

GUIDE DE PRATIQUE PROFESSIONNELLE

RETRAIT PRÉVENTIF DE LA TRAVAILLEUSE ENCEINTE

LES CONTRAINTES ERGONOMIQUES :

2. LE SOULÈVEMENT DE CHARGES

**COMITÉ MÉDICAL PROVINCIAL
EN SANTÉ AU TRAVAIL DU QUÉBEC**

*Adopté le 15 janvier 1998
Modifié le 30 mars 2000*

Guide de pratique développé à partir du consensus professionnel développé et publié par le sous-comité sur le retrait préventif de la travailleuse enceinte ou qui allaite du Comité médical provincial en santé au travail « Consensus de pratique en matière de retrait préventif de la travailleuse enceinte ou qui allaite. Les contraintes ergonomiques : le soulèvement de charges et grossesse », rédigé pour ce comité par D^r Pierre Gourdeau.

Ce consensus s'est développé à partir d'une synthèse des connaissances préparée par D^{re} Agathe Croteau et intitulée « Revue et synthèse des connaissances concernant les agresseurs de nature ergonomique et la grossesse - Partie 2 : Soulèvement de charges et grossesse » Beauport, Centre de santé publique de Québec, Équipe régionale de santé au travail, 1996, 27 p. (ISBN : 2-89496-002-6).

Janvier 1998

Modifié en mars 2000 pour introduire la notion de charge maximale.

La constance des résultats de plusieurs études crédibles dont celle de McDonald et la démonstration d'une tendance dose-effet, ainsi que le jugement posé quant à la plausibilité biologique ont amené les membres de notre sous-comité à conclure

que le soulèvement de charges est associé à un excès d'avortements spontanés et à un risque significatif de naissance avant terme. Le soulèvement de charges est aussi associé avec un risque accru de contractions prématurées survenant au deuxième trimestre de la grossesse et d'hypertension artérielle se manifestant en fin de grossesse. Isolé de toute autre contrainte, ce facteur de risque peut occasionner des issues défavorables pour la grossesse.

Par ailleurs, la grossesse est une période de vulnérabilité particulière pendant laquelle les travailleuses qui sont soumises à des contraintes posturales sont plus susceptibles de développer des maux de dos en raison des changements hormonaux, des modifications aux plans de l'élasticité ligamentaire et de la stabilité articulaire ainsi que des changements morphologiques.

Compte tenu des connaissances disponibles, le Comité médical préconise que le soulèvement de charges soit éliminé dès le début de la grossesse si leur poids excède 10 à 15 kg et si elles doivent être soulevées plus de 10 à 15 fois par jour.

Lorsque d'autres contraintes coexistent avec les soulèvements de charges ou en présence de conditions médicales personnelles ou de conditions de travail aggravantes, des restrictions supplémentaires s'imposent. De plus, compte tenu que la capacité de soulever des charges est liée très étroitement aux caractéristiques personnelles des individus, dont la taille et le poids, le jugement clinique du médecin traitant revêt une importance primordiale.

Charge maximale

Par ailleurs, au-delà des considérations précédentes sur les efforts répétitifs, les connaissances actuelles découlant de l'épidémiologie, la physiologie et l'ergonomie, comme le sens commun et la prudence nous invitent à recommander que les travailleuses enceintes ne soulèvent pas de charges excessives, ne serait-ce qu'une seule fois. S'il est facile d'adopter ce principe général, il est beaucoup plus compliqué de fixer le poids traçant la limite entre l'acceptable et l'excessif, le sécuritaire et le dangereux.

En effet, le poids des objets n'est qu'une des dimensions permettant de mesurer les forces exercées à différents points de la colonne lombaire et sur les muscles abdominaux. Déterminer la charge réelle qui est soulevée varie selon la dimension de l'objet, la facilité ou difficulté de préhension, la distance horizontale (calculée à partir d'un point mitoyen entre les deux chevilles), la distance verticale des points de préhension (calculée à partir du plancher), la distance verticale séparant les points de départ et d'arrivée des points de préhension de l'objet à déplacer, la durée de la tâche, l'angle de rotation à accomplir, la qualité de la poigne.

La contrainte que représente un même poids et le risque que survienne un problème, seront de plus influencé par les caractéristiques physiques de la personne qui soulève (âge, taille, force, etc.), de même que par l'ambiance thermique. Pour une description plus détaillée de la façon dont on propose de tenir compte de ces différents facteurs, le lecteur prendra connaissance des articles dont les références suivent. Définir correctement la charge et le risque n'est donc pas une mince tâche et dans ce contexte, il appartient à chaque médecin désigné d'apprécier au mieux chaque cas.

Hidalgo J., A. Genaidy et al., * A comprehensive lifting model : beyond the NIOSH lifting equation +, *Ergonomics*, 1997, vol. 40, no 9, p. 916-927.

Grieco A., E. Occhipinti, D. Colombini et G. Molteni, * Manual handling of loads: the point of view of experts involved in the application of EC Directive 90/269 +, *Ergonomics*, 1997, vol. 40, no 10, p. 1035-1056.

Gracovetsky S., * Determination of safe load +, *British Journal of Industrial Medicine*, 1986, vol. 43, p. 120-133.