

Recommandations :

- Réduire les distances de déplacement



- Travailler en binôme ou en équipe



- Stocker les charges les plus lourdes au sol si appareil de levage, sinon à hauteur de ceinture



- Utiliser les appareils de levage à disposition



Pour aller plus loin

Retrouvez sur notre site à la rubrique formation et sensibilisation les informations suivantes :

- Sensibilisation aux gestes et postures
- PRAP : Prévenir les Risques liés à l'Activité Professionnelle



sist+lib

Contactez votre service de Santé au Travail pour toute demande d'informations

Téléphone : 05 57 55 28 00

Fax : 05 57 55 28 01

Mail : contact@sistlib.org

5, rue Firmin Didot - 33500 LIBOURNE

sist+lib

Service Interentreprises de Santé au Travail du Libourmais

LES MANUTENTIONS



La manutention manuelle

On entend par manutention manuelle toute opération de transport ou de soutien (levage, pose, poussée, traction, port ou déplacement) d'une charge qui demande l'effort physique d'un travailleur.

➤ Les conséquences de la manutention manuelle sur l'organisme

Les opérations de manutentions manuelles sont quotidiennes, multiples et diverses même si elles semblent naturelles dans toutes activités humaines elles sont à l'origine de douleurs lombaires (lumbago, hernies discales, tendinites, entorses, luxations, fractures, contusions....

➤ Norme française des manutentions manuelles (NF X35-109)

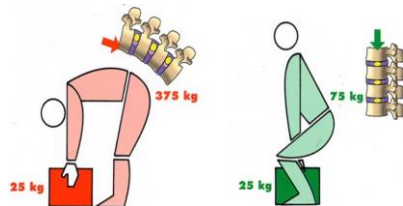
Manutention		Valeur maximale acceptable	Valeur maximale sous condition
		Masse unitaire (Kg)	15
	Tonnage (t/j)	7,5	12
Pousser-Tirer	Poids déplacé (Kg)	250	350
	Forces appliquées (daN)	Initiales 9	Maintien 24 15

*daN décaNewton



Pour les manutentions nous vous conseillons :

- **De vous rapprocher le plus possible de la personne/objet à déplacer :**
Afin de se rapprocher du centre de gravité. **Cela limitera les efforts au niveau de la colonne vertébrale.**



- **De fixer la colonne vertébrale:**
Il faut conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale, éviter les torsions du buste et maintenir la tête droite. **Cela permet de protéger votre dos.**

- **Assurer un équilibre stable grâce à une bonne position des pieds**
Placer les pieds bien à plat sur le sol, suffisamment écartés, légèrement décalés l'un par rapport à l'autre. **Plus le corps est stable plus le risque de faire un faux mouvement diminue.**



- **Utiliser la force des jambes**
Les muscles des jambes sont les plus puissants du corps humain. Ils doivent donner l'impulsion au déplacement de la personne/objet, et **ils permettent de diminuer les efforts du dos.**

- **Assurer une bonne prise:**
Une bonne position des mains pour la saisie ou la manutention est indispensable. **La prise des objets est plus efficace à pleines mains que du bout des doigts.**

- **Travailler les bras étendus et détendus (ou « en extension »)**
Les bras doivent, dans la mesure du possible être allongés. **Ils servent à maintenir et non à soulever.**

Evitez :

- De vous pencher en avant avec les jambes tendues
- Les positions fixes prolongées
- Les efforts asymétriques
- Les mouvements brusques ou de torsion de la colonne vertébrale

