

**Zeitschrift:** Le Tracteur et la machine agricole : revue suisse de technique agricole  
**Herausgeber:** Association suisse pour l'équipement technique de l'agriculture  
**Band:** 30 (1968)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Comment soulever correctement une charge  
**Autor:** Schweisheimer, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1083263>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

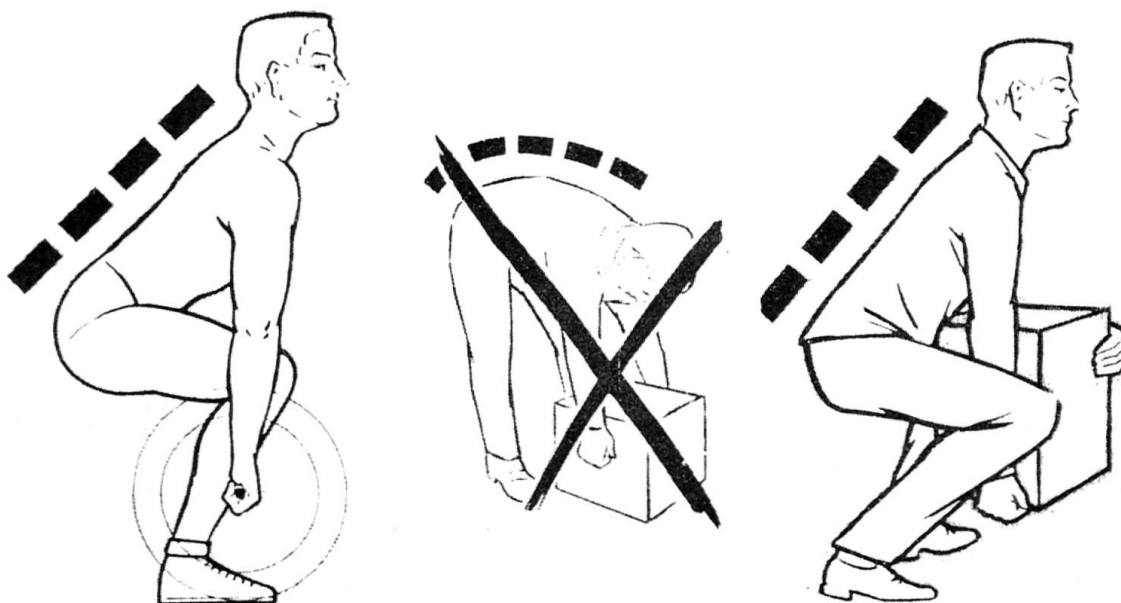
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Vous êtes-vous déjà préoccupés de cette question?

## Comment soulever correctement une charge

C'est avec surprise qu'on voit parfois un jeune employé de station-service transporter un lourd fût d'huile d'un local dans un autre. L'étonnement éprouvé s'accompagne aussi d'un certain malaise. On se dit qu'il vaudrait mieux que le porteur d'un fardeau aussi pesant se fasse aider par quelqu'un. A ce propos, citons un exemple.

Un conducteur de camion de 24 ans montait un escalier en portant sur son dos un sac extrêmement lourd. Il savait parfaitement bien qu'une telle charge était au-dessus de ses forces. Mais ça pressait. Son compagnon, qu'il appela pour l'aider, ne pouvait venir parce qu'il exécutait un autre travail au même instant. Le conducteur en question porta donc seul le sac en faisant de gros efforts. A un moment donné, il ressentit une douleur aiguë dans la région de l'aîne. La douleur ne se calma pas. Il se rendit le lendemain chez un médecin et celui-ci constata la présence d'une hernie inguinale.

