Institut National de Recherche et de Sécurité

Prévention des risques liés aux manutentions des personnes dans les secteurs sanitaire et social

Guide à l'usage des aidants et des soignants

prap
PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS)

Dans le domaine de la prévention des risques professionnels, l'INRS est un organisme scientifique et technique qui travaille, au plan institutionnel, avec la CNAMTS, les CARSAT, CRAM, CGSS et plus ponctuellement pour les services de l'État ainsi que pour tout autre organisme s'occupant de prévention des risques professionnels.

Il développe un ensemble de savoir-faire pluridisciplinaires qu'il met à la disposition de tous ceux qui, en entreprise, sont chargés de la prévention : chef d'entreprise, médecin du travail, CHSCT, salariés.
Face à la complexité des problèmes, l'Institut dispose de compétences scientifiques, techniques et médicales couvrant une très grande variété de disciplines, toutes au service de la maîtrise des risques professionnels.

Ainsi, l'INRS élabore et diffuse des documents intéressant l'hygiène et la sécurité du travail : publications (périodiques ou non), affiches, audiovisuels, site Internet... Les publications de l'INRS sont distribuées par les CARSAT.
Pour les obtenir, adressez-vous au service Prévention de la caisse régionale ou de la caisse générale de votre circonscription, dont l'adresse est mentionnée en fin de brochure.

L'INRS est une association sans but lucratif (loi 1901) constituée sous l'égide de la CNAMTS et soumise au contrôle financier de l'État. Géré par un conseil d'administration constitué à parité d'un collège représentant les employeurs et d'un collège représentant les salariés, il est présidé alternativement par un représentant de chacun des deux collèges.
Son financement est assuré en quasi-totalité par le Fonds national de prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT), les caisses régionales d'assurance maladie (CRAM) et caisses générales de sécurité sociale (CGSS)

Les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail, les caisses régionales d'assurance maladie et les caisses générales de sécurité sociale disposent, pour participer à la diminution des risques professionnels dans leur région, d'un service Prévention composé d'ingénieurs-conseils et de contrôleurs de sécurité. Spécifiquement formés aux disciplines de la prévention des risques professionnels et s'appuyant sur l'expérience quotidienne de l'entreprise, ils sont en mesure de conseiller et, sous certaines conditions, de soutenir les acteurs de l'entreprise (direction, médecin du travail, CHSCT, etc.) dans la mise en œuvre des démarches et outils de prévention les mieux adaptés à chaque situation.
Ils assurent la mise à disposition de tous les documents édités par l'INRS.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'INRS, de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite.
Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction, par un art ou un procédé quelconque (article L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle).
La violation des droits d'auteur constitue une contrefaçon punie d'un emprisonnement de trois ans et d'une amende de 300 000 euros (article L. 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle).

© INRS, 2012. Conception graphique, maquette et illustrations : Sophie Boulet.

Prévention des risques liés aux manutentions des personnes dans les secteurs sanitaire et social

Guide à l'usage des aidants et des soignants

ED 7202
Juin 2012

Avant-propos

- **Vous êtes soignant en hôpital, clinique ou maison de retraite...**
- **Vous êtes aidant à domicile auprès de malades, handicapés ou personnes âgées dépendantes...**

CE GUIDE S'ADRESSE À VOUS.

Il vient en complément du manuel prap, car votre métier se différencie des autres activités professionnelles où l'effort physique est important : les charges que vous soulevez ou déplacez ne sont pas que des objets, mais aussi des personnes.

Lorsque vous aidez un malade à se déplacer, par exemple, vous pensez avant tout à son bien-être et à sa sécurité. Cette formation vous aidera à prendre également soin de vous-même.

En effet, votre métier est un métier à risques.
Il est difficile de donner des chiffres spécifiques, car les statistiques nationales regroupent dans une même branche professionnelle diverses activités de service dont le secteur de la santé et le travail temporaire. Nous pouvons cependant affirmer que :

- la fréquence et la gravité des accidents du travail y sont plus élevées que la moyenne nationale ;
- les accidents du travail liés à la manutention manuelle sont encore plus fréquents que dans les autres branches professionnelles ;
- les violences subies par les professionnels de santé sont en hausse ;
- le nombre de maladies professionnelles est en augmentation.

- **Comment rendre votre travail moins pénible ?**
- **Comment réduire le risque de vous blesser ou de souffrir ?**

Lors de cette formation prap, vous développerez de nouvelles compétences :

- mieux comprendre les risques professionnels propres à votre métier ;
- intégrer la prévention de vos risques à toutes vos situations de travail et, en particulier, à celles où vous êtes amené à déplacer ou mobiliser des personnes ;
- maîtriser les différentes techniques de manutention manuelle, en vous appuyant sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;
- utiliser des aides techniques pour faciliter votre travail.

Vous deviendrez un véritable acteur de la prévention au sein de votre univers professionnel. Tout en améliorant vos conditions de travail, tout en préservant votre santé, vous contribuerez davantage à la qualité des soins, au confort des patients et au bon fonctionnement des équipes.

Comme le manuel prap, ce guide est un aide-mémoire de votre formation. Conservez-le et consultez-le chaque fois que vous voudrez rafraîchir vos connaissances.

Sommaire

Partie 1

Connaissez-vous les risques de votre métier et l'intérêt de la prévention ? 4

Comprendre les risques professionnels propres à votre métier 4
- En établissement de santé 6
- Au domicile 7

Comprendre l'intérêt de la prévention 6
- La personne 6
- L'organisation 7
- L'environnement matériel 7

Partie 2

Observez votre travail pour identifier ce qui peut nuire à votre santé 8

Vous et votre situation de travail 8
- Charge de travail physique 8
- Charge de travail mentale 9

L'examen méthodique de votre situation de travail 10

Partie 3

Maîtrisez les différentes techniques de manutention des personnes en vous appuyant sur les principes de sécurité et d'économie d'effort 12

Du lit au lit... 13

Du lit au fauteuil... & retour 15

Du fauteuil à la fenêtre... & retour 17

Les aides techniques 19

Partie 1

Connaissez-vous les risques de votre métier et l'intérêt de la prévention ?

