

# MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES

GESTES ET POSTURES ADAPTÉS

---



CESI One.

CESI GROUP

# Avant toute chose,

il faut anticiper les problèmes en aménageant et en organisant correctement le poste de travail!

Les formations devraient avoir lieu après cette première étape de réaménagement.

Il est important de réfléchir avant d'agir et de respecter  
**LES CINQ PRINCIPES FONDAMENTAUX**  
décrits dans cette brochure.



# 1

## Colonne vertébrale

**Fixer la colonne vertébrale : position en « s ».**

La colonne vertébrale est un édifice précieux qui offre la stabilité, la mobilité et protège la moëlle épinière. C'est pourquoi il est important de la protéger!

**Elle comporte**

**4 courbures naturelles :**

- Lordose cervicale
- Cyphose dorsale
- Lordose lombaire
- Cyphose sacro-coccygienne



**Elle se compose de  
VERTÈBRES**

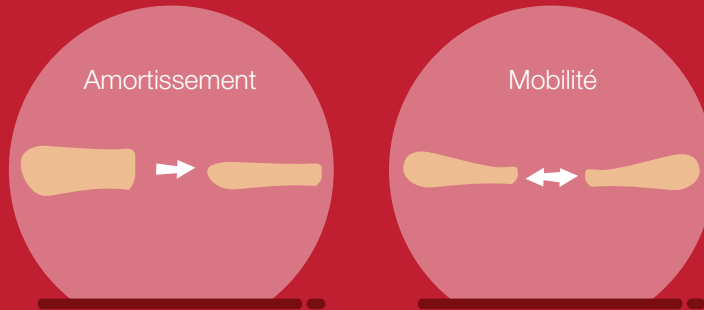
24 mobiles : 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires.  
9 soudées : 5 sacrées, 4 coccygiennes.



## DISQUE INTERVERTÉBRAL

Les disques intervertébraux sont composés d'un noyau et d'un anneau fibreux.

Le disque intervertébral a deux fonctions principales :

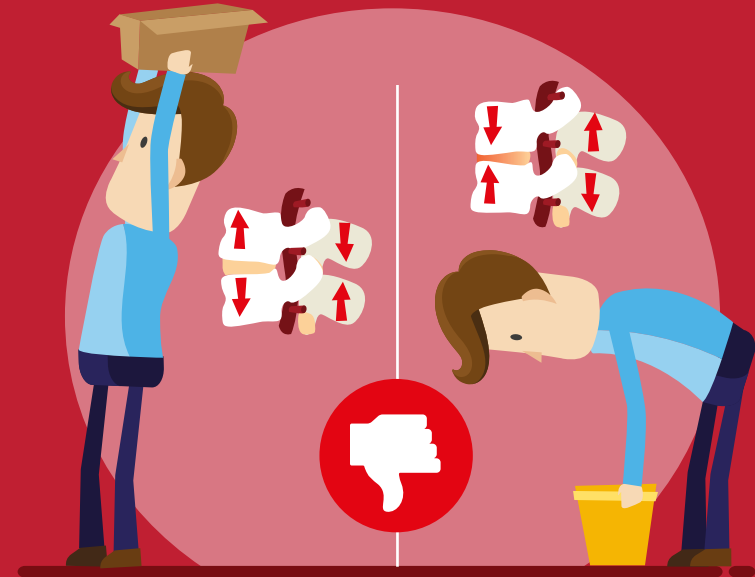


Attention à maintenir les pressions au centre du disque

1) par l'adoption d'une posture correcte



2) et en évitant les postures incorrectes.



Sinon, il y a un effet de tenaille et un risque de déplacement du noyau (hernie discale).

