



# Gestes et postures

## Présentation

**25 kg maxi**

Qu'il s'agisse de caisses ou de cartons, depuis notre fournisseur jusqu'au bénéficiaire, chaque kilo de denrée alimentaire subit une dizaine de manutentions de la part aussi bien de nos bénévoles que des bénévoles de nos associations partenaires. Cet état de fait représente chaque année plus de 8 millions de mouvements réalisés par les uns et les autres pour 900 tonnes de denrées alimentaires récoltées dans notre département. Dans les pages qui suivent nous allons nous pencher sur les mouvements à respecter et qui permettront d'éviter les perturbations musculaires au niveau de notre colonne vertébrale lors de ces nombreuses manutentions.

## Table des matières

Page

**25 kg maxi**

### PETITES CAISSES AVEC POIGNEES

- 2 A choisir
- 3 Lever du sol et porter en trois mouvement. sans effort.
- 4 Poser sur un entablement en trois mouvements sans effort.
- 5 Prendre sur un entablement et poser à terre sans effort.
- 6 Poser sur un entablement bas sans effort.
- 7 Prendre sur un entablement bas sans effort.
- 8 Lever et poser sur un entablement haut sans effort.

**25 kg**

### PETITES CAISSES SANS POIGNEES

**25 kg maxi**

- 9 Lever et porter sans effort
- 10 Poser sur un entablement sans effort
- 11 Poser sur un entablement bas sans effort
- 12 Poser sur un entablement haut sans effort

**25 kg**

**Nous éviterons de composer des caisses de plus de 25 kg**

**25 kg maxi**  
maximum

**25 kg**

**25 kg**



**NON  
NON**

**A choisir**

**OUI**

**375 kg**

**NON**

**75 kg**

**OUI**

**25 kg**

**25 kg**

**Le nombril est  
le centre de gravité de notre corps.**

**Lors de la manutention d'un objet suivie d'un déplacement, orienter les pieds dans le sens où s'effectuera le déplacement.**



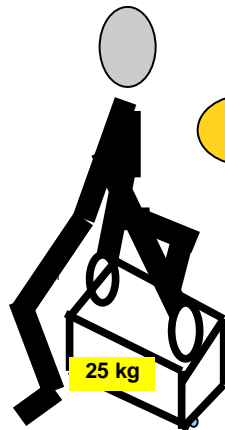
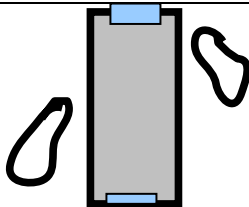
# Lever du sol et porter en trois mouvements sans effort

## Petite caisse avec poignées

Le temps d'effort musculaire actif

- Il s'agit du temps d'effort intense pour soulever  
**Ce temps doit être court et rapide**
- Pendant la manoeuvre on évitera toute torsion du tronc.

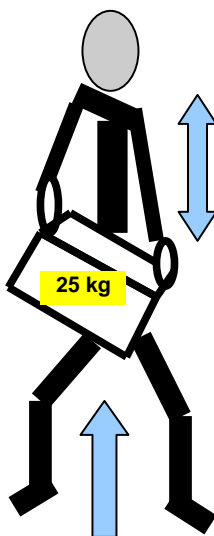
**Les pieds encadrent la caisse.**



1

**La caisse est saisie par les poignées.**

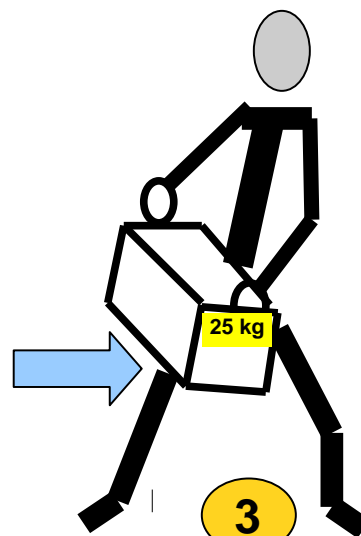
**La main droite est en avant si l'on porte sur la cuisse droite.**



