

La Fédération Bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté présente

Postures

Une vidéo et un carnet pédagogique sur le positionnement
et le port de charges en ETA bruxelloises.



Avec le soutien de la Commission communautaire française



Contexte et objectifs

Par cette vidéo, la FEBRAP approfondit un objectif qui lui est cher: créer et mettre à disposition des outils qui ont pour but de diffuser des messages destinés à améliorer la qualité de vie au travail pour les personnes du secteur des Entreprises de Travail Adapté (ETA). Facilement utilisables par tous, ces outils sont initialement conçus pour être utilisés aux moments où la production est moins importante, mais aussi pour servir de supports à la communication, à la formation, etc.

Le positionnement et le port de charges sont des thèmes récurrents et communs à toutes les ETA. Au travers de cette vidéo et de ce carnet pédagogique, nous souhaitons reprendre les règles de base sous forme simplifiée, avec des schémas et images qui parlent d'elles-mêmes et avec un support écrit minimum qui vient renforcer le contenu visuel et oral.

Même si la démarche de création du film visait à construire le document le plus accessible possible pour la personne en situation de handicap, il semble essentiel de préciser que cet outil doit être accompagné par des commentaires complémentaires d'une personne de l'encadrement. Cette dernière pourra apporter les nuances nécessaires ou davantage d'explications.

Le carnet pédagogique, quant à lui, a été envisagé essentiellement comme support à la théorie décrite dans le film et pour clarifier des points à retenir et à soulever pour chaque section. Dès lors, il est conçu à l'origine pour la personne qui encadre le visionnage du film.

Un autre point important à souligner est le caractère non-exhaustif des situations de travail et des exemples de bonnes pratiques. En effet, chaque personne est différente, de par son âge, sa force, son agilité. Donc, la posture prise diffère d'une personne à l'autre. Il est aussi important de tenir compte du fait que la volonté de prendre des travailleurs en situation de handicap comme modèles et le manque parfois de matériel ergonomique font que les postures proposées ne sont pas toujours optimales. Ce film montre dès lors une personne précise avec ses capacités et ses difficultés dans un exemple précis. Ce sera donc à vous d'adapter les règles à votre réalité de terrain !

Méthodologie de création

Cet outil a été élaboré en plusieurs phases:

UNE ANALYSE DES BESOINS

Les observations des situations de travail, l'enquête menée auprès du personnel encadrant et quelques travailleurs volontaires ainsi que les discussions informelles, ont permis de comprendre les problématiques les plus fréquentes au niveau du positionnement et du port de charges en ETA bruxelloises et ce, dans les différents secteurs.

CONCEPTION DE L'OUTIL

De l'analyse des besoins découle la conception des outils, la priorisation des moments à illustrer dans la vidéo et la façon de le faire.

CRÉATION

Les moments prioritaires sont filmés avec la participation active des travailleurs des 13 ETA bruxelloises. Lors du processus, un groupe-test visionne une capsule, ce qui permet l'ajustement pour une meilleure compréhension.

VALIDATION

Pendant ce long processus, le comité d'accompagnement encadre et valide le travail.

CARNET PÉDAGOGIQUE

Le carnet pédagogique est réalisé avec la validation du comité d'accompagnement.

Le présent outil est le fruit de nombreuses collaborations : les personnes rencontrées lors des visites sur le terrain; les 138 moniteurs et travailleurs des ETA bruxelloises enquêtées; le comité d'accompagnement qui regroupait quant à lui du personnel encadrant des ETA, des experts en matière d'ergonomie (ABBET) et port de charge (CESI), ainsi que des experts dans la création d'outils pour des personnes en situation de handicap (SISAHM). À vous tous, merci!

Modalités d'utilisation

FILM

Il y a deux parties à ce film:

La première montre les règles de base : comment bien s'asseoir, comment bien travailler debout et comment faire si vous devez porter une charge.

La deuxième montre des personnes en situation de travail.

Les situations de travail ont été divisées en deux parties:

1) Les activités à l'extérieur: dans le secteur des jardins, le soin aux animaux, la distribution toutes-boîtes et le lavage auto.

2) Les activités à l'intérieur qui illustrent différentes personnes qui travaillent assises, debout ou qui portent des charges.

Les personnes à l'image portent, soit des pulls rouges, soit des pulls verts.

