



La santé
GAGNE
l'entreprise

La bonne façon de soulever une charge lourde

Des dossiers, une caisse de livres, une bouteille de gaz ou tout simplement des packs d'eau... nombreuses sont les occasions de soulever une charge lourde dans la journée, quand il ne s'agit pas de la nature même de son travail. Mais soulever une charge réclame quelques précautions. Explications.

Difficile de parler du mal de dos et de la façon de soulever une lourde charge sans comprendre l'anatomie lombaire. En effet, le bas du dos est constitué de cinq vertèbres lombaires, séparées les unes des autres par un disque qui sert d'amortisseur. La colonne lombaire est maintenue par de nombreux muscles qui constituent une charpente musculaire, à l'instar du mât d'un bateau maintenu par ses haubans.

L'importance des abdominaux

La musculature abdominale intervient également dans le soulèvement d'une charge. La contraction des abdominaux en retenant sa respiration pendant cinq secondes va créer une sorte de « caisson » rigide qui va solidifier la colonne lombaire à l'avant pour la transformer en une poutre rigide. D'où l'intérêt d'avoir des abdominaux toniques et de les travailler par le sport.

Cisaillement lombaire

Dans la mesure du possible, il faut éviter de porter des charges supérieures à 25 kilos. Car la colonne lombaire est très fragile, notamment lors des mouvements de rotation combinés à la flexion du tronc et à l'inclinaison latérale qui vont provoquer une force de « cisaillement » au niveau des vertèbres lombaires, source de lésions des disques et du fameux lumbago (« tour de rein »).

La bonne position

Pour soulever une charge lourde dans les meilleures conditions, il faut donc :

- ✚ se placer devant la charge et jamais sur le côté pour éviter le cisaillement lombaire ;
- ✚ plier ses genoux, en gardant le dos bien droit ;
- ✚ saisir la charge en plaçant ses bras au plus près du corps afin de diminuer l'effet de levier qui risque d'augmenter les contraintes sur la colonne lombaire. Un kilo soulevé près du corps paraît toujours moins lourd qu'un kilo tenu à bout de bras ;
- ✚ inspirer profondément puis soulever la charge en se redressant. Ce sont les cuisses qui font tout le travail ;
- ✚ si la marche est nécessaire, il faut propulser la charge vers l'avant par la jambe porteuse en posant la charge au dessus du genou, le dos toujours bien droit et la tête haute.



Plus d'informations sur
www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**