Comprendre les risques professionnels propres à votre métier

Personnel de santé ou aidant professionnel, en établissement ou à domicile, tous ces métiers ont un socle commun : la prise en charge de personnes malades ou dépendantes au sein d'une organisation complexe et dans un environnement matériel plus ou moins favorable.

La personne

Il s'agit d'une activité humaine par excellence : vous vous adaptez en permanence aux besoins de la personne et à l'évolution de son état de santé.

Cette relation à la personne influe constamment sur la façon dont vous exécutez vos tâches. Vous entrez dans l'intimité du patient, ce qui nécessite tout un ensemble de précautions et de négociations, que vous savez mettre en œuvre avec professionnalisme et humanité, mais parfois au prix d'une pénibilité accrue de votre travail.

Vous devez également vous adapter à la variété des maladies et des handicaps et, dans certains cas, vous protéger d'autres risques, comme les risques infectieux.

De plus, malgré votre distance professionnelle, vous éprouvez des émotions ; vous subissez le contrecoup de la souffrance des patients et vous devez affronter la maladie et la mort.

L'organisation

Votre travail est complexe, du fait des nombreux intervenants qui gravitent autour du patient. Il faut assurer la continuité des soins, communiquer avec les autres intervenants (soignants de diverses spécialités, familles...), parfois sans même les rencontrer. Vous devez insérer votre intervention dans un ensemble de soins coordonnés, vous adapter à l'organisation du travail en place et, parfois, suppléer les défaillances de cette organisation.

L'environnement matériel

À domicile, l'environnement est rarement adapté, ce qui pose de réelles difficultés pratiques : l'espace où vous évoluez avec le patient, le mobilier, le matériel, autant d'éléments qui peuvent accroître la pénibilité des tâches. En établissement, les difficultés sont moindres, mais elles sont présentes et le matériel qui pourrait soulager votre tâche n'existe pas toujours ou n'est pas adapté.

En résumé, chacun de vos gestes professionnels s'insère dans un contexte humain, organisationnel et matériel bien défini.

Au cours de cette formation, vous apprenez des techniques de manutention des personnes. Pour que cet apprentissage vous soit pleinement profitable, il vous faudra le transposer dans la réalité de votre situation de travail. Cette transposition passe par l'examen et l'amélioration de tous les aspects de cette situation de travail : organisation, travail en équipe, communication, aménagement de l'espace, recherche d'aides techniques adaptées...

1

Comprendre l'intérêt de la prévention

Dans le manuel prap, nous avons vu que la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles profite aux salariés, mais aussi à l'employeur, à l'encadrement, aux clients et usagers, bref, à tout le monde.

Dans votre métier, la prévention profite également aux personnes que vous prenez en charge.

En effet, l'amélioration des conditions de travail du personnel de santé et des aidants à domicile influe sur la qualité des soins et sur la qualité de vie des patients.

En établissement de santé

pour juger des améliorations apportées, il existe des références précises.

Les critères permettant d'évaluer la qualité des soins ont été codifiés en 1999 par l'Anaes (Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé).

Depuis 2002, l'Anaes a élaboré également un ensemble de critères dont le respect traduit une meilleure qualité de vie des patients :

- l'accueil du patient et de sa famille,
- l'environnement médical et paramédical nécessaire pour assurer la qualité des soins,
- les soins techniques appropriés et le respect des règles d'hygiène,
- l'équipement des locaux, l'hôtellerie, l'accès à des loisirs,
- l'information des patients,
- la relation soignant-patient,
- le suivi du patient à la sortie de l'hôpital (réseau ville-hôpital),
- les critères individuels spécifiques au projet de vie du patient,
- le respect de la singularité du patient.

Les gestes de manutention accomplis en sécurité protègent le soignant ; ils améliorent également la sécurité du patient et son confort. Le soignant qui sait expliquer le pourquoi de ces gestes instaure une relation plus riche avec le patient. Il favorise l'adhésion du patient et sa participation active aux soins (toilette...).

Au domicile

il n'existe pas de références précises permettant d'évaluer la qualité des soins et de l'aide, mais la tendance est à une professionnalisation des personnels. Celle-ci passe par l'amélioration des conditions de travail et la maîtrise des risques professionnels.

La qualité de la relation aidant-patient-famille y revêt une importance toute particulière. Expliquer vos gestes permet au patient de participer plutôt que subir et à la famille de s'impliquer. De même, il est indispensable d'obtenir l'accord des personnes malades et de leur entourage pour améliorer l'environnement de travail (déplacer un meuble, obtenir un lit médicalisé...).

Il est nécessaire de prendre du temps pour informer, sensibiliser, convaincre, mais aussi pour écouter, dialoguer. C'est en partie par ces échanges que vous pourrez mettre votre formation en application, mobiliser d'autres acteurs, faire progresser votre prévention et, en même temps, apporter une meilleure qualité de vie aux personnes que vous prenez en charge.

Partie 2

Observez votre travail **pour identifier ce qui peut nuire à votre santé**

Vous et votre situation de travail

Comme vous l'avez vu dans le manuel prap (p. 26), tous les éléments qui composent votre situation de travail peuvent contribuer à alourdir ou à alléger votre charge de travail.

Dans votre charge de travail physique entrent en compte :

- la manutention d'objets,
- la manutention des personnes (transferts du lit au fauteuil, installation dans le lit, toilette...),
- la fréquence et la durée de postures difficiles, souvent liées à un mobilier inadapté (bras levés, positions accroupie ou penchée),
- les efforts liés au rythme de travail et aux déplacements (dans l'établissement ou entre les domiciles des patients)...