Les personnes portant des pulls rouges montrent les mouvements qu'il ne faut pas faire, et les personnes portant des pulls verts montrent une bonne façon de faire.

Ce film peut être visionné dans son intégralité ou par chapitre en fonction des besoins. Cependant, il est important de prendre le temps de regarder l'introduction et la conclusion, ces deux parties sont essentielles pour comprendre les règles de base qui sont illustrées dans tous les chapitres.

CARNET PÉDAGOGIQUE

Ce carnet a été conçu pour vous guider à accompagner les travailleurs dans le visionnage du film. Il reprend les chapitres du film et les règles de base illustrées en essayant de vous donner quelques suggestions en plus.

Comme pour la vidéo, la personne habillée en rouge montre ce qu'il ne faut pas faire; la personne habillée en vert montre une bonne façon de faire.

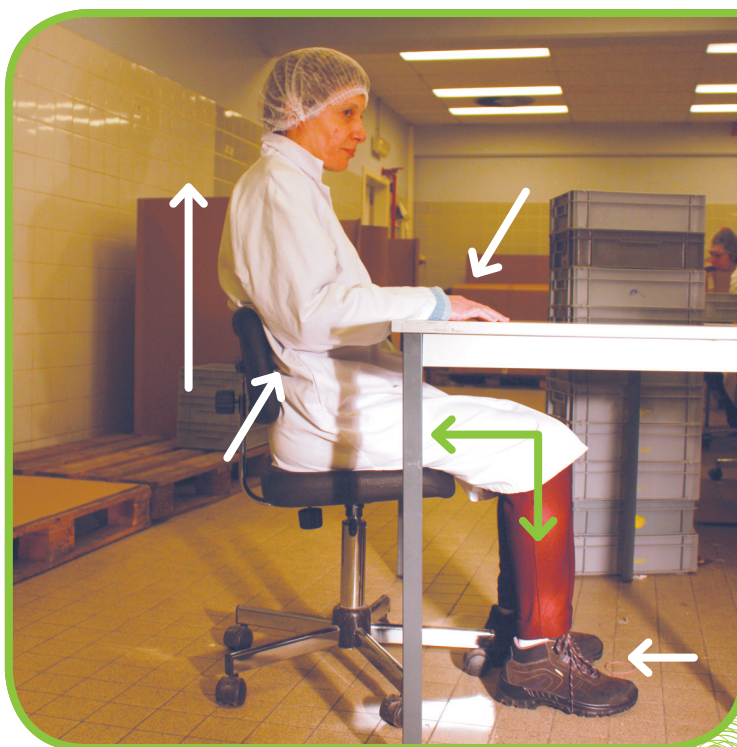
1. Règles de base

Nombreuses sont les situations de travail où le dos est sollicité. De nombreux gestes et des positions quotidiennes sont potentiellement dangereux pour le dos. Pour prévenir cela, quatre règles d'or sont d'application:

Position assise

En travaillant assis, il faut faire attention aux éléments suivants:

1. La hauteur de la table: la table doit arriver à hauteur du coude, sans que les épaules soient soulevées, avec un angle de 90° entre le bras et l'avant-bras;
2. Le dos doit être bien droit;
3. Les pieds doivent être à plat sur le sol, vous pouvez, par exemple, poser les pieds sur un repose-pied, une palette ou autre.
4. L'angle doit être à 90° au niveau des genoux et des pieds;





Position debout

En travaillant debout, il faut faire attention aux éléments suivants:

1. La hauteur de la surface de travail: en fonction du travail, la table sera ajustée: plus basse si le travail demande de la force (niveau des hanches) et plus haute si le travail requiert de la précision (niveau du nombril).
2. Le dos doit être bien droit;
3. Les pieds doivent être à plat sur le sol, légèrement écartés pour avoir plus d'équilibre. Pour reposer le dos, vous pouvez, par exemple, poser un pied sur un repose-pied, une palette ou autre;
4. Se rapprocher le plus possible de la surface de travail: pour cela, il est nécessaire d'avoir un espace en dessous de la table;

Port de charge

Au moment de soulever ou de transporter une charge, il faut toujours prendre un temps pour réfléchir à ce que l'on va faire. Avant tout, il faut éviter de porter: des diables, des chariots, ou autres sont souvent à disposition **(A)**. Si cela n'est pas possible, il faut essayer de porter à deux, la charge sera répartie et donc moins lourde **(B)**.