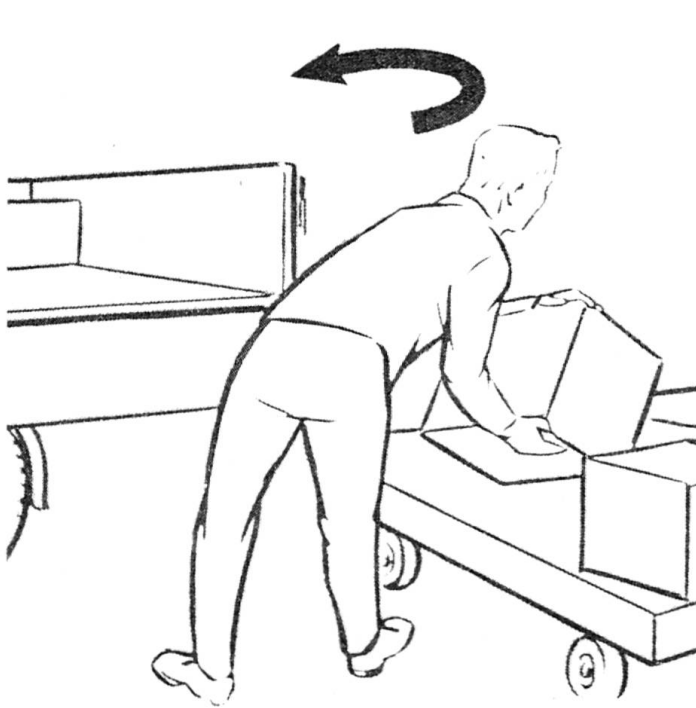


Pour soulever une charge sans risques pour la santé, procéder comme le fait un haltérophile, c'est-à-dire avec le dos plat, le haut du corps redressé et les genoux fléchis. Se tenir aussi près d'elle que possible avec les pieds et ne pas courber le dos ni pencher le haut du corps en avant pour la saisir. Ne pas la soulever par à-coups.

De nombreux états pathologiques et blessures sont provoqués par le levage, le portage, la traction et la poussée de charges trop lourdes. Il en résulte des dommages plus ou moins graves pour le dos, les épaules, les muscles abdominaux et le muscle cardiaque. De tels ennuis peuvent cependant être évités dans une large mesure par une manutention correcte.

## Soulever de lourdes charges est nuisible pour le cœur

Les mécaniciens, les conducteurs de véhicules de transport, ainsi que le personnel travaillant dans les garages et les entrepôts qui possèdent un cœur sain, arrivent à supporter les gros efforts qu'ils doivent faire en exécutant leur travail quotidien. Mais les efforts excessifs momentanés qui sont souvent exigés pour déplacer de pesants fardeaux causent des dommages dans de nombreux cas. Le muscle cardiaque est un muscle pareil aux autres et peut être surmené comme un muscle du bras, par exemple. La conséquence en est une dilatation et une augmentation de volume du cœur.



Eviter les dangereuses torsions de l'épine dorsale en soulevant et déposant de lourds fardeaux. S'il faut tourner le buste, changer alors aussi la position des pieds de manière correspondante.



Un sac ou une caisse doit être porté sur une épaule et en tenant le corps droit (pas de dos courbé).

Il est donc tout à fait normal qu'après avoir fait des efforts, un travailleur manuel respire difficilement, ait des battements de cœur et se sente exténué. Mais ces phénomènes devraient disparaître en peu de temps dès qu'il n'y a plus d'effort à accomplir. Dans le cas contraire, cela signifie que l'ouvrier en cause a trop présumé de ses forces. Les conducteurs de véhicules de transport et tous ceux qui manipulent de lourdes charges doivent donc demander qu'on les aide. S'ils se sont vraiment fatigués de façon excessive et ont mis leur musculature à trop forte contribution, qu'ils se tiennent tranquilles pendant quelques jours. Cela permet en général au cœur de revenir rapidement à l'état normal. Il arrive parfois qu'un muscle de l'épaule ait été

froissé. On sent alors des douleurs aiguës dans le bras et l'épaule et il n'est plus possible de mouvoir normalement le bras. Le traitement nécessaire dure longtemps. Surtout dans les cas où des cordons nerveux (ils se trouvent directement sous l'épiderme) peuvent avoir été gravement endommagés extérieurement à la suite de fortes pressions. Les muscles commandés par des nerfs moteurs blessés sont mous et détendus. Ils n'ont plus de ressort. Parfois la main ou le bras se trouvent même paralysés de manière passagère. Tout est de nouveau remis en ordre si l'on suit un traitement approprié et que l'on évite de soumettre les nerfs en cause à de nouvelles pressions excessives.