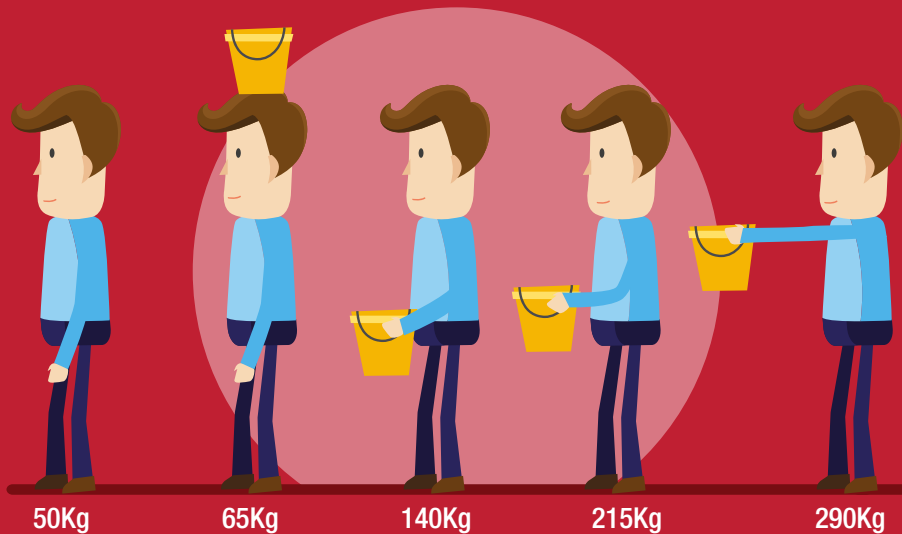


En conclusion,  
il est important de respecter les courbures  
naturelles de la colonne vertébrale.

# 2

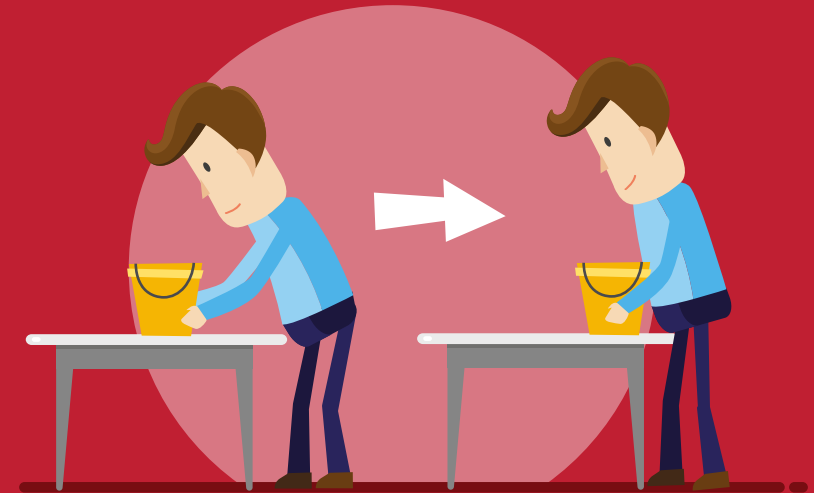
## Réduire les distances

La pression exercée sur le disque intervertébral (exprimé ci-dessous en kg) sera fortement influencée par le type de prise (comme illustré ci-dessous pour une charge en main de 15kg).



La réduction des distances est importante pour diminuer la pression sur le disque intervertébral et diminuer les contraintes musculo-squelettiques.

Le rapprochement se fera :  
HORIZONTALEMENT



VERTICALEMENT



Réduire la distance qui nous sépare de l'objet en se rapprochant de l'objet ou en rapprochant la charge de soi.

# 3

## Utiliser les jambes

Les muscles des jambes forment le groupe musculaire le plus puissant du corps.

**Les jambes offrent la force, la mobilité et la stabilité.**



Afin d'éviter une compression trop importante de l'articulation des genoux, il est important de ne pas fléchir ceux-ci au-delà de 90° !

Voici encore l'illustration de

### TROIS TECHNIQUES

utiles lors du déplacement de charges lourdes ou encombrantes faisant appel à l'utilisation des jambes :



La banquette

Le balancier

Le gerbage  
ou sellette

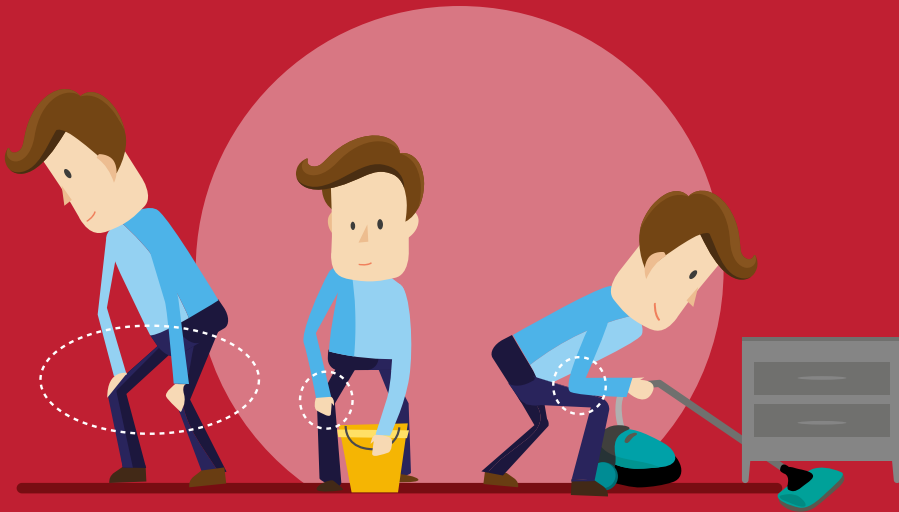
Utiliser un maximum les jambes  
pour soulager le dos.