Si toutefois il est nécessaire de porter, il faut faire attention aux éléments suivants **(C&D)**:

1. Se rapprocher le plus possible de la charge;
2. Avoir et garder le dos droit ;
3. Utiliser les jambes: les muscles des jambes effectuent alors l'effort à la place du dos, par exemple, en pliant les jambes, en utilisant une jambe comme balancier, etc.;
4. Porter la charge le plus près possible du corps;
De plus, il faut toujours éviter de tordre le tronc, il faut pivoter les pieds.

8

Il est important de noter que ces mêmes règles s'appliquent également lorsque l'on dépose une charge.

2. Extérieur

a. Jardins

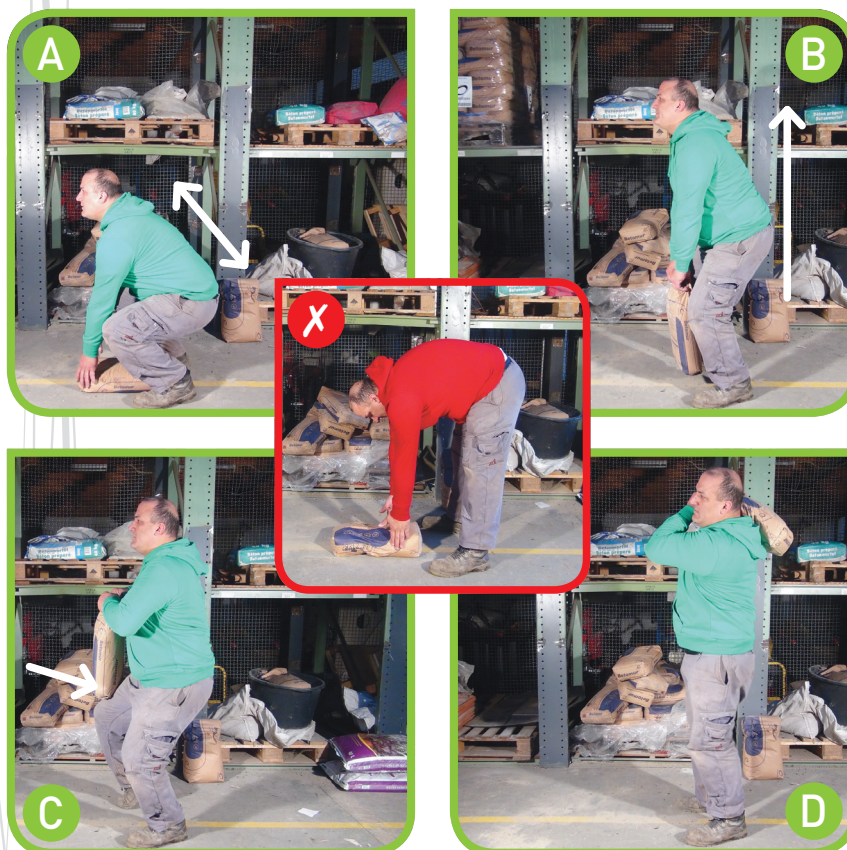
ISOULEVER UN SAC

Pour soulever un sac de 25 Kg:

- ✓ Rapprochez-vous du sac le plus possible **(A)**;
- ✓ Retournez le sac à la verticale **(B)**;
- ✓ D'un mouvement ferme et rapide, redressez-vous (dos droit) et donnez une impulsion avec votre jambe sur le sac **(C)**;
- ✓ Posez ensuite le sac sur votre épaule **(D)**;
- ✓ Gardez le dos droit tout au long de l'action **(A)**.

SUGGESTIONS:

Si le sac fait plus de 25 kg, faites-vous aider.