### **Soulever de lourdes charges peut provoquer le lumbago**

Comme chacun sait, le lumbago est une vive douleur des reins (partie inférieure de l'épine dorsale) due à un dommage subi par les articulations de vertèbres lombaires. Le lumbago peut être la conséquence de trop gros efforts faits en soulevant des charges et se manifeste avec une incroyable soudaineté. Citons le cas suivant. Un employé de garage porte un lourd récipient. Tout à coup, il ressent une violente douleur lancinante au bas du dos, dans la région lombaire. Il est alors impérieusement obligé de déposer son fardeau ou même de le laisser simplement tomber à terre. Lui-même s'affale sur le sol et n'est plus capable de se relever par ses propres efforts.

Au bout d'un moment, la douleur paralysante dont il souffre diminue progressivement. Il peut se mouvoir plus ou moins bien de nouveau et même se remettre sur ses pieds. Dans bien des cas, cependant, cela ne se passe pas aussi facilement, car l'incapacité de faire le moindre mouvement dure beaucoup plus longtemps. Le travailleur en question a fait un énorme effort momentané ou un faux mouvement qui a causé également des dommages à certains muscles du bas du dos et probablement provoqué une déchirure. Dans de pareilles conditions, il convient de s'abstenir de porter de lourdes charges pendant une longue période, sinon on doit s'attendre à des rechutes. Ce n'est qu'au bout de plusieurs mois que tout risque se trouve écarté.

### **Soulever de lourdes charges peut causer une hernie**

Soulever, porter, tirer ou pousser de pesants fardeaux peut favoriser ou provoquer la formation de hernies. Comme on le sait, la hernie est la sortie d'un organe ou d'une partie d'organe hors de la cavité où il se trouve normalement, par un orifice naturel ou accidentel de la paroi de cette cavité ou bien par une ouverture des tissus (tissus musculaires, surtout). Il existe des hernies diaphragmatiques, ombilicales, discales, crurales, lombaires et inguinales. Elles apparaissent soit brusquement au cours d'un effort, soit progressivement, et peuvent entraîner ou non des douleurs.

Un homme qui a des prédispositions naturelles aux hernies devrait se garder de soulever de lourdes charges. Les bandages herniaires ne sont pas toujours capables de réduire une hernie, autrement dit de la « rentrer ». Par contre, une opération destinée à obturer l'ouverture musculaire en cause peut redonner au patient sa pleine capacité de travail et empêcher définitivement la formation d'une hernie à cet endroit-là.

### **Soulever de lourdes charges peut rendre les pieds plats**

La difformité appelée pied plat consiste dans l'aplatissement général de la voûte plantaire. Elle est un obstacle à la marche. Les employés, les mécaniciens de garages, les conducteurs de véhicules de transport, les manutentionnaires et tous ceux qui doivent se tenir constamment debout pour manipuler de lourdes charges sont plus facilement sujets à cette difformité que les personnes rendues sédentaires par leur profession, entre autres les chauffeurs de taxis et les employés de bureau.

Ceux dont les pieds se sont aplatis par affaissement progressif de la voûte plantaire ont généralement des douleurs dans les pieds, les jambes et le dos, qui s'avèrent parfois difficiles à supporter. A cela s'ajoutent des crampes dans les mollets et la sensation de brûlures à la plante des pieds. La fonction de ces derniers est évidemment de porter le poids du corps. Si une telle charge se trouve encore augmentée par un pesant fardeau, la voûte plantaire subit fatalement un aplatissement. Quand cette situation se reproduit de façon constante, le pied finit par rester aplati en permanence.