Dans votre charge de travail mentale entrent en compte :

- la communication avec le patient dans tous ses aspects et l'attention constante que vous lui apportez,
- la nécessité de mémoriser des informations diverses, verbales et/ou visuelles,
- la vigilance à l'égard des signaux d'alerte (sonnerie d'appel des patients...),
- la compréhension des tâches à accomplir,
- la maîtrise des savoir-faire,
- l'aspect fragmenté des tâches, souvent interrompues (pour aller chercher du matériel ou des informations, par exemple),
- la nécessité de s'organiser pour respecter le programme de la journée,
- la compréhension du travail des autres intervenants et la communication avec eux...

Cette charge de travail mentale peut être alourdie au point de représenter un vrai risque pour votre propre santé et la qualité de votre travail si, par exemple :

- vous êtes stressé ou débordé par l'urgence des tâches à accomplir,
- vous êtes isolé, sans personne avec qui échanger sur vos difficultés,
- il n'y a pas de solidarité dans votre équipe,
- vous êtes angoissé par la maladie, la souffrance, la dégradation physique et mentale, la mort,
- vous ne savez que répondre aux questions des patients et de leur famille,
- vous êtes impliqué malgré vous dans des conflits familiaux ou professionnels,
- vous ne vous sentez pas suffisamment reconnu dans votre travail,
- votre emploi est précaire...

Inversement, votre charge de travail mentale sera allégée si l'équipe fonctionne bien, si les relations avec les patients sont faciles et si vous avez le sentiment de leur apporter soulagement, bien-être et dignité.

2

L'examen méthodique de votre situation de travail

Vous connaissez le schéma qui permet de s'interroger méthodiquement sur sa situation de travail (p. 28 du manuel prap). Nous allons reprendre les questions une par une, en les appliquant à votre situation, au domicile ou en établissement.

Qui êtes-vous ?

Votre âge ? Vos particularités physiques ? Votre qualification, votre expérience ? Communiquez-vous facilement ? Supportez-vous le travail de nuit ? Êtes-vous à l'écoute des autres ?

La réponse à certaines de ces questions ne regarde que vous ! Toutefois, il est important que vous vous les posiez pour mieux connaître vos risques.

Quelles sont vos tâches ?

Quelles sont vos tâches principales ? Quelles sont les tâches annexes qui environnent les tâches principales ? Vous a-t-on indiqué des procédures à suivre ?
Quels types de manutention devez-vous faire (tirer, pousser, porter du matériel, redresser le malade, l'aider à changer de position, le faire passer du lit au fauteuil et inversement...) ?

Bien analyser vos tâches vous permettra de tirer le meilleur profit de l'apprentissage des techniques de manutention, en privilégiant celles qui s'adaptent à votre cas.

Votre situation de travail

Avec qui et avec quoi travaillez-vous ?

Qui sont vos patients ?
Quel est leur âge ? Leur poids ? Leur handicap ? Leur degré et type de dépendance ?
Quels sont leur mode de vie, leurs habitudes, leur histoire, leurs croyances (dans la mesure où cela influe sur leurs comportements) ?
Quel degré de compréhension ont-ils de leur situation médicale et des soins apportés ?
Quelle est leur attitude envers les soignants ou aidants ? Quel ressenti expriment-ils ?
Sont-ils isolés ou accompagnés, et comment (famille, amis...) ?
Votre intervention auprès d'eux est-elle ponctuelle ou au long cours (durée du séjour en établissement...) ?
Manipulez-vous des objets ? Lesquels et comment ?
Quels sont vos moyens de manutention des personnes et des objets ?

Comment vous y prenez-vous ? Pourquoi vous y prenez-vous de cette manière ?

Quelles sont vos difficultés ? Vos solutions ? Vos astuces ? Comment avez-vous abouti à ces solutions ?

Ces questions en entraînent une autre :
- *Est-il possible de procéder autrement, pour réduire vos risques ?*

Participer à la prévention et à la maîtrise des risques, c'est à la fois :
- *proposer des pistes de solutions pour supprimer ou réduire certains risques et améliorer vos conditions de travail,*
- *économiser vos efforts.*

Dans quel environnement matériel et humain travaillez-vous ?

• Les locaux

La chambre des patients est-elle dégagée ou encombrée ? Les surfaces sont-elles facilement lavables ? Pouvez-vous aisément déplacer les meubles (chevet…) pour un nettoyage parfait du sol ? La chambre est-elle individuelle ou partagée avec d'autres patients dont il faut tenir compte ? Disposez-vous d'espaces pour entreposer commodément le matériel et l'avoir à votre portée ? Dans quelle mesure pouvez-vous aménager une partie de cet espace pour les besoins de votre tâche ? Au domicile notamment, l'installation électrique permet-elle de travailler en sécurité (rallonge au sol, prises multiples, installation électrique aux normes de sécurité dans les sanitaires…) ?

Les autres locaux de travail (couloirs, sanitaires…) sont-ils dégagés ou encombrés ?

La conception des sanitaires est-elle adaptée aux handicaps ? Vous pose-t-elle des difficultés ? Permet-elle le travail d'un soignant ou de deux ? Au domicile notamment, le sol et la douche sont-ils glissants, avec un risque pour le patient et pour vous ?

Les zones de stockage et de rangement sont-elles adaptées ? Sont-elles proches des points d'utilisation des matériels ? Les étagères sont-elles à bonne hauteur ?

Quelle est la largeur des couloirs et des ouvertures ? Devez-vous emprunter des escaliers (avec ou sans charge) ? Si oui, comment ces escaliers sont-ils aménagés et éclairés pour éviter les chutes ? Les ascenseurs sont-ils faciles d'accès, rapidement disponibles ? Quelle distance parcourez-vous par jour dans les locaux ?