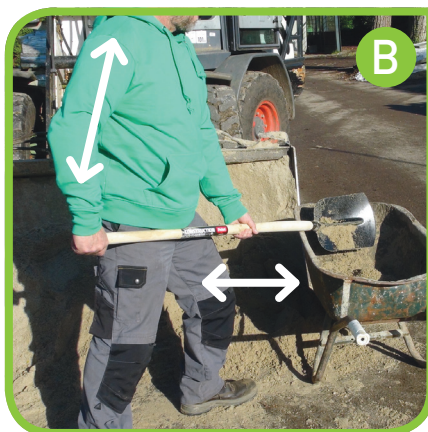
I UTILISER UNE PELLE

Pour pelleter:

- ✓ Utilisez vos jambes, l'une devant l'autre, poussez sur la pelle avec le reste de votre corps (A);
- ✓ Appuyez la pelle sur le sol, ne pelletez pas dans le tas (A);
- ✓ Votre jambe peut faire office de balancier pour soulever la pelle et mettre le matériel dans la brouette (A);
- ✓ Gardez votre dos droit (B);
- ✓ Rapprochez la brouette, la brouette doit être à portée de main/de pelle (B).

SUGGESTIONS:

Pour évaluer la distance à laquelle vous devez mettre la brouette, utilisez votre pelle. La brouette doit se trouver là où arrive la pelle sans que vous deviez vous pencher ou avancer les bras davantage.



I DÉPLACER UNE BROUETTE

Pour prendre la brouette:

- ✓ Rapprochez-vous de la brouette **(A)**;
- ✓ Utilisez vos jambes, l'une devant l'autre, pliez-les avant d'attraper les poignées, et relevez-vous en poussant sur vos jambes **(A)**;
- ✓ Gardez le dos droit **(A)**;



I TRAVAILLER À TERRE

Pour travailler à terre:

- ✓ Prenez appui avec votre main/bras, soit sur le sol **(A)**, soit sur votre jambe en position du chevalier servant **(B)**;
- ✓ Gardez votre dos droit **(A)**;
- ✓ Restez près de votre travail, avancez si c'est nécessaire **(A&B)**.

SUGGESTION:

Utilisez des genouillères, cela réduira la pression au niveau des genoux.





b. Animaux - Nettoyer des sabots

Pour nettoyer les sabots des chevaux:

- ✓ Prenez appui sur le cheval **(A)**;
- ✓ Utilisez vos jambes, écartez-les pour plus d'équilibre car le cheval risque de bouger **(B)**;
- ✓ Gardez votre dos droit **(A)**.



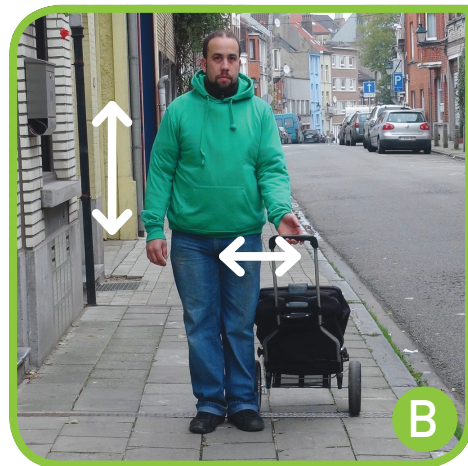
c. Faire la distribution toutes-boîtes

TIRER LE CADDY

- ✓ Il est toujours mieux de pousser que de tirer, essayez donc de privilégier l'action de pousser le caddy (A). Si toutefois vous tirez le caddy:
- ✓ Gardez le caddy le plus près possible de vous (B);
- ✓ Gardez votre dos droit (A&B).

SUGGESTION:

Certains caddys sont plus adaptés que d'autres, si possible utilisez un chariot que l'on peut facilement pousser.



I METTRE UN DOCUMENT DANS LA BOÎTE AUX LETRES

- ✓ Rapprochez-vous du caddy (A);
- ✓ Prenez appui sur la poignée du caddy si vous devez vous baisser (A);
- ✓ Utilisez vos jambes, pliez-les (A);
- ✓ Gardez le dos bien droit (A);
- ✓ Évitez les torsions, tournez avec vos pieds (B).



d. Laver les roues d'une voiture

Pour laver les roues de la voiture:

- ✓ Rapprochez-vous de la voiture (A);
- ✓ Prenez appui contre la voiture (A);
- ✓ Utilisez vos jambes et protégez vos genoux si vous êtes à terre (A);
- ✓ Gardez le dos droit (A).

SUGGESTION:

Utilisez des genouillères ou un petit coussin au niveau des genoux, cela réduira la pression.