# 4

## Prendre ou utiliser des appuis

Les appuis permettent de soulager le dos et diminuent la pression au niveau des disques intervertébraux.

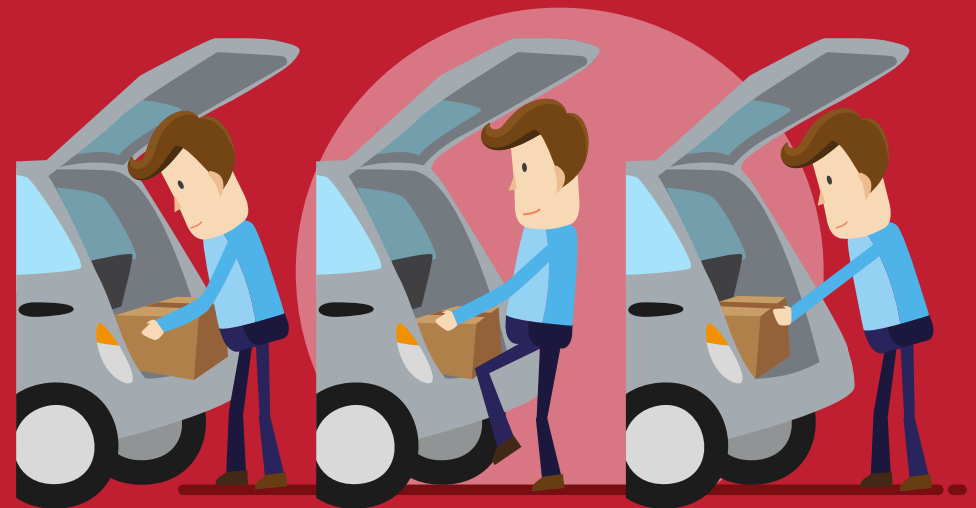
1) UTILISER DES APPUIS NATURELS ANTÉRIEURS.



2) PRENDRE APPUI SUR UNE SURFACE :  
LA POSITION DU PORTIQUE.



3) LAISSER LES OBJETS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE  
EN APPUI SUR UNE SURFACE.



Utiliser des appuis dès que possible pour soulager le dos.  
Éviter de porter! Préférer tirer, pousser ou faire glisser. Laisser l'objet le plus possible en appui sur la surface!

# 5

## Éviter les torsions

OU L'EFFET JUS DE CITRON

Éviter les rotations et l'association d'une flexion et d'une rotation du dos!



Risque de pincement à l'avant et sur le côté du disque combiné à un cisaillement (dû à la rotation) des fibres de l'anneau du disque :

EFFET DE JUS DE CITRON!

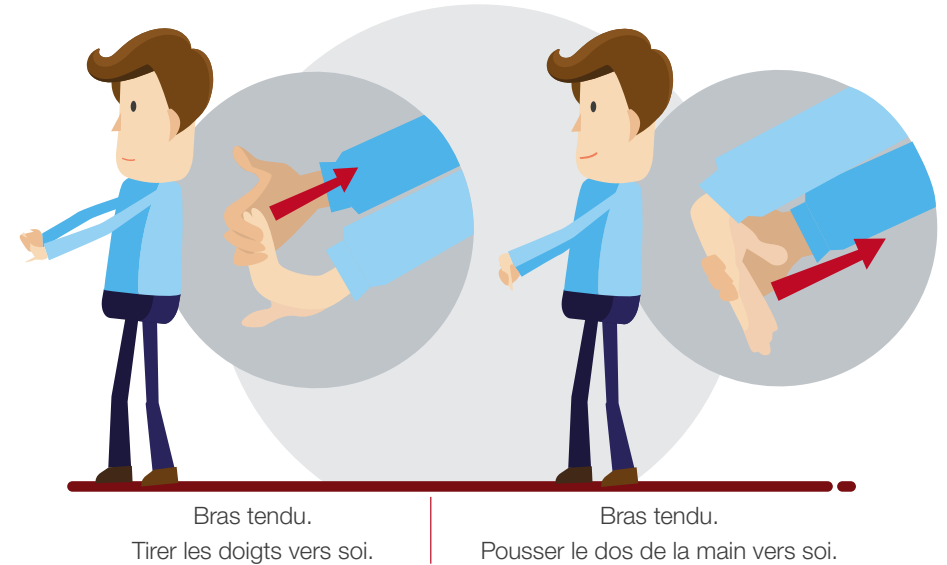


Maintenir les épaules et le bassin dans un même axe.