• Le matériel

De quelles aides techniques simples disposez-vous (chariot, fauteuil, lit médicalisé, déambulateur, disque tournant, siège permettant de réaliser certains gestes assis, outils de communication vous permettant d'éviter certains déplacements…) ? Sont-elles adaptées ?

De quel matériel d'aide à la manutention disposez-vous ? Est-il adapté ? Est-il bien entretenu ? Êtes-vous formé à son utilisation ? Avez-vous accès aux modes d'emploi ? (voir p. 19)

• Les contraintes de temps

Quand travaillez-vous, avec quels horaires, quel rythme, quelle cadence ? Quels sont les moments de la journée où le travail est le plus intense ? Quelles sont les pauses prévues ? Sont-elles respectées ?

Pouvez-vous répondre immédiatement aux appels des patients ?

Le temps de chevauchement des horaires permet-il d'échanger avec les autres intervenants ? Rencontrez-vous des difficultés liées aux heures de fermeture de certains services (stérilisation, économat…) ? Rencontrez-vous des difficultés liées aux horaires des patients et des autres intervenants (repas, soins, visites des médecins…) ? Quel est votre degré d'autonomie pour l'organisation de votre temps ? Devez-vous assumer des tâches non prévues au planning ?

• L'environnement physique, chimique et biologique

Existe-t-il des nuisances sonores qui contribuent à votre fatigue ou altèrent l'humeur des patients (chariots bruyants, portes qui claquent, chaussures à talons ou semelle en bois sur sol sonore, bruits d'eau, cris, télévision, sonneries…) ?

La température est-elle source d'inconfort pour vous ? Disposez-vous d'eau fraîche à volonté ?

L'éclairage est-il adapté aux tâches à réaliser, dans la chambre, dans les sanitaires, dans les autres locaux ?

Connaissez-vous les risques des produits d'entretien que vous utilisez ? Vos mains sont-elles protégées ?

Êtes-vous formé à l'hygiène ? Au domicile, notamment, pouvez-vous laver et désinfecter vos mains avant et après chaque intervention ? Êtes-vous informé sans retard des maladies contagieuses dont souffrent les patients et des moyens de s'en protéger ? Disposez-vous de masques, gants, blouses…) ? Êtes-vous informé et formé pour les utiliser de façon appropriée ?

• L'organisation

Comment votre travail se situe-t-il dans l'organisation ? Existe-t-il une équipe, avec des échanges réguliers, des réunions, des objectifs communs, des rapports de confiance ? Rencontrez-vous des difficultés liées à des conflits entre intervenants ou à une absence de communication, d'objectifs communs, de confiance mutuelle ?

• Les relations avec les patients et leur entourage

Êtes-vous formé à la gestion des conflits ? Votre travail est-il reconnu, respecté, considéré ?

Bénéficiez-vous d'un soutien psychologique pour faire face à la maladie et à la mort ?

Cette liste de questions est longue, car elle envisage des situations de travail très variées. Repérer les questions qui vous concernent et y répondre vous permettra de mieux connaître vos risques et de participer à leur prévention.

En effet, les différents éléments de la situation de travail (que nous avons « mis à plat » pour les besoins de l'analyse) agissent les uns sur les autres. De plus, l'ensemble de ces éléments détermine votre façon personnelle de travailler et de résoudre les difficultés.

Comme vous l'avez vu dans le manuel prap (p. 31), il importe de décrire et analyser ce que vous faites en réalité, y compris les solutions que vous avez mises au point pour résoudre les difficultés.

Vous seul pouvez répondre de façon complète et détaillée aux questions listées dans cette page.

Partie 3

Maîtrisez les différentes techniques de manutention des personnes

en vous appuyant sur les principes de sécurité et d'économie d'effort

• **Pour économiser vos efforts et travailler en sécurité, il faut à la fois :**

- organiser et simplifier les manutentions,
- utiliser les techniques gestuelles appropriées,
- utiliser les aides techniques mises à disposition (ou les demander).

• **Avant toute manutention, prenez un instant pour réfléchir et vous organiser au mieux,** c'est-à-dire de la façon la plus simple. Se laisser entraîner par l'urgence, répondre à la demande de façon impulsive sans réfléchir à la meilleure façon de s'y prendre, c'est souvent courir beaucoup plus de risques.

Ce conseil simple vaut pour toutes les manutentions, mais particulièrement lorsque plusieurs opérations s'enchaînent.

Par exemple :

- une personne alitée souhaite être accompagnée aux toilettes au moment où vous allez lui servir son repas... au retour des toilettes, vous l'installez dans le fauteuil, économisant ainsi un transfert,
- une personne alitée préfère s'asseoir pour regarder la télévision... vous l'installez dans le fauteuil et vous en profitez pour changer les draps.

• **En règle générale, posez-vous quelques questions avant d'agir :**

- À quoi sert cette manutention, quel est son intérêt (pour le patient et pour vous) ?
- Qu'allez-vous faire après ? Comment cette manutention s'insère-t-elle dans la succession de vos activités ?
- Quel est le degré d'autonomie du patient, que peut-il faire seul, comment peut-il participer ?
- Quels sont les gestes que vous devez éviter, parce qu'ils peuvent vous faire mal ?
- Devez-vous demander l'aide d'une autre personne ?
- Quel matériel avez-vous à disposition pour vous aider ?

• **Mieux vous vous organiserez, plus vous serez physiquement et mentalement disponible et efficace.**

• **La majorité des manutentions de personnes peut se résumer à trois situations :**

- ***du lit au lit :*** **aider une personne alitée à changer de position** (pour son confort, pour recevoir un soin, pour refaire le lit, pour faire la toilette, utiliser le bassin, pour passer au brancard...),
- ***du lit au fauteuil :*** **aider une personne à passer du lit au fauteuil et inversement** (pour prendre les repas, regarder la télévision, lire, recevoir des visiteurs, se lever et se recoucher...),
- ***du fauteuil à la fenêtre :*** **accompagner la personne dans ses déplacements** (pour aller aux toilettes, prendre une douche, se promener...).