3.Intérieur

Travailler assis

- ✓ Lorsque vous travaillez assis, ayez votre matériel à proximité et à la bonne hauteur, afin d'éviter les torsions (A).

SUGGESTION:

Utilisez des chaises pivotantes, cela évite les torsions du tronc.

Pour avoir le matériel à bonne hauteur, vous pouvez utiliser des bacs (par exemple).



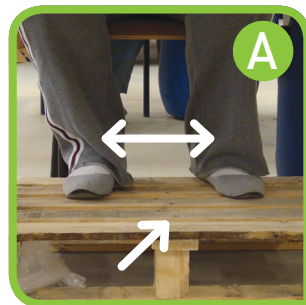
- ✓ Lorsque vous travaillez assis, réglez votre chaise à la bonne hauteur en fonction de votre travail. Gardez les coudes au niveau de la table et évitez de soulever les épaules. Vous devez avoir un angle de 90° entre l'avant-bras et le bras. Cela vous aidera à garder le dos droit (B).

SUGGESTION:

Lorsque vous effectuez un travail, veillez à régler la hauteur de votre chaise pour vous éviter de soulever les bras.



- ✓ Toutes les chaises ne sont pas réglables en hauteur. N'hésitez pas à surélever vos pieds, avec un repose-pied, une palette, etc. Pour plus de stabilité, écartez légèrement les pieds (A).



Travailler debout

- ✓ Lorsque vous travaillez debout, gardez votre matériel à proximité et à la bonne hauteur, afin d'éviter les torsions (B).

SUGGESTION:

Veillez à ce que le matériel soit à portée de main et que vous n'ayez pas besoin de vous retourner, vous abaisser, vous pencher, soulever les bras pour le prendre. Posez le matériel sur une table plus haute par exemple.



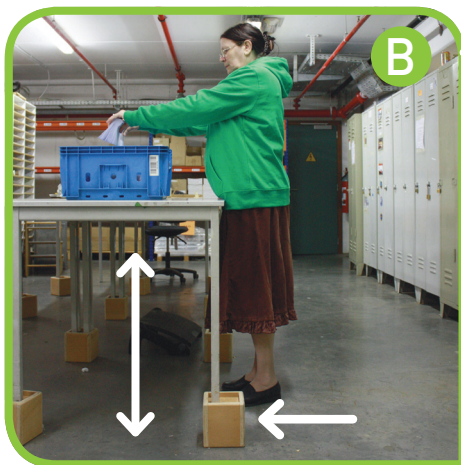
- ✓ Lorsque vous voulez soulager votre dos en travaillant, posez le pied sur un repose-pied (ou une palette par exemple) **(A)**.



- ✓ Lorsque vous travaillez debout, assurez-vous que la table est à la bonne hauteur par rapport au travail que vous réalisez **(B)**.

SUGGESTION:

Vous pouvez rajouter des blocs aux pieds de la table ou faire une autre adaptation.



Lorsque vous travaillez debout avec une machine difficile d'accès, n'oubliez pas de:

- ✓ Vous rapprocher du travail **(A)**;
- ✓ Garder le dos droit **(A)**;
- ✓ Écarter les pieds pour avoir plus d'équilibre **(A)**;
- ✓ Avant de commencer votre travail, vous assurer que vous avez votre matériel à proximité **(B)**. Si cela est difficile, n'hésitez pas à vous déplacer en utilisant vos pieds.



- ✓ Lorsque vous balayez en-dessous de la table, évitez de vous pencher (faire un dos rond). Faites plutôt le tour de la table **(C)**.



Port de charge

I APPROVISIONNER LES RAYONS

- ✓ Utilisez un chariot ou un autre matériel pour éviter de porter la charge **(A)**;
- ✓ Gardez votre dos droit, évitez de vous pencher **(A)**;
- ✓ Disposez le matériel à proximité, de sorte à être face à votre travail pour éviter les torsions. Si cela n'est pas possible, tournez avec vos pieds **(A)**.



I APPROVISIONNER UNE MACHINE

- ✓ Gardez votre dos droit, évitez de vous pencher **(B)**;
- ✓ Tournez avec vos pieds, pour éviter les torsions **(B)**;
- ✓ Prenez appui **(B)**;
- ✓ Utilisez vos jambes **(B)**.