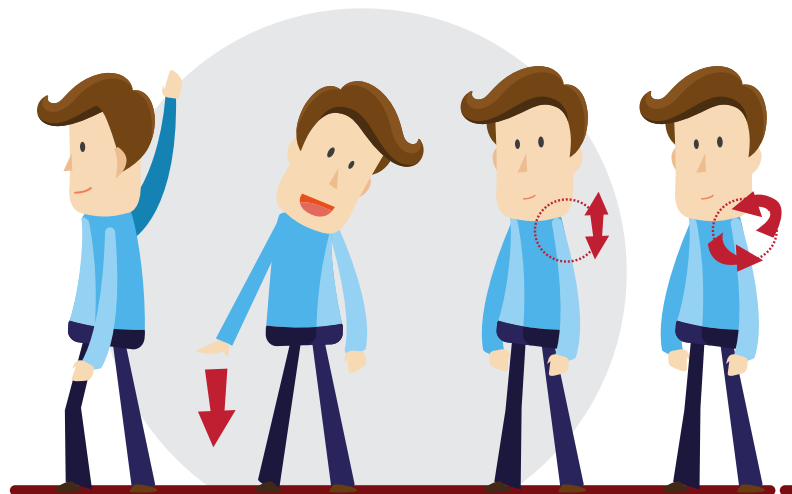
# Faire des exercices d'étirements

DANS LE BUT DE SOULAGER LES DOULEURS MUSCULAIRES

- Réaliser tout étirement lentement.
- Maintenir la position d'étirement 20 secondes minimum.
- Augmenter progressivement l'étirement sans douleur.
  - Expirer pendant l'étirement.



## NUQUE ET MEMBRES SUPÉRIEURS



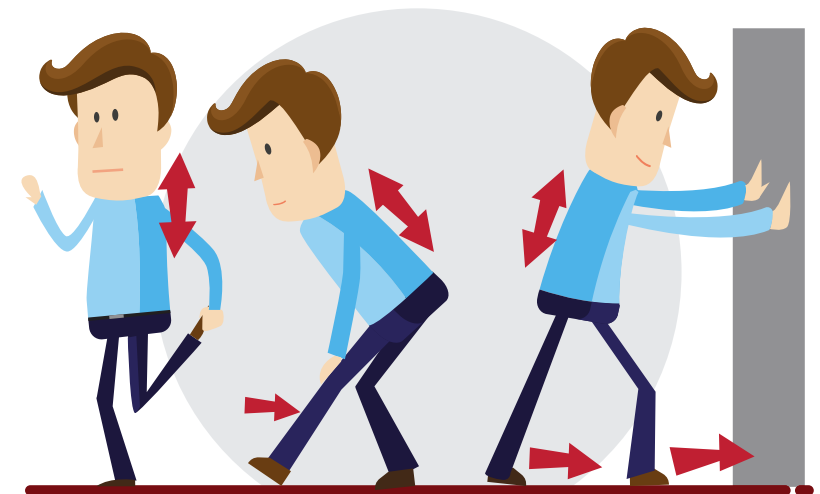
Ventre rentré,  
jambes  
légèrement  
fléchies.

Incliner la tête.  
Pousser  
la paume  
vers le bas.

Monter et  
descendre  
les épaules.

Tourner les  
épaules dans  
un sens et puis  
dans un autre.

## MEMBRES INFÉRIEURS



Dos droit.  
Reculer le genou.

Dos droit.  
Pointe de pieds  
tirée vers soi.

Dos droit.  
Pointes de pieds  
vers l'avant.