Souvent, ces situations de base se succèdent et vous devez enchaîner plusieurs techniques de manutention.

C'est pourquoi, avant d'agir, il est préférable de décomposer l'ensemble des actions à accomplir en situations simples, pour s'organiser au mieux et s'y prendre de la façon la plus sûre.

Ponté pelvien

La personne est alitée : l'aider à soulever son fessier afin d'habiller le bas du corps, de placer le bassin...

- Point clé : **Maintenir les pieds de la personne**
- Aide technique : **Sangle de suspension**

Translation couchée

La personne est allongée au milieu du lit : l'aider à se rapprocher du bord pour la changer de position (confort d'installation), passer au brancard...

- Point clé : **Déplacer les pieds de la personne vers le bord à atteindre**
- Aide technique : **Drap de glisse**

Rehaussement couché

La personne est affaissée dans son lit : l'aider à se remonter.

- Point clé : **Pied d'arrivée de l'intervenant à la tête du lit et décalé**
- Aide technique : **Drap de glisse, lit en déclive, potence + poignée de traction**

Roulement dos/côté

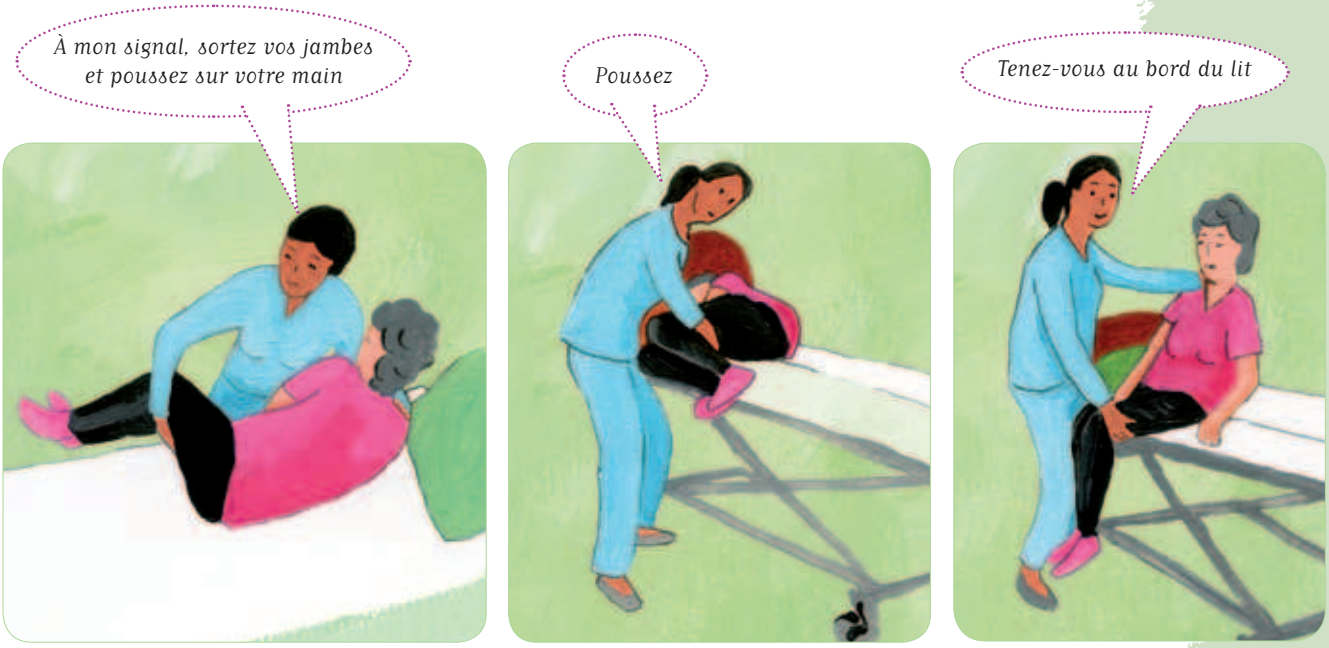
La personne est alitée : l'aider à se positionner sur le côté en vue de dispenser un soin, réaliser un change, mettre en place une protection, une alèse, un drap de glisse, une sangle, préparer le lever...

- Point clé : **Hauteur du lit (haut pour éloigner et bas pour rapprocher)**
- Aide technique : **Barrière, alèse et drap**

Redressement couché/assis (succède au roulement dos/côté)

La personne est alitée : l'aider à s'asseoir au bord du lit pour habiller le haut du corps, passer au fauteuil ou se déplacer..