2

**Les bras restent tendus.**

**La caisse est soulevée par la seule extension des jambes.**



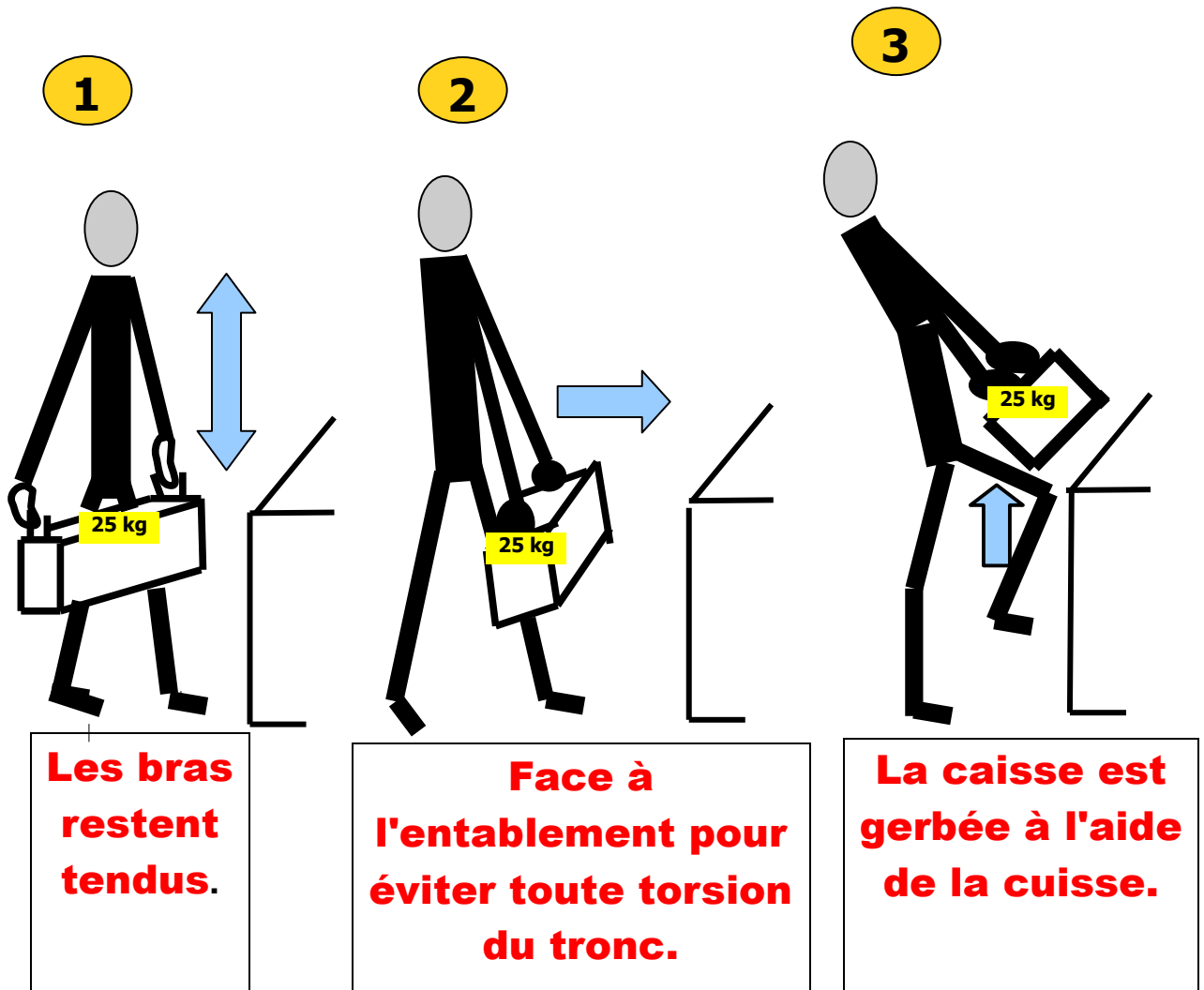
3

**La caisse est portée sur le côté appuyée sur la cuisse**



# Poser sur un entablement en trois mouvements

## Petite caisse avec poignées



Le temps d'effort musculaire passif - Il s'agit soit du temps de préparation d'un mouvement (prise de la position correcte) soit d'un temps d'accompagnement de la charge mise en mouvement soit du maintien d'une charge dans une position. Ne pas prolonger les temps passifs comportant une contraction musculaire.

Le marchepied est beaucoup plus sécurisant que l'escabeau



# Prendre sur un entablement et poser à terre

## Petite caisse avec poignées

Le travail musculaire statique : Les mêmes groupes musculaires travaillent de façon continue sans décontraction. La circulation du sang se fait mal. Il s'ensuit que les déchets produits par le travail musculaire ne sont pas correctement évacués. Le muscle ne reçoit pas suffisamment de substances nutritives.

