

**Zeitschrift:** Technique agricole Suisse  
**Herausgeber:** Technique agricole Suisse  
**Band:** 64 (2002)  
**Heft:** 6-7

**Artikel:** Le dos : sécurité physique, économie d'efforts  
**Autor:** Junod, Etienne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086398>

### **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:** 05.02.2026

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

# Le dos: sécurité physique

Ce n'est pas une nouveauté: environ 30% de la population agricole en Suisse souffre de lombalgies. Une enquête plus précise nous a révélé que 34% de la population agricole interrogée suivaient un traitement pour des problèmes de dos, et que 58 autres pourcent subissait les maux de dos sans suivre une thérapie quelconque. Ces chiffres effarants ne sont pas dus à la fatalité!

Etienne Junod – Service de prévention des accidents dans l'agriculture – SPAA

## Des causes précises

La mécanisation a fait grandement évoluer les travaux agricoles. Aujourd'hui, les machines portent souvent pour nous, surtout dès que le transport dépasse une certaine distance. Les composants de l'appareil locomoteur (os, articulations, tendons, ligaments, muscles, etc.) n'en sont pas moins sollicités pour autant. Surtout, ils sont sollicités différemment. Par le passé, les travailleurs de la terre fournissaient des efforts réguliers avec des charges plus ou moins constantes, en prenant plus ou moins le temps. On savait porter. Aujourd'hui, les machines se chargent du plus gros, mais les manipulations (levage et port de charge sur une distance de moins de 2 m) ne sont pas entièrement éliminées. On fait des efforts brusques, violents, rapidement, sans échauffement: on ne sait plus les gestes d'antan. Les vibrations occasionnées par les véhicules, les machines et les outils de travail causent également des dommages à l'appareil locomoteur.

## Gestes et postures

Où et quand apprend-on les bons gestes, les bonnes postures, ou à soulever et à transporter une

charge? Apprend-on la sécurité physique et l'économie d'efforts?

La plupart du temps, ces acquis se font dès la petite enfance, par imitation. Lorsqu'on réalise – douloureusement! – qu'il faudrait faire autrement, les dégâts sont déjà présents. L'INRS, institut français de sécurité au travail, a examiné attentivement les problèmes de l'appareil locomoteur dans le monde du travail, et a mis sur pied une méthodologie et une formation permettant d'améliorer la sécurité physique et l'économie d'efforts de celles et ceux qui la suivent.

*Les objectifs de cette formation sont*

- repérer les situations nuisibles pour la santé ou qui entraînent des efforts inutiles ou excessifs.
- apprendre les gestes et les postures qui assurent un maximum de sécurité physique et d'économie d'effort.
- pouvoir remettre la place de travail, respectivement le poste de travail en cause et de pouvoir proposer ou réaliser des améliorations.

Une réflexion globale permet à chacun de réfléchir sur l'organisation des manutentions et de se poser quatre questions :

1. Cette manutention est-elle indispensable?
2. Si non, peut-elle être supprimée?
3. Si oui, comment économiser ses forces?

4. Le poste de travail peut-il être amélioré afin d'éviter les gestes inutiles et les postures contraignantes (dos rond, torsion de la colonne vertébrale)?

L'utilisation d'engins auxiliaires légers de manutention manuelle a déjà été maintes fois présentée, entre autre par la campagne «Stop, portez futé». La mécanisation de la manutention a également fait l'objet de différentes informations. Il faut parler de manière plus exhaustive de la manipulation et la manutention manuelles, car celles-ci ne peuvent pas toujours entièrement être évitées.

## Equipements de protection individuelle

Dans la répartition des accidents selon le siège des lésions, on constate que plus de la moitié des accidents occasionnés par le transport manuel ou la manipulation affecte les pieds et les mains. Bon nombre de ces accidents auraient pu être évités par l'utilisation d'un équipement de protection individuel tels les gants et les chaussures de sécurité.

*Les gants:* il existe différentes possibilités et la diversité des formes et des matières permet de choisir des gants en rapport avec le



*Des gants adaptés à chaque usage.*





# économie d'efforts

travail à exécuter. De bons gants antidérapants et protégeant les mains facilitent également la manutention! Le SPAA propose un gant adapté à chaque usage.