20



- ✓ Si vous avez un transpalette réglable en hauteur, utilisez-le **(A)**.
Évitez de vous pencher;
- ✓ Tournez avec vos pieds, pour éviter les torsions **(B-C-D-E)**.





4. Conclusion

Pour avoir un bon dos, être en bonne santé et surtout le rester, il est important de prendre soin de soi. Pour cela il faut aussi bien dormir et manger équilibré.

Pour garder la forme, il est important aussi d'entretenir son corps. Si votre travail implique que vous soyez assis toute la journée, essayez de faire un peu d'exercice pendant vos heures libres, ou simplement marchez un peu plus avant de prendre votre train/tram/bus, allez jusqu'au prochain arrêt à pied **(A)**.

Si par contre, vous avez eu une longue journée de travail à l'extérieur ou debout, votre corps a besoin de se reposer, de se relâcher. Faites de petits exercices d'étirement avant de repartir à la maison **(B&C)**.



5. Bibliographie

- Revue UNION & ACTION N° 18 24/09/2012
« Mieux vaut prévenir que guérir »
DE BACKER B. 2006
- « Maux des dos, que faire ? »
Ed. La Mutualité Socialiste- DESMYTTERE F. 1999
- « Un dos pour la vie »
Ed.OMS LERASLE F. 2009
- « Gestes et postures, connaissances
de techniques gestuelles »
(Contenu de formation)
- « Manutention manuelle de charges, synthèse »
Formation Manutention CESI
- « Ergonomie des postures »
Formation Manutention 2012 par Christophe Dohn CESI
- « Je jardine avec Nicolas, Le Gestuel de Nicolas »
1989 Ed Atlas
- « Prise en charge de la lombalgie en médecine du travail,
recommandation de bonnes pratiques »
SPF Emploi, Travail et Concertation Sociale, Direction générale
Humanisation du travail, Septembre 2008
- « MANUTENTIONS MANUELLES. FIFARIM –
Fiche d'identification des facteurs de risques
liés à la manutention »
SPF Emploi, Travail et Concertation Sociale, Direction générale
Humanisation du travail, Avril 2008
- « MANUTENTIONS MANUELLES.
Guide pour évaluer et prévenir les risques »
SPF Emploi, Travail et Concertation Sociale, Direction générale
Humanisation du travail, Avril 2008
- « Prévention des maux de dos dans le secteur
de l'agriculture et de l'horticulture »
SPF Emploi, Travail et Concertation Sociale, Direction générale
Humanisation du travail, Juillet 2007
- « Troubles musculosquelettiques (TMS) – SERIE STRATEGIE SOBANE
Gestion des risques professionnels»
SPF Emploi, Travail et Concertation Sociale, Direction générale
Humanisation du travail, Septembre 2007
DEMARET J-P, WILLEMS F., 2004
- « Mon dos: un partenaire. Prévention du mal de dos
en agriculture et horticulture »
PREVENTAGRI Formation

**UN REMERCIEMENT TOUT
PARTICULIER AUX
«ACTEURS» DU FILM:**

Melissa WILKIN
Philippe LEHOUCK
Bernard PELSENEER
Christian VISCONTI
Rachid EL AMRANI
Yacup ORCUM
Adbel ODDA
Sylvia IGLESIAS
Alexandre BOURETTE
Eric BOUCHER
Julien VERBRUGGEN
Marcel DE GREVE
Rachid BAKOURI
Michael VANDECASTDELE
Rocco DELLA TORRE
Carmen SUIGNE
Michel DUMORTIER
Ali EL MAKDOURI
Marie-Christine JOFER
Isabelle HALBARDIER
Mourad ADDAUDU
Laetitia RUDAHINDWA
David DE LA FUENTE

ET AU COMITÉ D'ACCOMPAGNEMENT:

Sophie van den Abeele (FEBRAP)
Michaël Lans (FEBRAP)
Christophe Dohn (CESI)
Alice Valembois (ABBET)
Anne-Marie De Vleeschouwer (SISAHM)
Bruno Ronsmans (Jeunes Jardiniers)
Amélie Lecomte (Ferme Nos Pîlifs)

EN COLLABORATION AVEC:



WWW.FEBRAP.BE - INFO@FEBRAP.BE