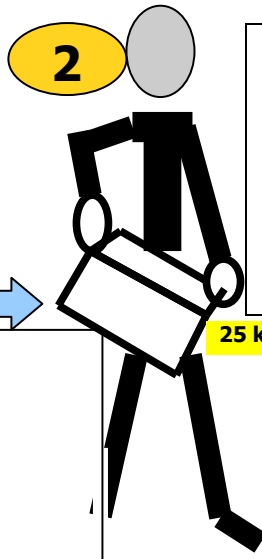
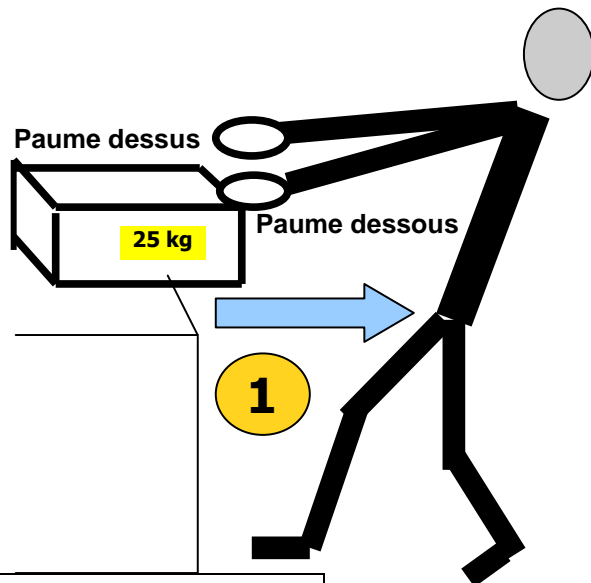
La fatigue s'installe rapidement.

Le muscle devient raide et douloureux.

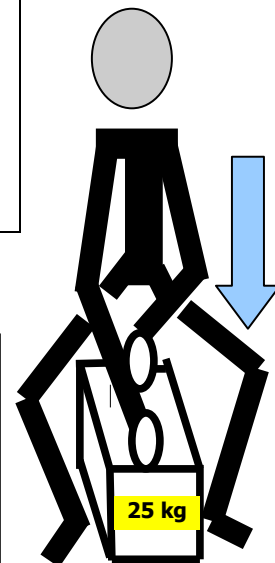
Des crampes se produisent

**La caisse est tirée vers soi jusqu'à son point d'équilibre. Pour la position des mains :**

- l'une paume dessus
- l'autre paume dessous.



**La caisse est déséquilibrée. Le corps est utilisé comme point d'appui pour assurer le contrôle de la caisse.**



**La descente est amortie en fléchissant les jambes.**

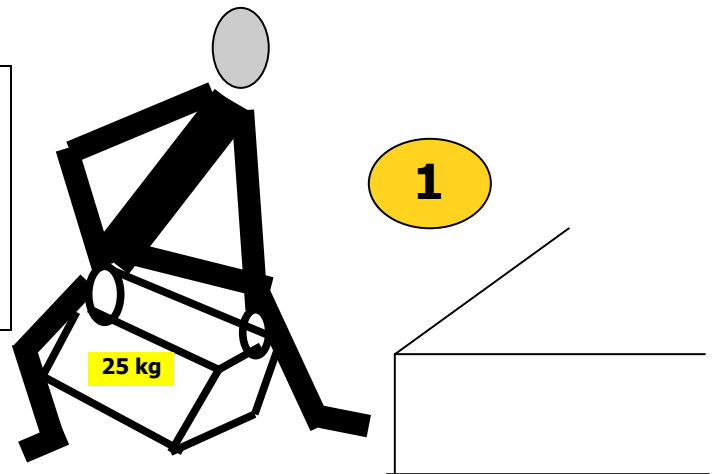


# Poser sur un entablement bas sans effort

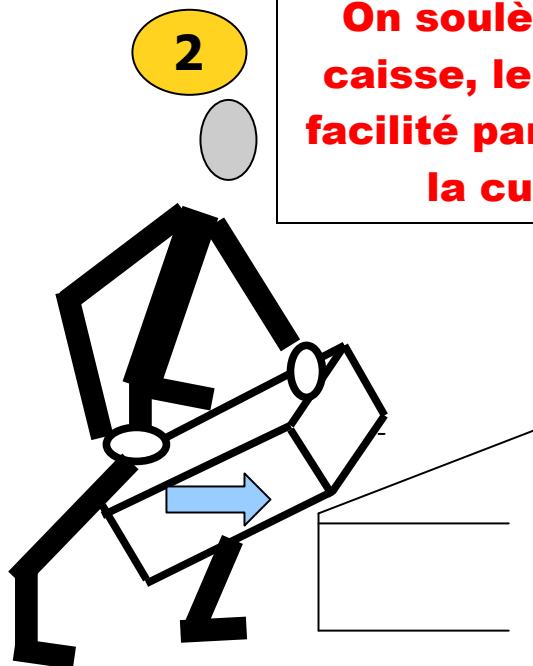
## Petite caisses avec poignées

Le travail musculaire dynamique: Les muscles se contractent et décontractent alternativement, la circulation du sang est active, les substances nutritives nécessaires sont amenées aux muscles et les déchets sont rapidement éliminés. Le muscle travaille normalement sans contractions inutiles.

