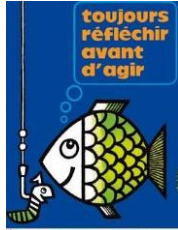
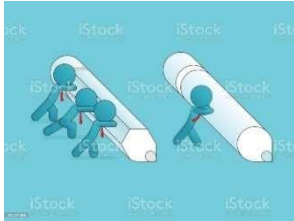
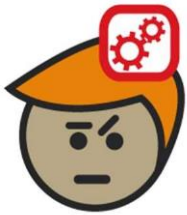
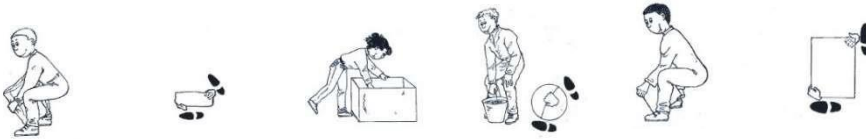


Les dix règles d'OR de l'ergonomie



1 : Réfléchir avant d'agir : Le travail bien préparé, bien organisé à l'avance, se réalise plus facilement et avec moins de risques : donc plus de sécurité.

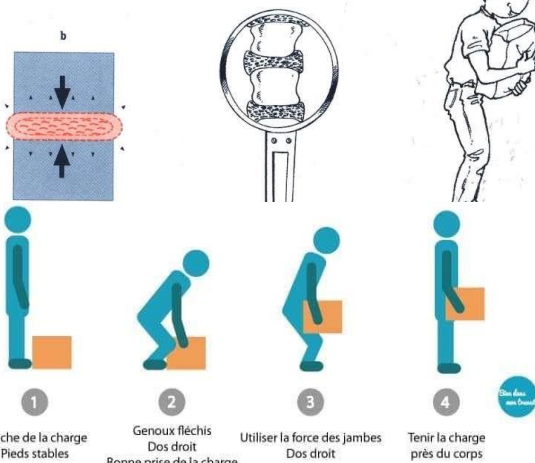
2 : Trouver la position d'équilibre : Pour cela il faut



- Mettre les pieds parallèles (écartés de la largeur des épaules environ)
- Répartir le poids du corps sur les deux pieds
- Rentrer le ventre et serrer les fesses
- Mettre les genoux en légère flexion

3 : Garder le dos droit

- le disque diminue de volume et de hauteur (figure b).



Quel que soit le mouvement, ou la posture choisie pour protéger son dos, il est indispensable de verrouiller la région lombaire. Cette position est maintenue par la contraction des muscles abdominaux et le fléchissement des jambes

4 : Se rapprocher de la charge à déplacer

Lorsque l'on doit porter une charge, il faut travailler corps à corps, le plus près possible de l'axe central de gravité. Plus on est près de la charge, plus c'est facile ; plus on est loin, plus l'effort demandé est grand. Rappel : faire un « câlin » à la charge...

5 : Utiliser les membres inférieurs

Pour soulever une charge, il faut travailler avec les muscles fessiers et les muscles des cuisses qui sont les parties les plus fortes de notre corps et éviter de charger les lombaires. Eviter de pivoter sur place et déplacer les pieds plutôt que de faire des rotations avec le tronc !



Consultrans Solutions srl

Siège social
Rue Cité Wauters 62
4601 Argenteau (Belgium)
TVA: BE 0864.480.430

Siège d'exploitation
Rue du Parc, 16
4432 Alleur
(Belgium)

Tél.: +32(0)4 345 00 45
fco@consultrans-
solutions.be
consultrans-solutions.be

ING 340-1311945-58
IBAN: BE95 3401 3119 4558
BIC: BBRUBEBB

BELFIUS 068-8978172-73
IBAN: BE27 0688 9781 7273
BIC: GKCCBEBB



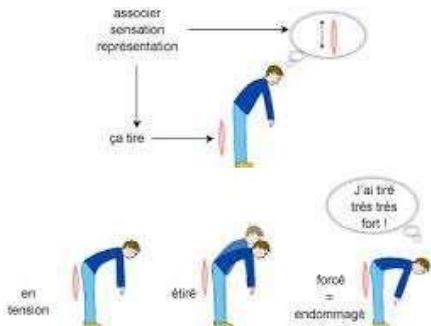
6 : Se faire aider (aide humaine ou technique (diable, transpalette, chariot))

Avant de commencer un travail, il faut connaître ses capacités musculaires. On peut se faire aider par un collègue ou utiliser des aides techniques ou matérielles.



7 : Ménager ses efforts

Il faut remplacer l'effort vertical (soulever) par un effort horizontal (rouler, glisser, pivoter). Utiliser le contrepoids si possible.



8 : Travailler en souplesse

Les mouvements effectués doivent être fluides et souples. Les mouvements brusques sont dangereux (car il n'y a pas eu de temps pour préparer les articulations et les muscles). La majorité des lombalgies aiguës sont dues à des mouvements brusques (perte d'équilibre, sursaut, etc.).



9 : Entraîner son corps à l'effort

Toute personne veillera à pratiquer des efforts physiques (gymnastique) pour maintenir la souplesse de ses articulations et la détente du corps.

Marche, vélo, autre sport...



10 : Veiller à bien se reposer après l'effort

Il est nécessaire de permettre à l'organisme de se reposer après le travail. Le sommeil joue un rôle capital dans la récupération après l'effort. Il est préférable de dormir en reposant son dos sur un matelas ferme (en évitant les oreillers durs et épais) dans un environnement frais et calme.

Placer ses chaussures le pied sur un tabouret



Ramasser un objet au sol



Placer ses chaussures, autre façon



Mémo

Soyons « équilibrés » ! L'équilibre physique dépend de la bonne position des pieds. Les pieds portent tout le poids du corps. Un pied décalé vers l'avant, permet de résister à un déséquilibre du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté. La surface ainsi obtenue entre les pieds est appelée « polygone de sustentation ». La verticale du centre de gravité doit se situer dans ce polygone pour maintenir l'équilibre du corps.