DOS

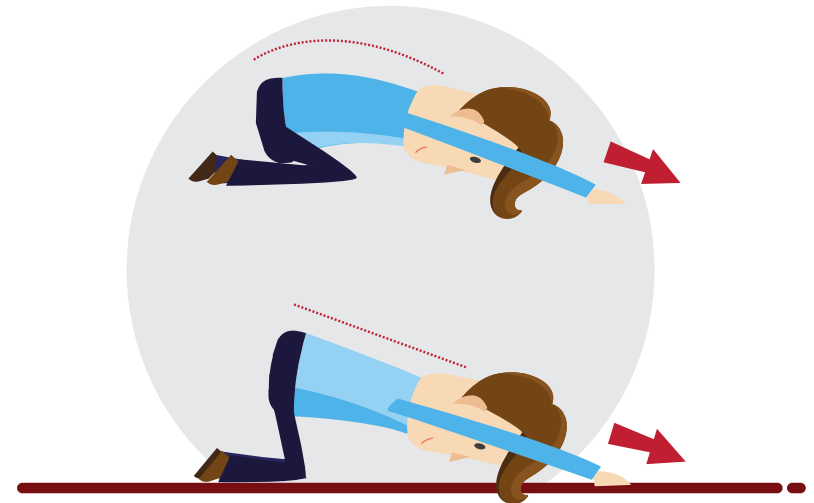


Bas du dos à plat.

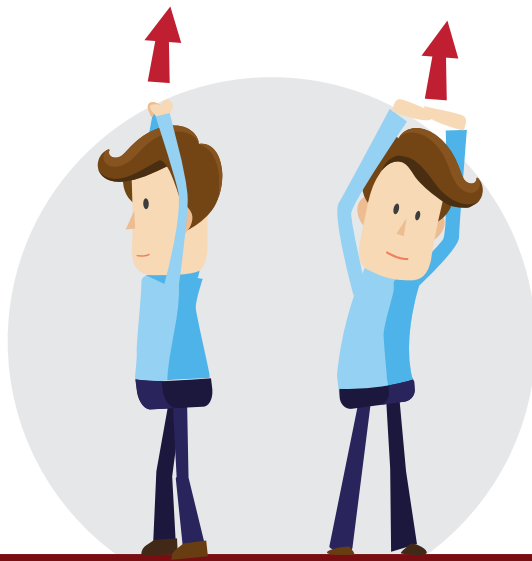
Tirer le genou vers soi.

Enrouler les épaules vers l'avant.  
Regarder vers le bas.  
Pousser les paumes vers l'avant.

Fesses sur les talons. Allonger les bras.



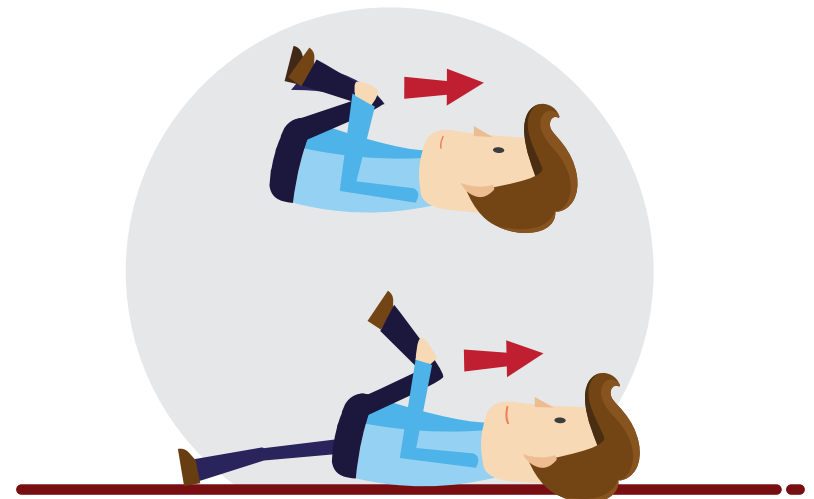
Cuisses à la verticale. Allonger les bras. Ventre rentré.



Pousser les paumes vers le haut. Ventre rentré.

Incliner le tronc. Ventre rentré.

Tirer sur les genoux.



Tirer un genou vers soi. Tendre l'autre jambe.

# Vivre sainement...

S'octroyer des moments de repos suffisants  
et de qualité en plus de moments de détente...

Entretenir sa condition physique  
*(bouger, s'assouplir, renforcer la musculature...)*.

Soigner son hygiène de vie  
*(sans tabac, une bonne alimentation...)*.

---



**CESI One.**  
**CESI GROUP**

# CESI One.

**CESI** GROUP

**CESI** asbl

Avenue Konrad Adenauer 8

1200 Bruxelles

Tél. 02 771 00 25

Fax : 02 761 17 03

**gestiondesrisques@cesi.be**

**WWW.CESI.BE**