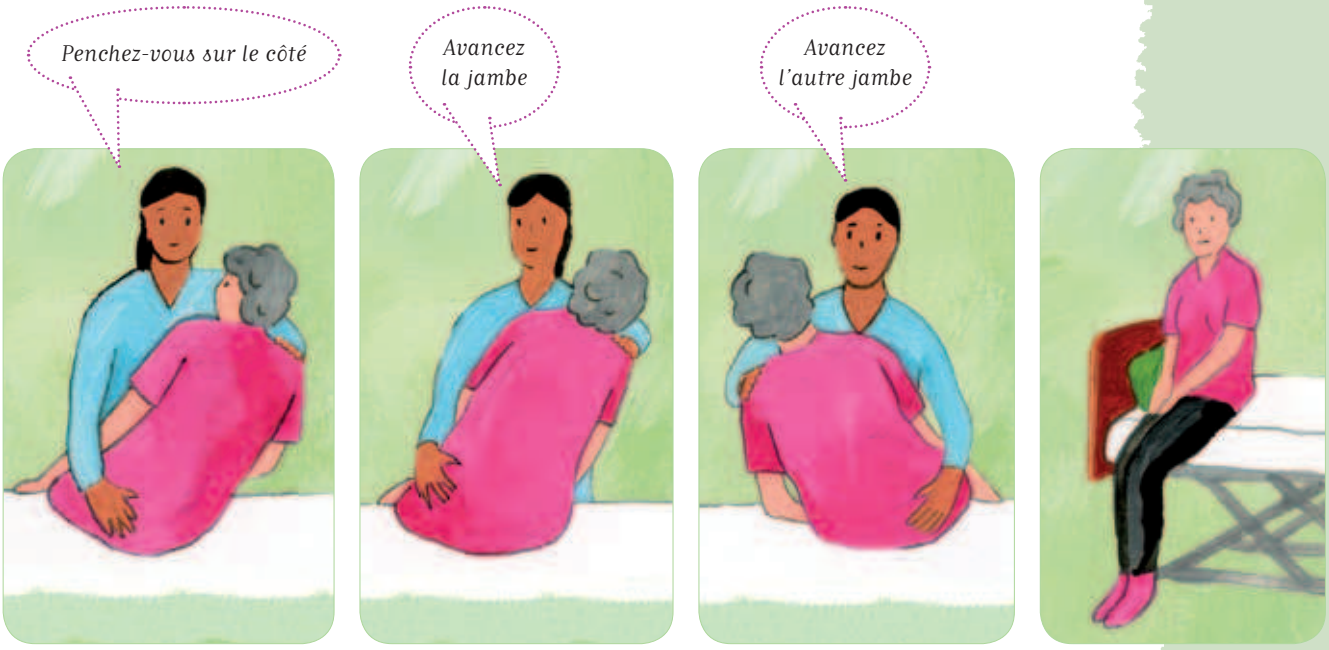
- Point clé : **Pied d'arrivée décalé**
- Aide technique : **Relève-buste, semi barrière…**



Marche fessière avant

La personne est assise au bord du lit : l'aider à amener les pieds au sol pour passer au fauteuil ou se mettre debout.

- Point clé : **Repousser l'épaule opposée à la fesse avancée**



Transfert assis

La personne est assise au bord du lit les pieds au sol : l'aider à passer directement au fauteuil.

- Point clé : **Pied d'arrivée à l'extérieur du siège à atteindre, pivoter pour rester face à la personne**
- Aide technique : **Lit médicalisé, disque tournant, guidon de transfert, planche de transfert, lève-personne**

Marche fessière arrière

La personne est assise au bord du lit : l'aider à se mettre assise au milieu du lit pour se recoucher.

- Point clé : **Tracter l'épaule opposée à la fesse reculée**
- Aide technique : **Lit médicalisé**

Abaissement assis/couché

La personne est assise au bord du lit, l'aider à se recoucher.

- Point clé : **Regarder glisser la main sur le lit**
- Aide technique : **Lit médicalisé, drap de glisse, disque tournant**

Du fauteuil à la fenêtre… & retour

Redressement assis/debout

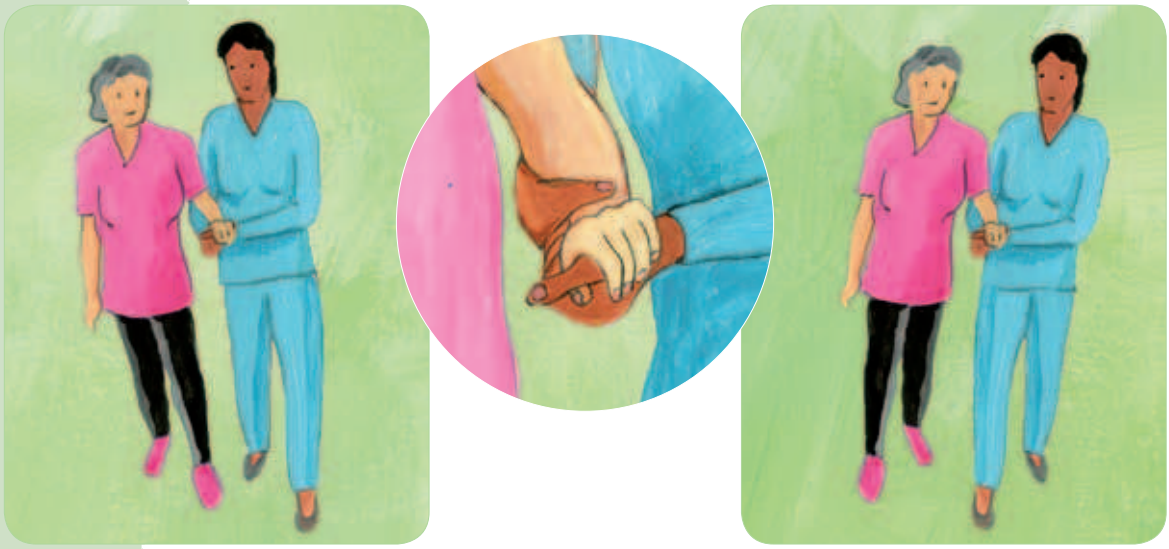
La personne est assise au fauteuil : l'aider à se mettre debout pour l'accompagner à la marche…

- Point clé : **Rester à hauteur de la personne**

Accompagnement à la marche

La personne est debout : l'accompagner au fauteuil ou au lit.

- Point clé : **Déclencher la marche en induisant le dandinement par le mouvement du poignet**
- Aide technique : **Canne en T, canne à appui anti-brachial, canne tripode, cadre de marche**



Abaissement debout/assis

La personne est debout, l'aider à s'asseoir...

- Point clé : **Placer le pied d'arrivée à l'extérieur du siège à atteindre**

Les aides techniques

De plus en plus présentes à domicile, ces aides techniques sont des outils de prévention incontournables au service de l'intervenant comme du bénéficiaire. Durant votre formation, vous serez informé sur l'utilisation des différentes aides techniques manuelles et mécanisées. N'hésitez pas à solliciter votre entourage professionnel pour bénéficier d'aides techniques adaptées à votre activité.