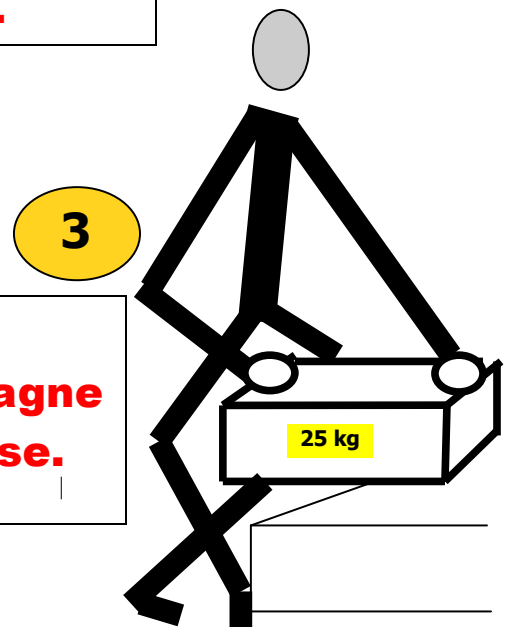
**Sur chaque poignée  
les paumes de  
chacune des mains  
se fait face.**



**On soulève l'avant de la  
caisse, le mouvement est  
facilité par une poussée de  
la cuisse droite.**



**On  
accompagne  
la caisse.**



Le marchepied est beaucoup plus sécurisant que l'escabeau



# Prendre sur un entablement bas sans effort

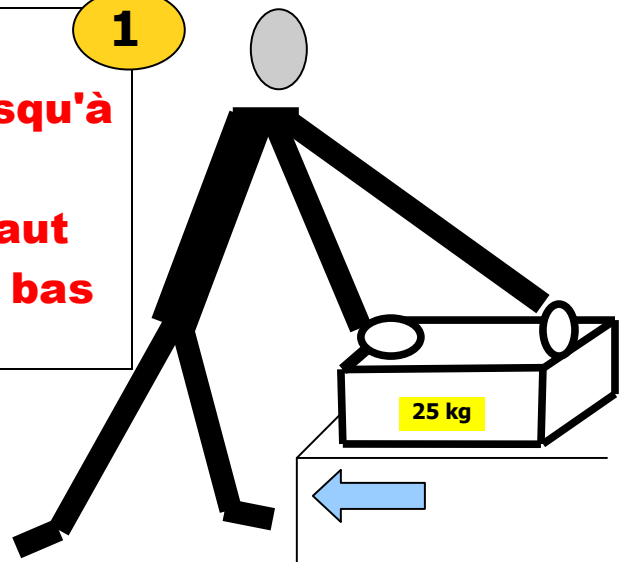
## Petite caisse avec poignées

**ON DEVRA** : Travailler en souplesse pour faire agir différents groupes musculaires et non pas toujours les mêmes.

1

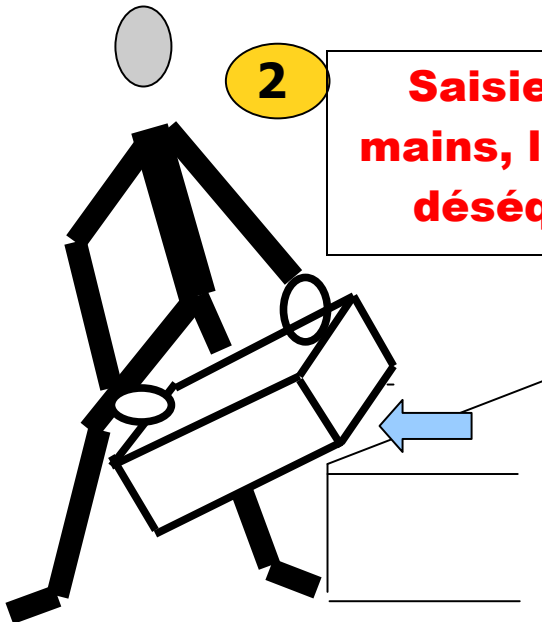
**La caisse est tirée vers soi jusqu'à son point de déséquilibre.**

