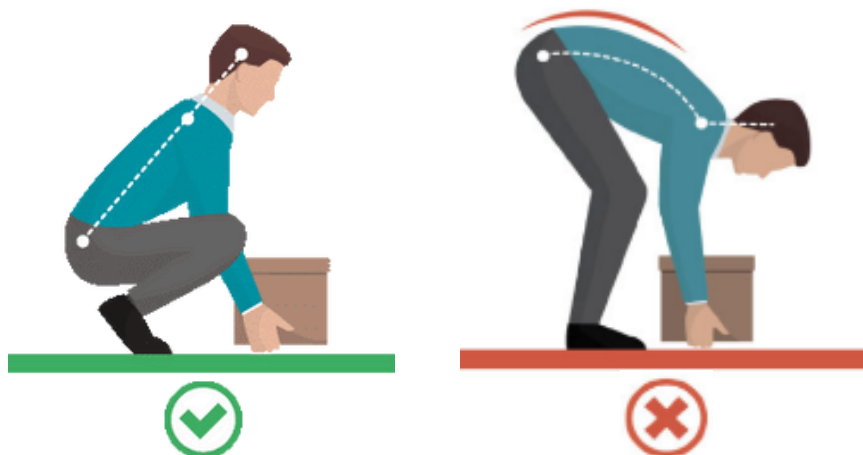


Manutention manuelle



28 rue René Cassin - 51430 Bezannes
Tél. 03 26 77 59 20 - Fax. 03 26 07 61 30
contact@reimssantetravail.fr

TOUTE L'ACTU DE LA SANTÉ AU TRAVAIL EST SUR WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR



Règlementation

On entend par **manutention manuelle**, toute opération de transport ou de soutien d'une charge dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement qui exige l'effort physique d'un ou plusieurs opérateurs (*Article R 4541-2 du Code du Travail*).

Les facteurs de risques

Différents éléments sont à prendre en compte lors de la manutention manuelle :

Caractéristiques de la charge :

- Poids
- Dimension
- Instabilité
- Absence de prise
- Difficulté de préhension

Caractéristiques du poste de travail :

- Postures contraignantes
- Distance de déplacement de la charge
- Hauteur d'application de l'effort

Environnement de la tâche :

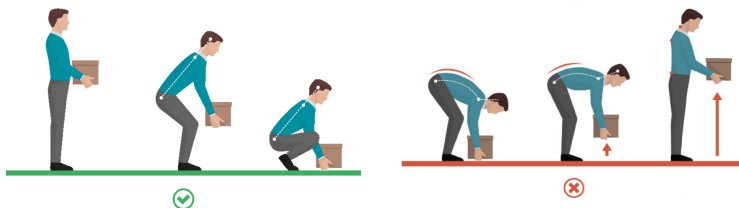
- Température (froid/chaud)
- Humidité
- Bruit
- Eclairage
- Sol mouillé/encombré

Organisation de la tâche :

- Cadence élevée
- Temps de récupération
- Contraintes de temps

Techniques de manutention

- 1) Se rapprocher le plus proche possible de la charge
- 2) Manutentionner :
 - Le dos droit
 - Les genoux fléchis
 - Les pieds écartés et stable
- 3) Utiliser la force des jambes pour lever la charge
- 4) Maintenir la charge au plus près de soi lors du déplacement



Autres techniques :

- S'aider en utilisant des points d'appuis corporels ou environnementaux (genoux, table, etc.)
- Utiliser le poids et l'élan pour soulever la charge
- Utiliser la poussée
- Assurer la prise en main, utiliser la paume de la main et la base des doigts

Principe de base

Mettre en hauteur des charges à manutentionner selon le poids et la fréquence



Utiliser les équipements de protection individuelle (EPI)

- Chaussures de sécurité
- Gants
- Vêtements



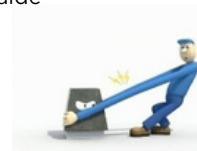
Privilégier les postures symétriques



Alterner les tâches

Favoriser l'entraide

Diviser la charge



Réduire la distance entre la prise et la dépose de la charge



Utiliser les aides à la manutention

Respecter les principes de base « Techniques et conseils de manutention »



Ce que vous risquez ?

Atteintes ostéoarticulaires :

- Lombalgie, cervicalgie, tendinite, arthrose du genou

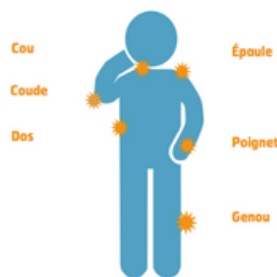
Atteintes cardiovasculaires :

- Hypertension artérielle

Risques accidentels :

- Contusion, entorse, fracture

Principales localisations des pathologies



Quelques exercices d'activité physique de compensation et d'entretien

Les échauffements avant la prise de poste préparent le corps aux efforts.

Les étirements en fin de journée permettent de garder souplesse et mobilité des articulations.

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel (marche, natation, vélo, etc.) afin de diminuer le risque de survenue de diverses pathologies.

Avant toutes choses !

Il est primordial de mettre en place une démarche de prévention.

Cette démarche permet d'identifier les risques, les différents facteurs de risques liés à l'activité tels que l'environnement, l'organisation, la posture et de les limiter de manière proactive.

En complément, il peut s'avérer intéressant de sensibiliser les salariés à la manutention afin qu'ils puissent mieux comprendre les principes de base et les bonnes pratiques.

La manutention manuelle devrait être réservée à des tâches occasionnelles.

N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant ou à vous diriger vers un professionnel de santé (médecin du travail, SPST).

Pour aller plus loin :

www.inrs.fr
www.ameli.fr
www.bossons-fute.fr

Assouplissement du dos

Maintenir la position 15 secondes. Répéter 2 fois.

Assis mains sur le bassin, rouler les fessiers vers l'arrière en expirant.



Même exercice vers l'avant, mains sur les genoux en creusant la région lombaire en inspirant.

Renforcement des abdominaux



Allongé sur le dos, exécuter des mouvements de pédalage sans creuser les reins. Les jambes à la verticale du bassin, exécuter de petits battements.