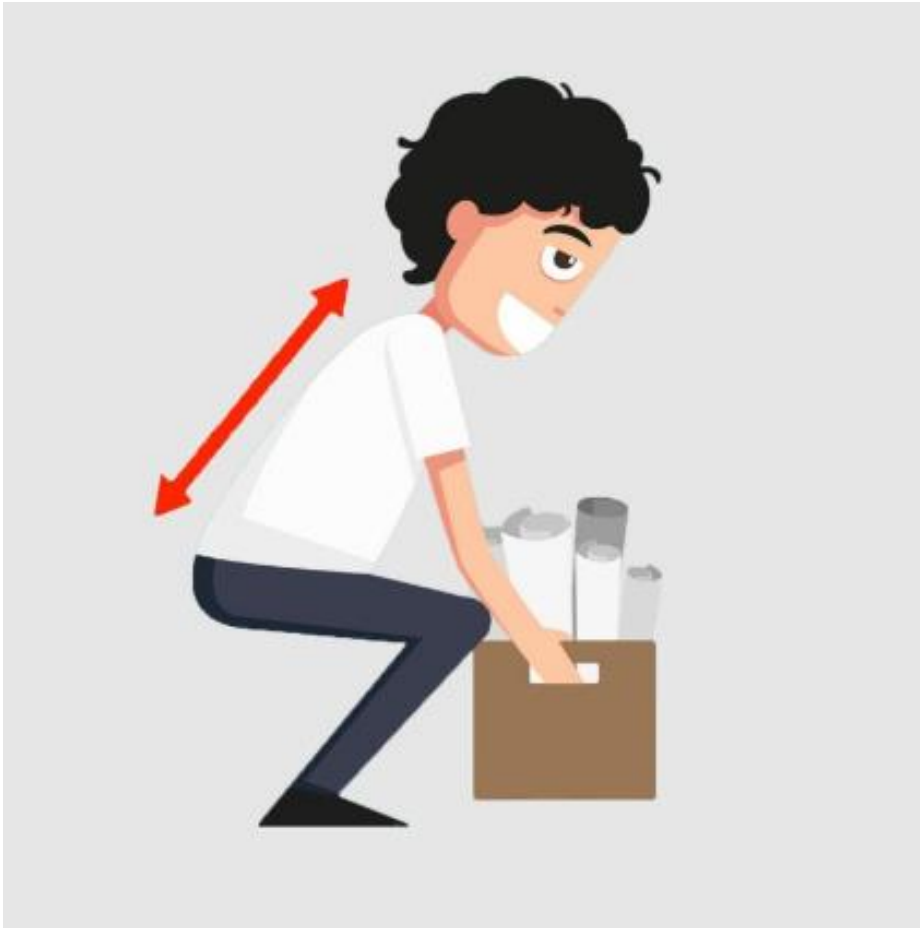


Cas n°3

Lorsque les conditions du poste ne sont pas favorables à une bonne manutention manuelle.

Il faudra alors recourir à un moyen technique.

Chapitre 7: Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'efforts



Fixation de la colonne vertébrale

La colonne vertébrale doit toujours rester droite.

Les vertèbres travaillent à la compression.

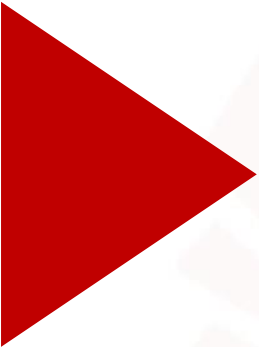
Chapitre 7: Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'efforts

Action primordiale et dominante des jambes

Ce sont les muscles des jambes (les plus puissants du corps) qui se déploient et produisent l'effort.

Aucun risque d'accident n'est à craindre.