- Main droite paume vers le haut
- Main gauche paume vers le bas



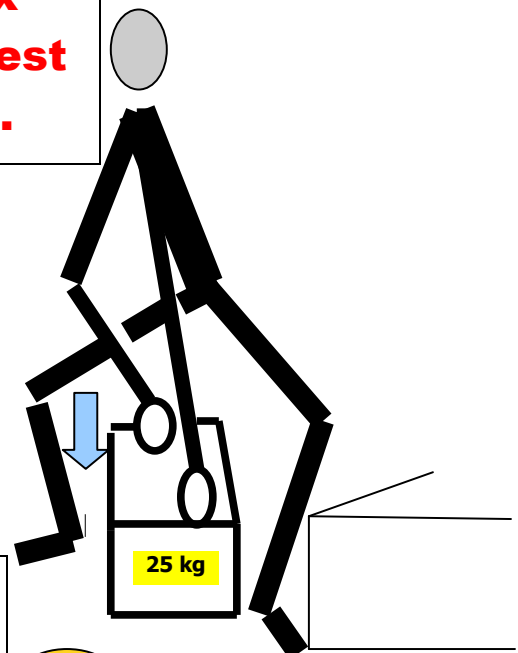
2

**Saisie des deux mains, la caisse est déséquilibrée...**



**... puis posée en freinant le mouvement par une flexion des jambes**

3

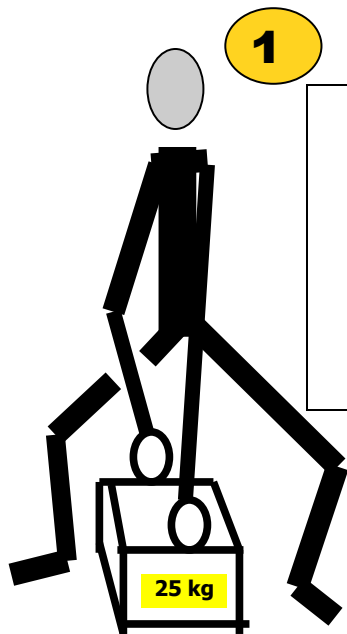


Le marchepied est beaucoup plus sécurisant que l'escabeau

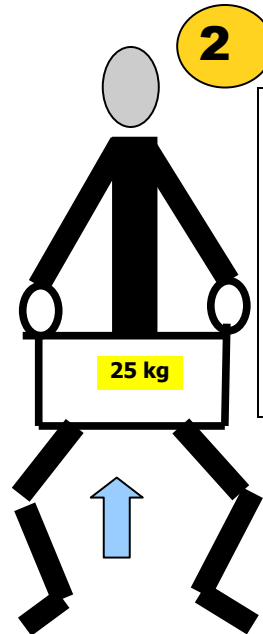


# Lever et poser sur un entablement haut sans effort

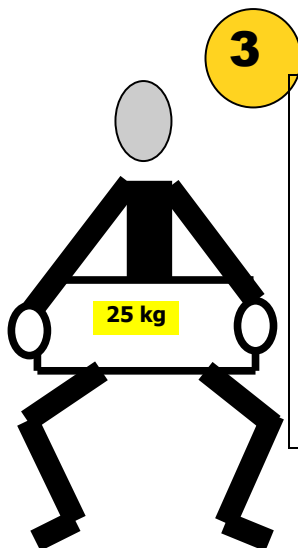
## Petite caisse avec poignées



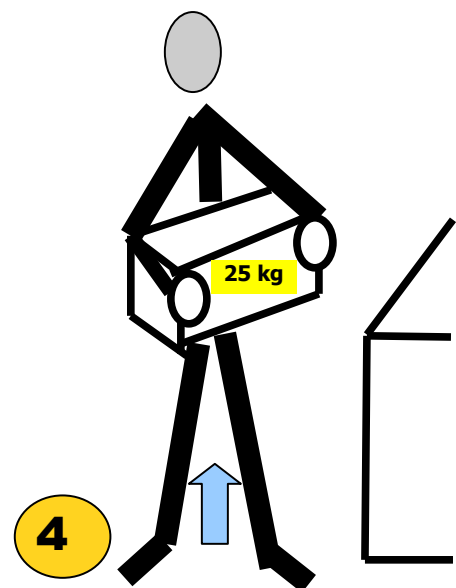
**Les pieds encadrent la caisse, le dos est droit, les bras tendus.**



**Par extension des jambes la caisse est posée sur les cuisses.**



**Elle est reprise dans les avant-bras, serrée contre la poitrine.**



**L'extension des jambes amène la caisse à bonne hauteur pour être posée**

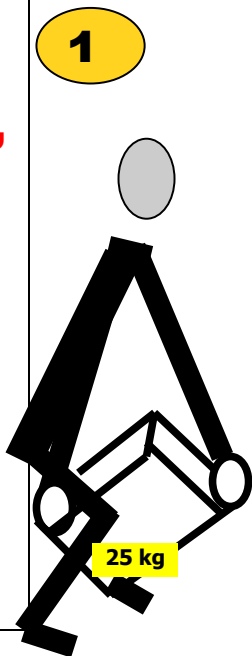




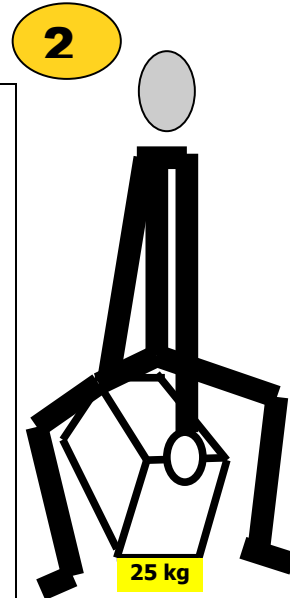
# Lever et porter sans effort

## Petite caisse sans poignées

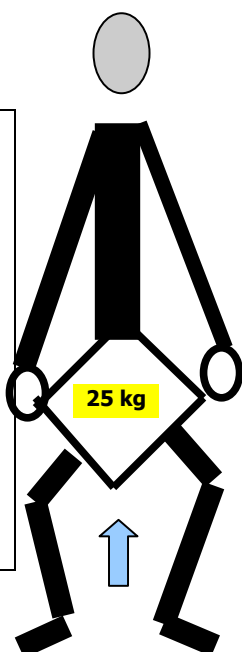
**La caisse est redressée, posée sur chant. (le côté le plus étroit entre les jambes)**