Les supports prévus pour être mis dans les chaussures en vue de maintenir ou renforcer la cambrure du pied se montrent très utiles. Pour des milliers de gens, cela signifie pouvoir travailler normalement et être libérés de douleurs. De nombreuses personnes sont pleinement satisfaites des supports livrés par les fabriques, tandis que d'autres ont besoin de s'adresser à l'orthopédiste pour se faire faire des supports ou des semelles orthopédiques sur mesure.

### **Règles générales à observer pour ne pas subir de dommages corporels en soulevant, portant, tirant ou poussant des charges**

Décrivons tout d'abord la manière incorrecte et correcte, du point de vue médical, de soulever une charge.

Si la charge est soulevée en ayant le dos courbé, les disques cartilagineux intervertébraux subissent une forte pression unilatérale et sont déformés temporairement, ce qui peut entraîner des douleurs et, à la longue, une déformation durable des disques (conséquemment aussi de la colonne vertébrale) avec des douleurs permanentes plus ou moins vives. Plus le haut du corps est ployé en avant, plus le poids supporté par les disques intervertébraux et les muscles dorsaux augmente.

Si la charge est soulevée en ayant le dos rectiligne, par contre, la pression à laquelle les disques cartilagineux intervertébraux se trouvent soumis

est régulièrement répartie et aussi plus faible. Ainsi les disques ne sont pas déformés, même de façon temporaire.

Avec le buste redressé, de lourdes charges peuvent être soulevées sans danger pour la santé. Avec le tronc incliné en avant, des charges relativement peu pesantes se montrent déjà dangereuses.

Pour soulever et déposer de lourdes charges sans risques de dommages corporels, il faut observer les recommandations suivantes:

- Avoir le dos redressé et rectiligne avec la tête relevée, puis tenir les genoux fléchis et légèrement écartés pour soulever la charge. Faire travailler les muscles des bras et des jambes.
- Se tenir dans une posture assurant un bon équilibre.
- Saisir la charge fermement en se tenant aussi près d'elle que possible avec les pieds. (C'est très important, car on évite que les muscles dorsaux accomplissent seuls l'effort nécessaire et subissent ainsi des dommages).
- Ne pas soulever la charge en procédant par mouvements saccadés.
- Eviter les torsions de la colonne vertébrale en déposant une charge. S'il faut tourner le haut du corps, modifier alors aussi la position des pieds en conséquence.
- Porter un sac ou une caisse sur l'épaule en tenant le corps droit (le centre de gravité de la charge doit se trouver autant que possible à la verticale des pieds).
- Avoir les bras tendus pour porter une charge devant soi ou sur le côté (dans ce dernier cas, porter si possible la moitié de la charge avec chaque main, pour la répartir symétriquement).
- Recourir à des dispositifs auxiliaires pour transporter ou déplacer de lourdes charges (sangles pour porter des meubles, palanches pour porter des seaux et supports à bretelles pour porter divers fardeaux, crochets ou pinces pour déplacer des tuyaux, tapis sous les pieds des meubles pour les pousser ou les tirer, chariots à petites roulettes à glisser sous des machines ou de lourdes caisses pour les transférer ailleurs).
- Ne pas cambrer le dos pour porter une charge, tirer ou pousser un véhicule.
- Mettre de bonnes chaussures, dites de sécurité, ainsi que de bons gants de travail, pour effectuer n'importe quelle opération de manutention.
- Ne pas oublier de demander l'aide de quelqu'un toutes les fois qu'on doit lever, porter, tirer ou pousser un fardeau qui dépasse visiblement nos possibilités physiques. Ne pas craindre de prendre cette peine et de perdre un peu de temps pour cela!

Dr W. Schweisheimer, Rye, New York

Trad. R.S.