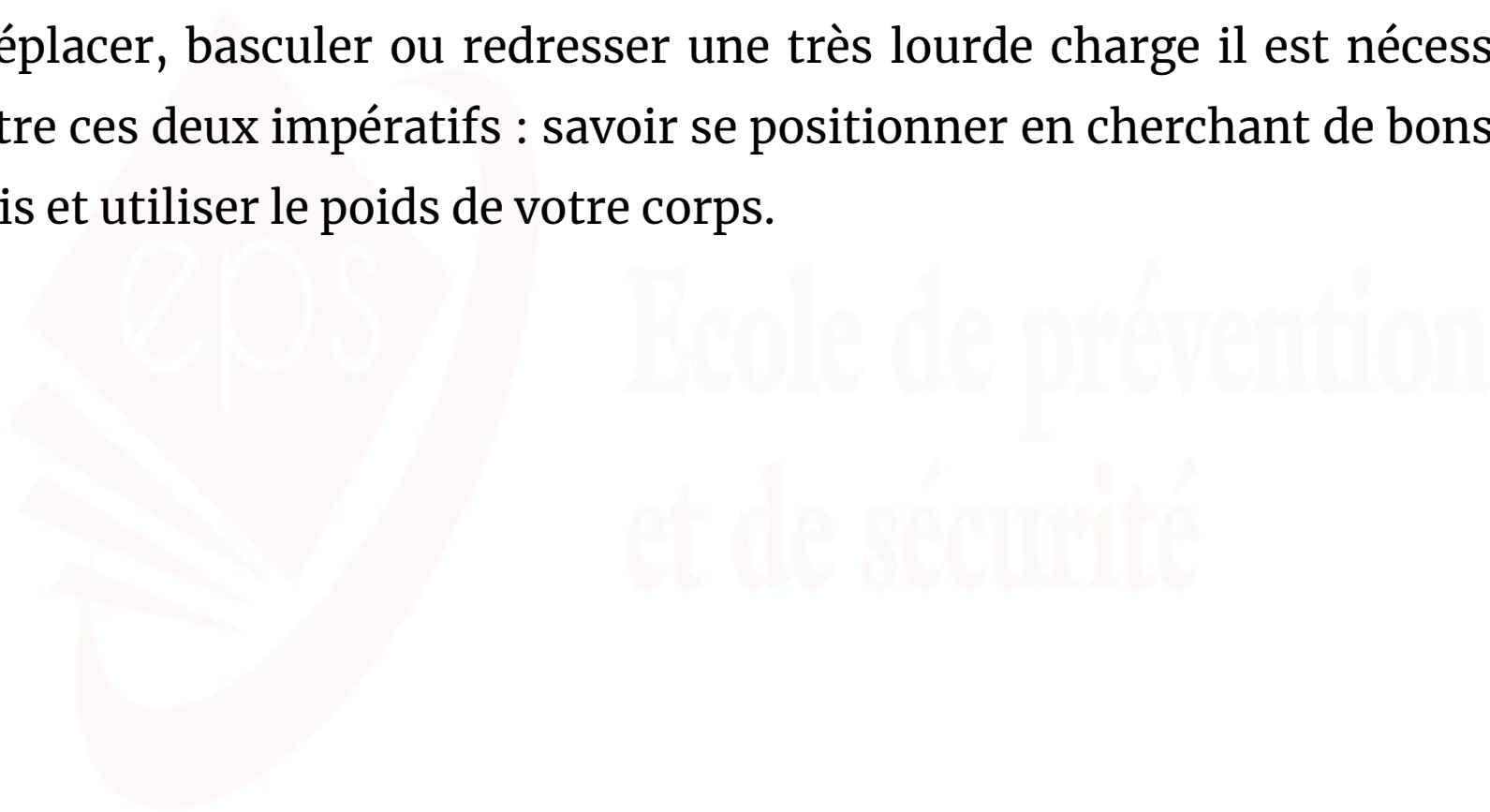




Déplacer une charge lourde

Introduction

Pour déplacer, basculer ou redresser une très lourde charge il est nécessaire de connaître ces deux impératifs : savoir se positionner en cherchant de bons points d'appuis et utiliser le poids de votre corps.



Recherche des points d'appui

La personne déploie sa force musculaire entre l'appui au sol et l'appui sur la charge.



Chapitre 7: Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'efforts



Utilisation du poids du corps

La personne oppose le poids de son corps à la masse à déplacer.

Moyens techniques

Lorsque les conditions du poste ne sont pas favorables à une bonne manutention manuelle.

Il faudra alors recourir à un moyen technique.



Orientation et mobilité des pieds

Il faut supprimer toute torsion vertébrale.

La personne, par pivotement des pieds, accompagne le déplacement de la charge.



Chapitre 7: Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'efforts



Rapidité de passage sous la charge

La personne doit aller à la rencontre de la charge.

Elle se positionne le plus rapidement possible sous le poids.

Chapitre 7: Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'efforts

Direction de la poussée de la charge

La personne donne une impulsion de bas en haut, dans une axe vertical.

Une flexion des jambes puis une extension du corps conjuguée avec la poussée des bras réduisent l'effort.