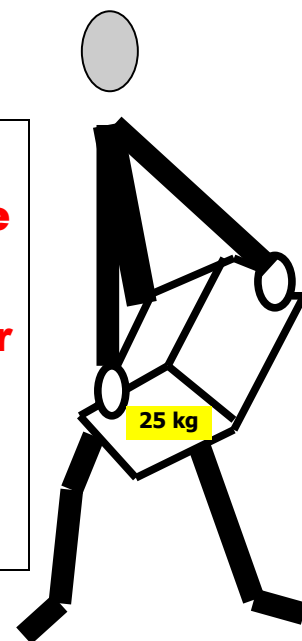
**Elle est saisie par ses coins opposés, ce qui permet une bonne prise, les paumes étant engagées.**



**La caisse est soulevée uniquement par extension des jambes.**



**Elle est portée sur le côté afin de ne pas gêner la marche**

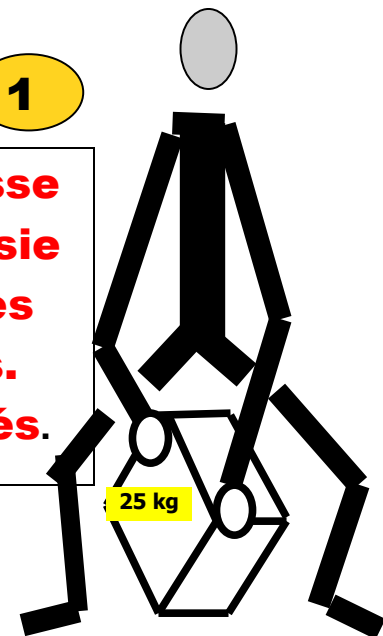


Le marchepied est beaucoup plus sécurisant que l'escabeau



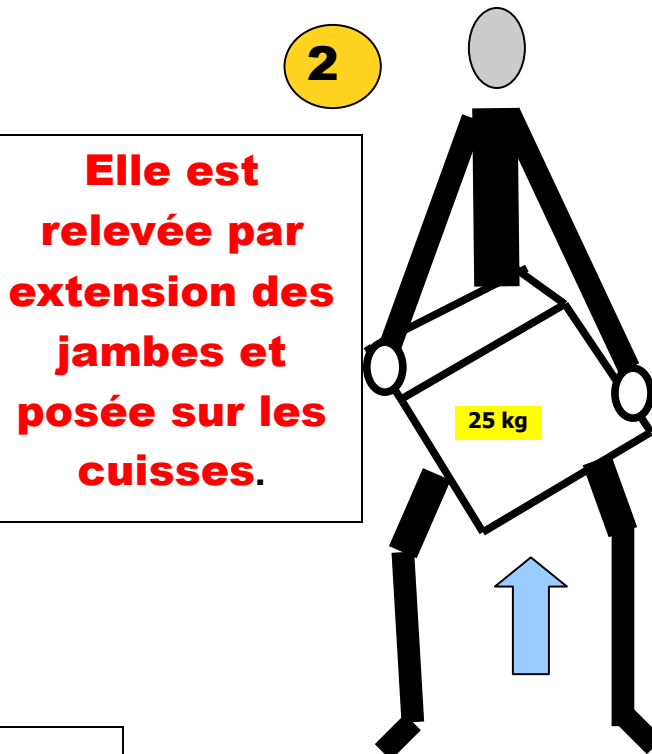
# Poser sur un entablement sans effort

## Petite caisse sans poignées



La caisse est saisie par ses coins opposés.

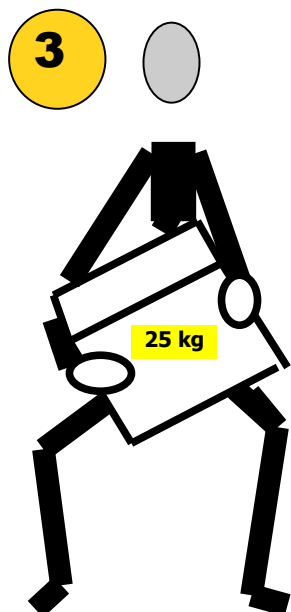
25 kg



Elle est relevée par extension des jambes et posée sur les cuisses.

