

«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 travailleurs.»

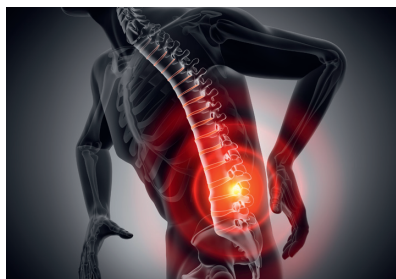
(Article R4541-2 du code du travail)

Plus de la moitié des **Accidents du Travail** ont lieu au cours de manutentions manuelles de charge.

Les T.M.S. (Troubles Musculo-Squelettiques) avec atteintes du rachis lombaire dues aux manutentions manuelles de charge sont la 2ème cause de déclaration de **Maladies Professionnelles**.

(Source CARSAT)

Les effets sur la santé



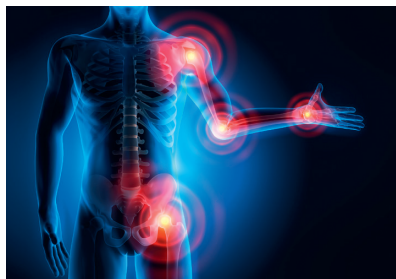
La manutention peut être à l'origine de diverses atteintes à la santé :

↳ **Accidents** : glissades, chutes ou traumatismes

↳ **Atteintes de l'appareil locomoteur** telles que :

- ↳ Lésions des épaules
- ↳ Lésions du rachis telles que lombalgie ou sciatique
- ↳ Lésions des membres inférieurs

↳ **Atteintes cardiaques**



Ces lésions peuvent avoir un impact professionnel et extra professionnel :

- ↳ Douleur, gêne, incapacité fonctionnelle, handicap
- ↳ Impossibilité de réaliser certaines tâches, nécessité de se faire aider
- ↳ Risque d'inaptitude et perte d'emploi

**En cas de difficultés,
N'hésitez pas à contacter
votre médecin du travail.**

Octobre 2022

www.aprevya.fr



**SERVICE DE PRÉVENTION
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL**
AUDE - ARIÈGE

09 71 11 09 00

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX MANUTENTIONS MANUELLES



www.aprevya.fr

7 axes de prévention des risques liés aux manutentions manuelles

1 - Supprimer les manutentions inutiles

2 - Favoriser la **manutention mécanique** et mettre à disposition des **engins d'aide à la manutention** des charges

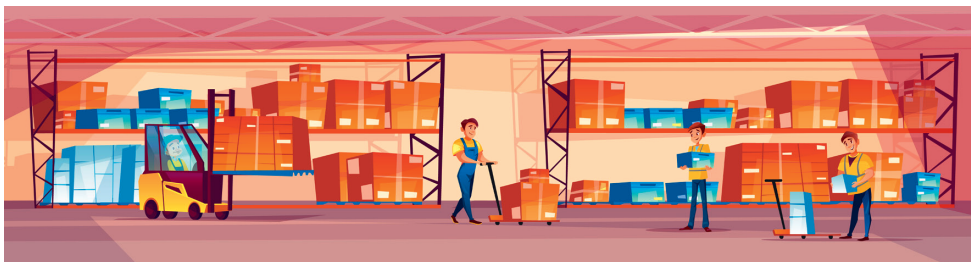
3 - Réduire le poids unitaire des charges

4 - **Aménager le poste de travail** afin de réaliser les manutentions dans les **meilleures conditions de posture et d'espace de travail** : respect des zones d'atteintes, réduction des distances de déplacement (horizontalement ou verticalement)

5 - **Éviter tout mode dégradé** du processus de manutention manuelle (rupture de charge, automatisation défectueuse, défaut de maintenance, pic d'activité...)

6 - **Organiser** le travail afin de permettre des **pauses de récupération suffisantes**, d'éviter les à-coups et les contraintes de temps qui empêchent d'appliquer les principes de sécurité, alterner les tâches physiques avec des tâches qui le sont le moins...

7 - **Former les salariés** aux risques liés aux manutentions manuelles, à l'utilisation des aides techniques, et au port systématique des Équipements de Protection Individuelle



Quand la manutention manuelle ne peut être évitée
Principe de sécurité physique et d'économie d'effort.

1- **Se rapprocher de la charge** : plus on sera loin, plus la manutention sera difficile et plus l'effort transmis à la colonne vertébrale sera important.

2- **Assurer l'équilibre** pour éviter d'être emporté par la charge.

3- **Utiliser la force des jambes**.

4- **Fixer sa colonne vertébrale** : conserver une posture naturelle sans flexion, inclinaison ou torsion.

5 - **Assurer la prise des mains** : la paume et la base des doigts soutiennent la charge, l'extrémité des doigts la stabilisent. Le port des gants apporte encore plus de sécurité.

6 - **Travailler les bras détendus** : vous éviterez de couper la circulation veineuse des bras et vous pourrez prendre appui sur vos hanches ou vos jambes.

7 - **Utiliser les appuis, les élans et la poussée**.

QUELQUES RÈGLES POUR PRÉSERVER VOTRE DOS



Prenez soin de vous, Adoptez une bonne hygiène de vie

- Alimentation équilibrée
- Sommeil
- Activité physique
- Hydratation régulière
- Éviter alcool, tabac et toxiques