



LES SOLUTIONS POUR COMPOSTER SANS S'USER !

Risques encourus en cas de mauvaises postures

L'activité de compostage comporte certains risques si les personnes qui la pratiquent ne respectent pas certaines postures :

- Efforts de soulèvement qui provoquent des lésions dorsolombaires.
- Mouvements répétitifs qui provoquent des traumatismes articulaires.
- Coupures (attention aux bacs en bois qui peuvent être abimés)
- Risque biologique et sanitaire (travail en contact avec un milieu riche en bactéries!)



Les TMS, de quoi s'agit-il ?

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. Les régions corporelles concernées sont principalement le cou, les épaules et les poignets. Ils sont le résultat de la combinaison de multiples causes liées aux mauvaises postures mais aussi à l'organisation du travail, au climat social dans l'entreprise. Les agents qui gèrent des sites de compostage autonome ont souvent de lourdes charges à porter, ce qui peut provoquer à la longue des TMS et mettre en péril leur santé et le projet dans sa globalité.

Au jardin, de bonnes postures sont à adopter pour préserver son dos.

En compostage en établissement ou partagé, les référents de sites sont amenés à manipuler du compost en quantité. Quid des actions de prévention pour composter sans s'user ?

(Voir aussi fiche 5 sur les risques sanitaires et fiche 7 sur les outils nécessaires pour composter)



Que dit la réglementation ?



Article R4541-1 :

« Les dispositions du présent titre s'appliquent à toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables »

Article R4541-3 :

« L'employeur prend les mesures d'organisation appropriées ou utilise les moyens appropriés, et notamment les équipements mécaniques, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs »

Article R4541-9 :

« Lorsque le recours à la manutention manuelle est inévitable et que les aides mécaniques prévues au 2° de l'article R. 4541-5 ne peuvent pas être mises en œuvre, un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kilogrammes qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kilogrammes. Toutefois, les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kilogrammes ou à transporter des charges à l'aide d'une brouette supérieures à 40 kilogrammes, brouette comprise »

Sexe	Age	Port de charges occasionnel (1 fois au plus par 5 minutes)	Port de charges répétitif + de 1 fois toutes les 5 min pendant plusieurs heures
Homme	18-45 ans	30 kg	25 kg
Homme	45-65 ans	25 kg	20 kg
Femme	18-45 ans	15 kg	12,5 kg
Homme	15-18 ans		
Femme	15-18 ans 45-65 ans	12 kg	10 kg

Le décret n° 92-958 du 3 décembre 1992 est relatif aux prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs et transposant la directive CEE n° 90-269 du conseil du 29 mai 1990.

Composter
sans s'user !



Postures à adopter lorsque l'on composte

Dès lors que l'on travaille dans le jardin et que l'on utilise des outils, il faut être attentif à sa position. Lorsqu'on est debout, si on travaille les pieds joints, on n'obtient pas un bon équilibre. L'idéal est de ne pas conserver une position statique, mais d'avoir les jambes écartées, voire un pied devant l'autre pour obtenir un équilibre latéral et d'avant en arrière. Pour réaliser une opération de transfert de bacs, bien penser à :

- prendre appui sur le composteur
- toujours être à hauteur
- porter des gants et éventuellement un masque
- ne pas porter de charges lourdes (cf réglementation).

Pour transporter un sac de compost, il faut d'abord se baisser, le saisir, prendre appui sur les cuisses et le soulever en le gardant près du corps. Sinon, le mieux est d'utiliser une brouette, mais en la manipulant de la bonne manière : baisser les cuisses, attraper les poignées et se redresser en gardant le dos bien droit. Ensuite, pour la déplacer, il est préférable de la pousser plutôt que de la tirer afin de ne pas à avoir à courber le dos.

Choisir des outils adaptés pour améliorer les postures

La principale cause du mal de dos chez les jardiniers est l'utilisation d'outils non adaptés à leur morphologie. En France, très peu de choix sont disponibles quand il s'agit d'acheter des outils ergonomiques pour le jardinage.

Les outils avec du fer étroit permettent de limiter les efforts quand on soulève la terre ou le compost avec la fourche. Les matériaux à manches longues doivent s'adapter à la taille et à la stature de l'utilisateur. Il faut utiliser correctement les outils sans se baisser, tout en gardant le dos droit.

De même, pour les référents de site du compostage autonome en établissement ou en compostage partagé, le choix du matériel est très important pour éviter des problèmes de dos ou de TMS.



Quelques exemples de matériels adaptés

- Poubelles à roulettes pour porter la matière au composteur avec double fond ou contenants percés pour que les déchets s'égouttent
- Rampe d'accès
- Point d'eau sur place pour faciliter le lavage des contenants
- Système de levage avec crochet
- Bacs bien dimensionnés, pas trop hauts pour les manipulations techniques (max 1m de hauteur) ou bacs à parois amovibles entre les bacs pour faire passer la matière du bac d'apport vers le bac de maturation à l'aide d'un croc
- Bétonneuse pour pré-mélanger les biodéchets



Poubelle à roulettes et double fond. Moins lourde car contenance plus petite. Alteridées



Bétonneuse à biodéchets, installée sur un chariot roulant pour faciliter le déplacement entre les composteurs. Composterre



Composteur Apis Mellifera, modulable pour faciliter le retournement

Composter
sans s'user !



Précautions pour l'utilisation d'un broyeur à végétaux

Plusieurs précautions sont à prendre pour utiliser un broyeur :

- Portez des gants épais et ne mettez jamais vos mains au-delà de la partie en caoutchouc qui sécurise l'ouverture
- Protégez vos yeux avec des lunettes ou une visière de protection pour éviter tout risque de projections
- N'oubliez pas le casque antibruit : les broyeurs thermiques sont bruyants !
- En général un poussoir est fourni avec le broyeur, utilisez le pour enfoncer les branches dans l'ouverture de la cheminée
- En cas de bourrage, éteignez et débranchez le broyeur avant de reprendre toutes manipulations



Sources :

Échanges d'expériences entre les membres du Réseau Compost Citoyen

<http://www.inrs.fr> (SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL)

Agence régionale de la santé (Auvergne Rhône-Alpes)

<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/securite-des-broyeurs-pour-vegetaux>

<https://www.aujardin.info/videos/bons-gestes-bonnes-postures-pour-bien-jardiner.php>

Composter
sans s'user !

Avec le soutien de



5/5