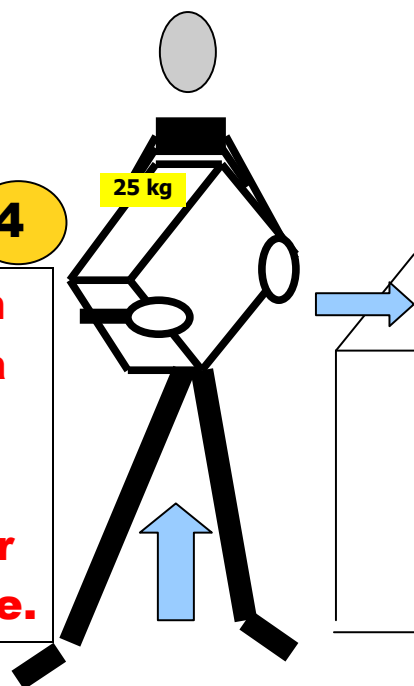
25 kg

...Reprise dans les avant-bras et serrée contre la poitrine.



25 kg

Par extension des jambes la caisse est amenée à bonne hauteur pour être posée.

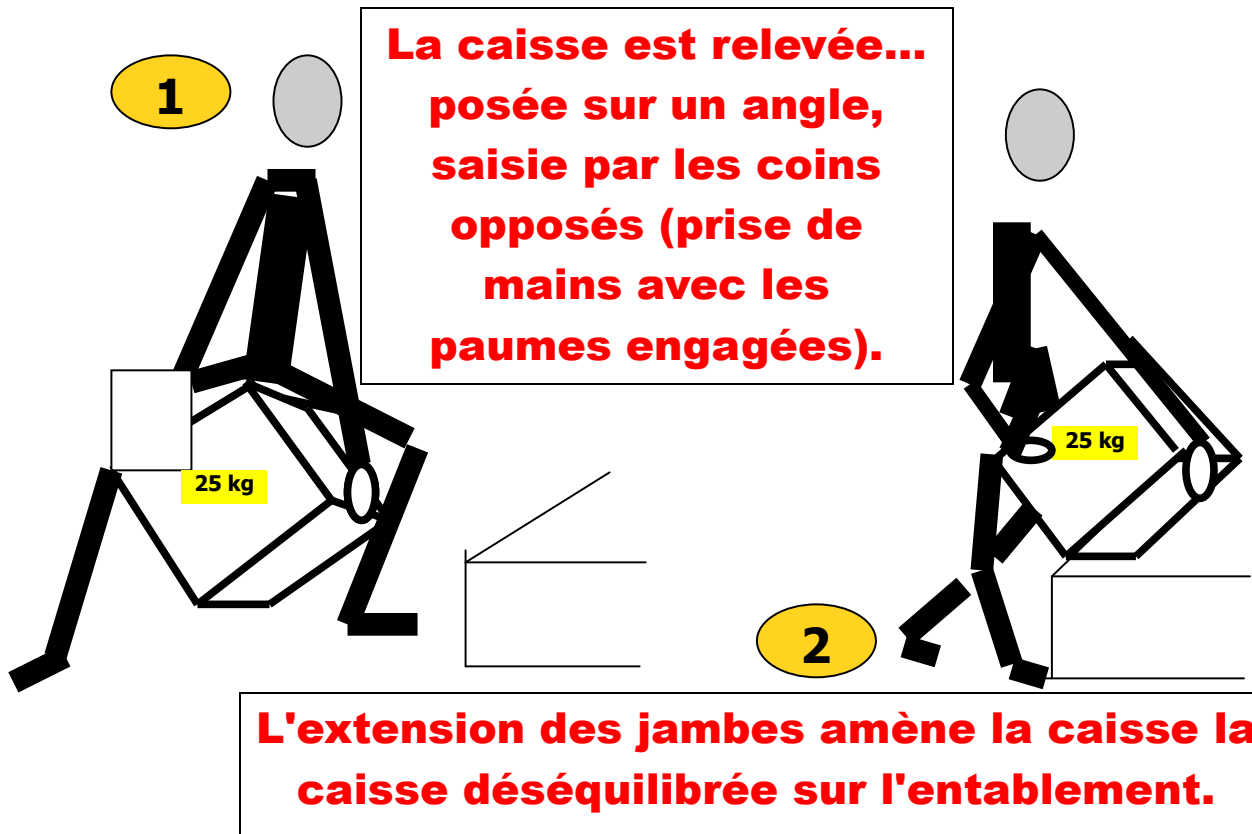


25 kg



# Poser sur un entablement bas sans effort

## Petite caisse sans poignées



## Surprise: pour se détendre un peu...

HUMOUR :

