

QUIZ

- « Si je porte mal ma charge, cela n'aura qu'un effet négatif momentané sur mon dos. »
X Faux : Soulever et porter avec de mauvaises postures peut engendrer des lésions durables pour votre dos.
- « Soulever des charges avec le dos courbé, c'est mauvais pour mon dos. »
✓ Vrai : Lorsque le dos est courbé, les disques intervertébraux ne sont pas uniformément comprimés et ne sont pas sollicités partout de la même façon, ce qui peut les endommager.
- « J'applique les conseils de manutention uniquement si la charge me paraît lourde. »
X Faux : Il est nécessaire de les appliquer à chaque fois, peu importe le poids, afin de préserver votre dos. Faire les gestes adaptés est une question d'habitude qui ne prend pas plus de temps.
- « Si je porte les charges près du corps, ça facilite le transport et diminue la sollicitation. »
✓ Vrai : C'est le principe des leviers. Si une charge est portée loin du corps, la colonne est plus sollicitée.



CONTACT :



1, avenue de l'Europe, 59880 Saint-Saulve
Tél. 03 27 46 19 24
information@astav.fr

www.astav.fr

Pôle Relations Adhérents – LB MAJ 23/02/2022



MANUTENTION MANUELLE

Gestes et postures



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

MANUTENTION MANUELLE

DÉFINITION : 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 de plusieurs travailleurs (article R. 4541-2 du Code du Travail).

**MANUTENTION MANUELLE
ATTENTION À VOTRE DOS !**



QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL ?

Une maladie professionnelle :

(Selon les critères des tableaux ad hoc)

- Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes, *Ex : lombo-sciatique par hernie discale.*
- Affections péri-articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail, *Ex : tendinites de l'épaule.*
- Lésions chroniques du ménisque.

Un accident du travail :

- Lumbagos, déchirures musculaires,
- Entorses, luxations,
- Fractures, contusions, plaies.

RÈGLEMENTATION, NORMES ET OUTILS

Le Code du travail (article R4541-9) indique qu'il faut :

- Qu'il faut privilégier la manutention mécanique au possible.
- Que si la manutention manuelle est inévitable, limiter les charges en fonction du sexe et de l'âge.

Les hommes ne peuvent porter des charges supérieures à 55 kg, que s'ils sont reconnus aptes à le faire, par le Médecin du Travail sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kg. Les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kg.

Hommes			Femmes		
14 à 15 ans	16 à 17 ans	À partir de 18 ans	14 à 15 ans	16 à 17 ans	À partir de 18 ans
15 kg	20 kg	55 kg	8 kg	10 kg	25 kg

Il existe également des recommandations (Norme AFNOR NF X 35-109) qui donnent des précisions pour éviter l'altération de la santé du fait des manutentions. Cette norme est plus restrictive que la réglementation en ce qui concerne les limites acceptables de port manuel de charge.

		Acceptable	Sous condition À ne pas dépasser
Manutention	Charge (kg)	15	25
	Tonnage (t/j)	7,5	12

Le pôle Ergonomie peut aider votre employeur à analyser et prévenir les risques liés à la manutention manuelle inévitable.

Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

OBLIGATIONS

L'EMPLOYEUR DOIT NOTAMMENT :

- ⇨ Mettre à disposition des équipements mécaniques de levage, des outils de travail adaptés et mettre en place des mesures organisationnelles afin d'éviter le recours à la manutention manuelle (article R4541-3 et 4).
- ⇨ Évaluer les risques et les prévenir, lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée (article R4541-5 et 6).
- ⇨ Informer les salariés sur les caractéristiques de la charge, les risques encourus et proposer une formation adaptée aux risques et à la sécurité relative à l'exécution des opérations manuelles de charge (article R4541-7 et 8).

EN TANT QUE SALARIÉS, VOUS ÊTES TENUS NOTAMMENT :

- ⇨ De respecter les mesures prises par l'employeur pour assurer votre protection.
- ⇨ D'utiliser correctement les moyens auxiliaires mis à votre disposition, en respectant les consignes de sécurité.
- ⇨ De porter les équipements de protection nécessaires (chaussures de sécurité, gants de manutention...).

GESTES ET POSTURES

Pour soulever et porter une charge correctement à partir du sol lorsqu'aucune adaptation du poste de travail n'est envisageable, quelques règles de base doivent être respectées :



SOYEZ STABLE SUR VOS JAMBES : Avant de soulever une charge lourde, prenez correctement vos appuis et recherchez l'équilibre. Écartez les jambes.



METTEZ-VOUS FACE À LA CHARGE : Mettez-vous toujours en face de la charge à soulever afin d'éviter les torsions de la colonne.



FLÉCHISSEZ LES GENOUX : Soulevez la charge avec les genoux en pliant les jambes afin de garder la colonne vertébrale droite.



SAISISSEZ FERMEMENT LA CHARGE : Assurez une bonne prise de l'objet pour bien répartir le poids.



SOULEVEZ AVEC LE DOS DROIT : Quand vous soulevez une charge avec le dos droit, les disques intervertébraux sont sollicités uniformément.

RAPPROCHEZ AU MAXIMUM LA CHARGE DU CORPS :

Plus vous portez la charge près du corps, moins votre colonne vertébrale est sollicitée.