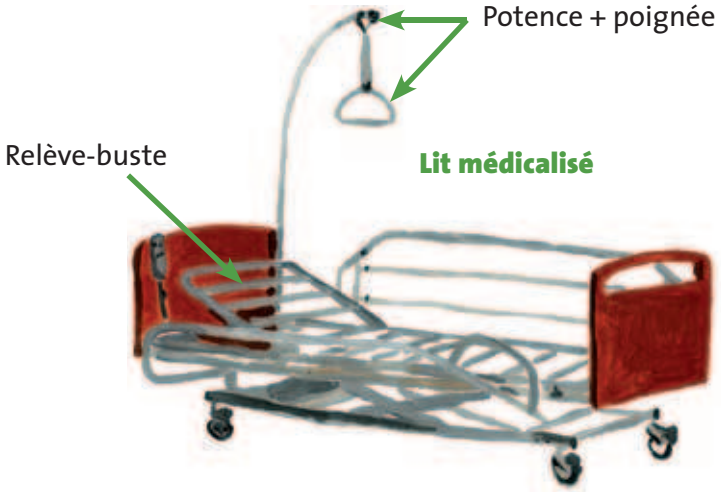
Drap de glisse

Planche de transfert

Disque tournant

Cadre de marche

Canne à appui anti-brachial



Lit médicalisé

Lève-personne

Soulève-personne

Rail de transfert

Responsable des programmes prap et CPS : Patrick Bozier (INRS Paris)
Auteurs : Marie Christian, Patrick Bozier
Avec la collaboration technique de Jean-Pierre Meyer, Joël Lecomte et Xavier Romero.
Remerciements au département Homme au travail de l'INRS.

Pour obtenir en prêt les audiovisuels et multimédias et pour commander les brochures et les affiches de l'INRS, adressez-vous au service Prévention de votre CARSAT, CRAM ou CGSS.

Services Prévention des CARSAT et des CRAM

CARSAT ALSACE-MOSELLE
(67 Bas-Rhin)
14 rue Adolphe-Seyboth
CS 10392
67010 Strasbourg cedex
tél. 03 88 14 33 00
fax 03 88 23 54 13
prevention.documentation@carsat-am.fr
www.carsat-alsacemoselle.fr

(57 Moselle)
3 place du Roi-George
BP 31062
57036 Metz cedex 1
tél. 03 87 66 86 22
fax 03 87 55 98 65
www.carsat-alsacemoselle.fr

(68 Haut-Rhin)
11 avenue De-Lattre-de-Tassigny
BP 70488
68018 Colmar cedex
tél. 03 88 14 33 02
fax 03 89 21 62 21
www.carsat-alsacemoselle.fr

CARSAT AQUITAINE
(24 Dordogne, 33 Gironde,
40 Landes, 47 Lot-et-Garonne,
64 Pyrénées-Atlantiques)
80 avenue de la Jallère
33053 Bordeaux cedex
tél. 05 56 11 64 36
fax 05 57 57 70 04
documentation.prevention@carsat-aquitaine.fr
www.carsat.aquitaine.fr

CARSAT AUVERGNE
(03 Allier, 15 Cantal, 43 Haute-Loire,
63 Puy-de-Dôme)
48-50 boulevard Lafayette
63058 Clermont-Ferrand cedex 1
tél. 04 73 42 70 76
fax 04 73 42 70 15
preven.carsat@orange.fr
www.carsat-auvergne.fr

CARSAT BOURGOGNE
et FRANCHE-COMTÉ
(21 Côte-d'Or, 25 Doubs, 39 Jura,
58 Nièvre, 70 Haute-Saône,
71 Saône-et-Loire, 89 Yonne,
90 Territoire de Belfort)
ZAE Cap-Nord, 38 rue de Cracovie
21044 Dijon cedex
tél. 08 21 10 21 21
fax 03 80 70 52 89
prevention@carsat-bfc.fr
www.carsat-bfc.fr

CARSAT BRETAGNE
(22 Côtes-d'Armor, 29 Finistère,
35 Ille-et-Vilaine, 56 Morbihan)
236 rue de Châteaugiron
35030 Rennes cedex
tél. 02 99 26 74 63
fax 02 99 26 70 48
drpcdi@carsat-bretagne.fr
www.carsat-bretagne.fr

CARSAT CENTRE
(18 Cher, 28 Eure-et-Loir, 36 Indre,
37 Indre-et-Loire, 41 Loir-et-Cher, 45 Loiret)
36 rue Xaintrailles
45033 Orléans cedex 1
tél. 02 38 81 50 00
fax 02 38 79 70 29
prev@carsat-centre.fr
www.carsat-centre.fr

CARSAT CENTRE-OUEST
(16 Charente, 17 Charente-Maritime,
19 Corrèze, 23 Creuse, 79 Deux-Sèvres,
86 Vienne, 87 Haute-Vienne)
4 rue de la Reynie
87048 Limoges cedex
tél. 05 55 45 39 04
fax 05 55 45 71 45
cirp@carsat-centreouest.fr
www.carsat-centreouest.fr

CRAM ÎLE-DE-FRANCE
(75 Paris, 77 Seine-et-Marne,
78 Yvelines, 91 Essonne,
92 Hauts-de-Seine, 93 Seine-Saint-Denis,
94 Val-de-Marne, 95 Val-d'Oise)
17-19 place de l'Argonne
75019 Paris
tél. 01 40 05 32 64
fax 01 40 05 38 84
prevention.atmp@cramif.cnamts.fr
www.cramif.fr