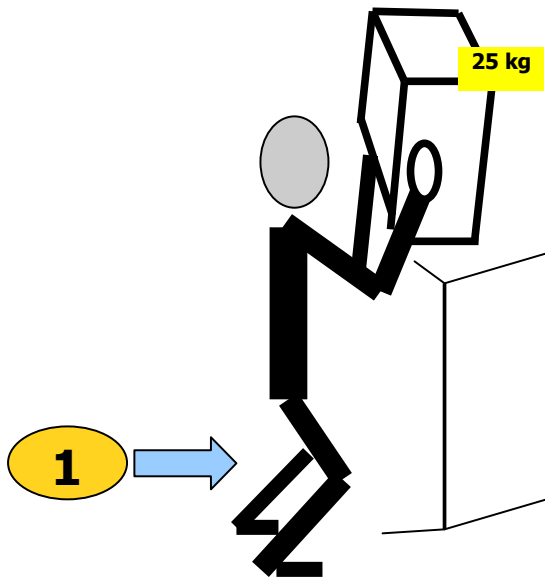
COMPTE RENDU D'UN ACCIDENT DU TRAVAIL SUR UN CHANTIER

Quand je suis arrivé au chantier, j'ai découvert que l'ouragan avait fait tomber du toit quelques briques. J'ai donc installé sur ce toit une poutre avec une poulie. J'ai hissé un couple de caisses de briques. Quand j'ai eu réparé le bâtiment, il restait une quantité de briques. J'ai hissé de nouveau la caisse et j'ai fixé la corde en bas. Et je suis remonté et j'ai rempli la caisse avec les briques de trop. Puis je suis descendu et j'ai détaché la corde. Malheureusement la caisse de briques était plus lourde que moi et avant que j'ai su ce qu'il m'arrivait, la caisse a commencé à descendre, me soulevant de terre d'un seul coup. J'ai décidé de m'agripper et à la montée j'ai rencontré la caisse qui descendait et j'en ai reçu un coup à l'épaule. Alors j'ai continué jusqu'en haut me cognant la tête contre la poutre et m'écrasant les doigts dans la poulie. Quand la caisse a frappé le sol, le fond a lâché et les briques se sont répandues sur le sol. Alors j'étais plus lourd que la caisse et je suis reparti vers le bas à toute vitesse. A mi-chemin j'ai rencontré la caisse qui remontait et j'en ai reçu des blessures au tibia.. Quand j'ai heurté le sol, j'ai atterris sur les briques, dont les arrêtes m'ont infligé plusieurs coupures douloureuses. A ce moment-là, j'ai dû perdre ma présence d'esprit, car j'ai lâché la corde. Alors, la caisse est redescendue à tout vitesse, me donnant un violent coup sur la tête et m'envoyant à l'hôpital. Je demande respectueusement un congé maladie.

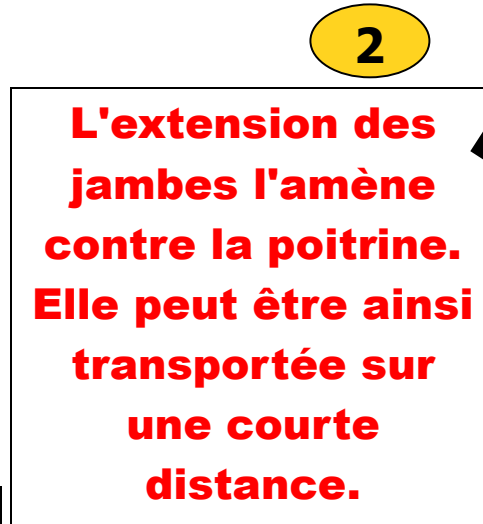


# Poser sur un entablement haut sans effort

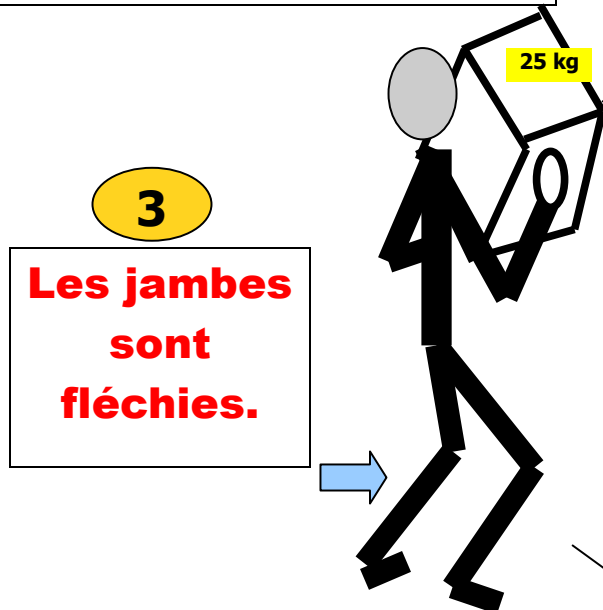
## Petite caisse sans poignées



**La caisse prise sur un palier intermédiaire, est posée sur un angle et bloquée entre les mains ouverte.**



**L'extension des jambes l'amène contre la poitrine. Elle peut être ainsi transportée sur une courte distance.**



**Les jambes sont fléchies.**



**L'extension des jambes puis des bras permet de gerber la caisse.**