



LES CONSEILS du *Sstrn*⁺
PRÉVENTION

MANUTENTION MANUELLE

PORTEZ-VOUS BIEN !?

MANUTENTION MANUELLE

ATTENTION À VOTRE DOS !

Vous tirez, déplacez, poussez, levez, posez des charges qui vous demandent un effort physique ?

Attention à votre dos ! Des sollicitations trop importantes avec une mauvaise posture peuvent endommager les disques intervertébraux.

QUELS SONT LES RISQUES

POUR VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL ?

Un accident du travail :

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

Une maladie professionnelle :

- Affections chroniques du rachis lombaires provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes.
 - *ex : lombo-sciatique par hernie discale*
- Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail.
 - *ex : tendinite de l'épaule*
- Lésions chroniques du ménisque.

LA PRÉVENTION

ORGANISEZ VOTRE TRAVAIL

- Soyez acteur dans l'aménagement de votre poste de travail, proposez des aménagements.
- Anticipez vos manutentions afin d'éviter les ports de charges inutiles.
- Utilisez les engins d'aide à la manutention s'ils sont disponibles.
- Alternez les tâches.
- Privilégiez le travail à deux.
- Faites des pauses de récupération suffisantes.
- Faites des échauffements et des étirements.
- Mettez en pratique les gestes et postures adaptés.

VRAI OU FAUX ?

FAUX *Si je porte mal ma charge, ça n'a qu'un effet négatif momentané sur mon dos.*

Soulever et porter avec de mauvaises postures peut engendrer des lésions durables pour votre dos.

VRAI *Soulever des charges avec le dos courbé, c'est mauvais pour mon dos.*

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.

FAUX *J'applique les conseils de manutention uniquement si la charge me paraît lourde.*

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.

VRAI *Si je porte les charges près du corps, ça facilite le transport et diminue la sollicitation.*

C'est le principe des leviers. Si une charge est portée loin du corps, la colonne est plus sollicitée.

VRAI *Si j'aménage mon poste, je me porterai mieux.*

Je peux être acteur de l'aménagement de mon poste en mettant les charges à hauteur par exemple.

Pensez à votre qualité de vie à long terme !

- Facilitez votre travail le plus possible, aménagez votre poste.
- Une technique appropriée pour soulever et porter aide à préserver votre santé et à rester en forme jusqu'à un âge avancé.
- Lors de l'utilisation du chariot, évitez de tirer. Si possible, poussez.



GESTES & POSTURES

RESPECTEZ LES RÈGLES

Pour soulever et porter une charge correctement, 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!



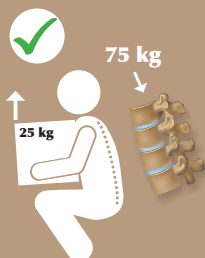
METTEZ-VOUS FACE À LA CHARGE

Mettez-vous toujours en face de la charge à soulever afin d'éviter les torsions de la colonne.



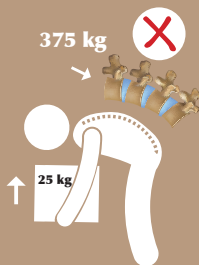
FLÉCHISSEZ LES GENOUX

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 la 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.

Les obligations

L'employeur est tenu de respecter le Code du travail. Les jeunes travailleurs d'au moins quinze ans et de moins de dix-huit ans sont autorisés à être affectés à des travaux comportant des manutentions manuelles au sens de l'article R. 4541-2 excédant 20 % de leur poids si leur aptitude médicale à ces travaux a été constatée.

Le poids maximum autorisé selon la réglementation :

	HOMMES	FEMMES
Plus de 18 ans	55 kg *	25 kg

** exceptions possibles uniquement après avis du médecin du travail.*

À noter : 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.

L'employeur doit notamment :

- mettre à disposition des équipements mécaniques et des outils de travail adaptés.
- proposer une formation adéquate aux risques et à la sécurité relative à l'exécution des opérations manuelles de charge.

En tant que salarié, vous êtes tenus notamment :

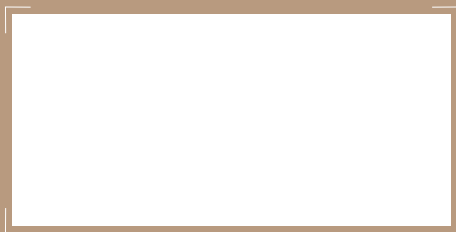
- de respecter les mesures prises par l'employeur pour assurer votre protection.
- d'utiliser correctement les moyens auxiliaires mis à votre disposition, en respectant les consignes de sécurité.
- de porter les équipements de protection nécessaires (chaussures de sécurité, gants de manutention).

Quelques liens utiles

www.inrs.fr
www.travailler-mieux.gouv.fr



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/@sstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/hashtag/Masantéautaf)



ClimatePartner
climatiquement neutre

© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN
2015/01 | Code article : **sstrn-ds003** | Crédits photo : © anyaberkut, leremy, abert84 – Fotolia.com