CARSAT LANGUEDOC-ROUSSILLON
(11 Aude, 30 Gard, 34 Hérault,
48 Lozère, 66 Pyrénées-Orientales)
29 cours Gambetta
34068 Montpellier cedex 2
tél. 04 67 12 95 55
fax 04 67 12 95 56
prevdoc@carsat-lr.fr
www.carsat-lr.fr

CARSAT MIDI-PYRÉNÉES
(09 Ariège, 12 Aveyron, 31 Haute-Garonne,
32 Gers, 46 Lot, 65 Hautes-Pyrénées,
81 Tarn, 82 Tarn-et-Garonne)
2 rue Georges-Vivent
31065 Toulouse cedex 9
tél. 0820 904 231 (0,118 €/min)
fax 05 62 14 88 24
doc.prev@carsat-mp.fr
www.carsat-mp.fr

CARSAT NORD-EST
(08 Ardennes, 10 Aube, 51 Marne,
52 Haute-Marne, 54 Meurthe-et-Moselle,
55 Meuse, 88 Vosges)
81 à 85 rue de Metz
54073 Nancy cedex
tél. 03 83 34 49 02
fax 03 83 34 48 70
service.prevention@carsat-nordest.fr
www.carsat-nordest.fr

CARSAT NORD-PICARDIE
(02 Aisne, 59 Nord, 60 Oise,
62 Pas-de-Calais, 80 Somme)
11 allée Vauban
59662 Villeneuve-d'Ascq cedex
tél. 03 20 05 60 28
fax 03 20 05 79 30
bedprevention@carsat-nordpicardie.fr
www.carsat-nordpicardie.fr

CARSAT NORMANDIE
(14 Calvados, 27 Eure, 50 Manche,
61 Orne, 76 Seine-Maritime)
Avenue du Grand-Cours, 2022 X
76028 Rouen cedex
tél. 02 35 03 58 22
fax 02 35 03 60 76
prevention@carsat-normandie.fr
www.carsat-normandie.fr

CARSAT PAYS DE LA LOIRE
(44 Loire-Atlantique, 49 Maine-et-Loire,
53 Mayenne, 72 Sarthe, 85 Vendée)
2 place de Bretagne
44932 Nantes cedex 9
tél. 02 51 72 84 08
fax 02 51 82 31 62
documentation.rp@carsat-pl.fr
www.carsat-pl.fr

CARSAT RHÔNE-ALPES
(01 Ain, 07 Ardèche, 26 Drôme, 38 Isère,
42 Loire, 69 Rhône, 73 Savoie,
74 Haute-Savoie)
26 rue d'Aubigny
69436 Lyon cedex 3
tél. 04 72 91 96 96
fax 04 72 91 97 09
preventionrp@carsat-ra.fr
www.carsat-ra.fr

CARSAT SUD-EST
(04 Alpes-de-Haute-Provence,
05 Hautes-Alpes, 06 Alpes-Maritimes,
13 Bouches-du-Rhône, 2A Corse-du-Sud,
2B Haute-Corse, 83 Var, 84 Vaucluse)
35 rue George
13386 Marseille cedex 5
tél. 04 91 85 85 36
fax 04 91 85 75 66
documentation.prevention@carsat-sudest.fr
www.carsat-sudest.fr

Services Prévention des CGSS

CGSS GUADELOUPE
Immeuble CGRR, Rue Paul-Lacavé, 97110 Pointe-à-Pitre
tél. 05 90 21 46 00 – fax 05 90 21 46 13
lina.palmont@cgss-guadeloupe.fr

CGSS GUYANE
Espace Turenne Radamonthe, route de Raban,
BP 7015, 97307 Cayenne cedex
tél. 05 94 29 83 04 – fax 05 94 29 83 01

CGSS LA RÉUNION
4 boulevard Doret, 97704 Saint-Denis Messag cedex 9
tél. 02 62 90 47 00 – fax 02 62 90 47 01
prevention@cgss-reunion.fr

CGSS MARTINIQUE
Quartier Place-d'Armes, 97210 Le Lamentin cedex 2
tél. 05 96 66 51 31 et 05 96 66 51 32 – fax 05 96 51 81 54
prevention972@cgss-martinique.fr
www.cgss-martinique.fr

Ce guide, complément du manuel prap (ED 7201), est remis à tous les professionnels des secteurs sanitaire et social participant à une formation-action prap. Il apporte un éclairage spécifique et un complément d'informations sur la prévention des risques liés à l'activité physique auxquels sont particulièrement exposés les salariés de ces secteurs. À la fois guide pédagogique et aide mémoire, il est le support d'une formation-action qui permettra à chaque participant d'acquérir de nouvelles compétences :

- mieux comprendre les risques professionnels propres à ces métiers ;
- intégrer la prévention des risques à toutes les situations de travail, en particulier lorsque le professionnel est amené à déplacer ou à mobiliser des personnes ;
- maîtriser les différentes techniques de manutention manuelle, en s'appuyant sur les principes de sécurité et d'économie d'effort.

Ces nouvelles compétences acquises, le professionnel devient alors un véritable acteur de la prévention sur son lieu de travail. Il peut ainsi, tout en améliorant ses conditions de travail et en préservant sa santé, contribuer à la qualité des soins, au confort des patients et au bon fonctionnement des équipes.

Cette formation est vivement encouragée par l'ensemble des partenaires sociaux des secteurs concernés. Elle est animée par un formateur formé et certifié par l'INRS, et dispensée dans une structure ou par un organisme de formation habilité par l'Assurance maladie - Risques professionnels et l'INRS.

Institut National de Recherche et de Sécurité

Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
30, rue Olivier-Noyer 75680 Paris cedex 14 • Tél. 01 40 44 30 00
Fax 01 40 44 30 99 • Internet : www.inrs.fr • e-mail : info@inrs.fr

Édition INRS ED 7202
1re édition • juin 2012 • 5 000 ex. • ISBN 978-2-7389-1997-7