



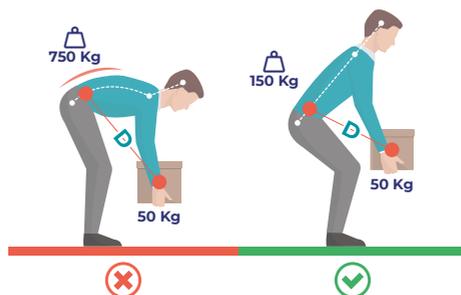
**LA MANUTENTION
PAS SANS RISQUES !**

CONNAITRE LES BONS GESTES

SE BAISSER C'EST TOUT UN ART ! POURQUOI ?

Garder le dos aussi droit que possible est essentiel car, quelque soit la charge à soulever, ramasser une pièce de 1 euros peut provoquer les mêmes dégâts que soulever un poids de 50 kilos.

- ▶ Selon la posture, pour une charge de **50 kg**, la force s'exerçant au niveau des vertèbres lombaires est de **150** ou **750 kg**. La force exercée sur les lombaires est proportionnelle à la distance « **D** » séparant les centres de gravité du porteur et de la charge. Cette distance doit être la plus courte possible.



Les bons gestes :

Écartez les pieds, fléchissez les genoux, saisissez la charge, poussez sur les jambes et remontez à la verticale en tenant la charge bras tendus, près du corps. Pliez les genoux, pas le dos !

ET N'OUBLIEZ PAS

- ▶ **Évitez les torsions** : faites pivoter votre corps en entier : pied et tronc
- ▶ Privilégiez le **stockage à hauteur des épaules**.
- ▶ **Attention aux étirements excessifs** : aménagez au mieux votre poste de travail





RAPPEL ANATOMIQUE

- ▶ Analysez votre poste de travail : chaque geste peut comporter des risques plus ou moins importants pour votre dos.
- ▶ Évaluez les risques : avant de faire un geste, il convient d'évaluer l'effort nécessaire pour l'accomplir. L'objectif est de doser les efforts à un niveau acceptable pour le dos. Sachez que plus la charge à manutentionner est basse, plus son poids doit être léger.
- ▶ Trouvez des solutions de manutentions :
 - ▶ Allégez le conditionnement
 - ▶ Utilisez des appareils de manutention pour diminuer les risques
 - ▶ Installez des rayonnages ou stockages à hauteur

Votre médecin du travail peut vous conseiller, contactez-le !

SACHEZ ASSURER VOTRE PROPRE SÉCURITÉ

- ▶ Dégagez les espaces de circulation
- ▶ Orientez vos appuis dans la direction de vos mouvements
- ▶ Utilisez les engins mécaniques disponibles
- ▶ Utilisez des appuis intermédiaires (appuyez-vous par exemple sur une cuisse)
- ▶ Évitez les déplacements inutiles
- ▶ Divisez les charges et faites plusieurs voyages
- ▶ Ayez un rythme de travail régulier
- ▶ Poussez avec votre poids de corps

Code du travail Art R 4541 - 1 à 9 : Poids maximal : Femmes à partir de 18 ans : 25 kg / Hommes à partir de 18 ans : 55 kg

La Norme AFNOR NF X 35-109 Décembre 2009 : (Association Française de Normalisation) tient compte des critères de masse soulevée – de la fréquence – de la distance – du positionnement de la charge au niveau du corps et donne des préconisations de charge maximum en fonction des conditions de travail.

À savoir : la manutention est un facteur de pénibilité. (Art: L 4121-3-1 et D 4121-5)



L'AIST 84,
des experts en prévention et santé au travail à votre service



Médecin du travail



Conseiller.e en
prévention



Assistant.e social.e
en santé au travail



Ergonome



Toxicologue



Assistant.e
médical.e



Infirmier.e de
santé
au travail



Psychologue

Pour toute question, contactez votre médecin du travail

04 32 40 52 60
CONTACT@AIST84.FR
WWW.AIST84.FR

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

f www.facebook.com/aist84

in www.linkedin.com/company/aist-84/

🐦 [Twitter.com/aist_84](https://twitter.com/aist_84)

AIST 84 – 40 rue François Premier – 84 000 Avignon