*Les chaussures de sécurité:* au cours des opérations de transport manuel, les risques principaux que peut prévenir le port de chaussures de sécurité sont :

- la chute d'objets sur le pied
- l'écrasement par du matériel en déplacement ou en mouvement
- la glissade sur le sol
- le risque de piqûre ou de coupure à travers la semelle, particulièrement dans l'agriculture, l'horticulture et surtout dans le bâtiment.

## Les technique de bases...

...permettent une sécurité physique et une économie d'efforts maximale. Notre propre corps peut nous permettre d'utiliser des *points d'appui* protégeant la colonne vertébrale, par exemple la barre qui pivote sur la cuisse. En utilisant le *poids et l'élan*, par exemple le porteur placé devant les seaux va permettre à ceux-ci de partir dans le sens du déplacement, favorisant l'élan. En utilisant la *poussée des jambes*, on peut pivoter la charge sur un point d'appui. L'utilisation du *poids du corps* permet de réduire considérablement l'effort demandé aux jambes et aux bras. Le mouvement accentuant le poids du corps, ce principe devra être utilisé de manière dynamique. En passant *rapidement* sous la charge, on effectue également une économie d'effort. P.ex., on se place sous la charge lorsque celle-ci atteint son point mort.

Ces techniques gestuelles ne sont pas utiles seulement dans l'exercice de l'activité profession-

## COMMENT SOULEVER?

1. Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner. Le centre de gravité de l'être humain doit être le plus rapproché possible, si possible situé au-dessus de celui de l'objet.
2. Rechercher l'équilibre. Les pieds doivent être écartés d'environ la largeur du bassin. L'équilibre est meilleur si l'un des pieds est décalé par rapport à l'autre.
3. Le centre de gravité de l'homme debout est situé approximativement au niveau du nombril. Si la verticale menée par le centre de gravité passe par le polygone de sustentation, l'équilibre est maintenu. Si elle passe en-dehors, c'est la chute.
4. Pour soulever, fixer la colonne vertébrale en lui conservant ses courbures naturelles, en évitant les torsions au moment de l'effort et en maintenant la tête droite.
5. Utiliser la force des jambes, car les muscles des jambes sont les plus puissants du corps humain, en tous cas plus puissants que ceux des bras.
6. La position des mains est importante pour éviter toute contraction inutile et garder un contrôle précis des objets.
7. Les bras doivent si possible, travailler en traction simple, allongés. Ils servent surtout à maintenir la charge et non à la soulever. Ainsi, on évite la fatigue occasionnée par une contraction inutile des muscles lorsque les bras sont fléchis.

nelle: elles le sont aussi au quotidien lors de différentes activités, par exemple de jardinage ou le port de charge que nous effectuons tous sans trop y penser.

## Concrètement...

...il faut garder à l'esprit que la douleur est un ennemi qui nous veut du bien. Le moindre mal de dos, ou autre douleur musculo-squelettique, nous signale que nous devons optimiser nos gestes, nos postures, assurer notre sécurité physique et économiser nos efforts. Ceci ne s'apprend pas à l'aide d'un article de presse – qui vous y sensibilisera – mais par la pratique.

L'impact d'une telle formation, si elle est dispensée sérieusement, est donc beaucoup plus profond qu'on ne le pense. Son action sur l'amélioration de la santé est également beaucoup plus importante qu'on ne peut le soupçonner. Mais il ne s'agit pas de mieux porter pour porter plus. Il s'agit réellement d'apprendre à économiser ses efforts et d'utiliser cette technique uniquement lorsqu'il n'est pas possible de faire autrement. Il faudra alors veiller à ce que le poste de travail soit adapté à l'être humain et non le contraire

C'est pourquoi le Service de prévention des accidents dans l'agriculture propose une formation permettant d'atteindre les quatre objectifs

### JUSTE



*Charge soulevée en bonne et due forme, uniquement avec la force des jambes. Pour une charge de 25 kg, la force exercée sur les lombaires n'est plus que de 75 kg.*

*Jambes tendues, tronc en porte-à-faux! Dans cette position, pour une charge à soulever de 25 kg, une force de 375 kg s'exerce sur les lombaires (flèche)!*

### FAUX



cité plus haut. Vous êtes intéressé à faire concrètement quelque chose pour votre dos? N'hésitez pas à nous contacter! Nous vous conseillons volontiers. ■

Etienne Junod, SPAA  
Grange-Verney, 1510 Moudon  
tél. 021 995 34 28  
e-mail: spaa@bul.ch  
Internet: www.bul.ch