



GQC
GLOBAL QUALITY CERT
ISO 9001 - OHSAS 18001
ISO 14001 - RS 8001



Apprendre à mieux porter
POUR MIEUX SE PORTER



simetra
Santé au travail Adour Pays Basque



DÉFINITION

Toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement exige l'effort physique d'un ou plusieurs travailleurs.



LES FACTEURS DE RISQUE

Le fait de porter, pousser, tirer, lever, poser ou déposer des charges (même peu lourdes) implique des efforts physiques et parfois des positions de travail inconfortables (contraintes posturales). Effectuées à un rythme soutenu, ou de façon répétitive, les manutentions sollicitent à l'excès le système ostéo articulaire - Tableau des Maladies Professionnelles du Régime Général N°57 - et plus particulièrement les lombaires - Tableau des Maladies Professionnelles du Régime Général N°98.



EVALUATION DU RISQUE



CARACTERISTIQUES DE LA CHARGE

- Charge lourde
- Charge trop grande
- Charge encombrante
- Charge à déplacer
- A manipuler à distance du tronc



EFFORTS PHYSIQUES

- Effort important
- Torsion du tronc
- Corps en position instable

CARACTERISTIQUES DU MILIEU DE TRAVAIL

- Espace Insuffisant
- Sol inégal ou glissant
- Température
- Humidité

EXIGENCES DE L'ACTIVITE

- Sollicitation du rachis fréquente
- Période de récupération insuffisante
- Cadence imposée





CODE DU TRAVAIL (ARTICLE : R4541-1 À 4541-11)

Dans la mesure du possible, l'employeur évite le recours à des manutentions manuelles, en utilisant des équipements mécaniques. Lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée, des moyens doivent être mis à la disposition des travailleurs de façon à limiter l'effort physique et à diminuer les risques. Dans ce cas, l'employeur doit procéder à une évaluation des risques que font courir les opérations de manutention.



AVIS D'APTITUDE COMPLEMENTAIRE

Le médecin du travail doit donner un avis d'aptitude complémentaire lorsque le salarié doit porter de façon habituelle des charges de plus de 55 kg pour un homme.

LIMITES DE PORT DE CHARGES

Plus de 55 kg si avis d'aptitude complémentaire.
Plus de 25 kg pas autorisé pour les femmes.



FORMATION AUX GESTES ET AUX POSTURES (PRAP - PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

Les salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles, doivent recevoir une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations. Elle s'adresse à tous les salariés appelés à effectuer des manutentions manuelles même si celles-ci sont exceptionnelles.

MON DOS, JE LE RESPECTE : SOULEVEZ EN DOUCEUR



1 Placez-vous au dessus de la charge. Vos pieds encadrant la charge et légèrement décalés.



2 Pliez les jambes pour saisir la charge tout en conservant le dos droit.



3 Remontez la charge en la gardant près du corps. Relevez-vous à la force des jambes et des cuisses. Gardez le dos droit.



4 Transportez la charge bras tendus en la maintenant près du corps.

Pour une charge de 25 kg

- soulevée dos rond, la charge supportée par la colonne vertébrale est de 375 kg soit 15 fois plus que la charge initiale.
- soulevée dos plat, jambes fléchies, la charge supportée par la colonne vertébrale est de 75 kg soit 3 fois plus que la charge initiale.

375 kg



25 kg

75 kg



25 kg



QUELQUES RÈGLES POUR PRÉSERVER VOTRE DOS



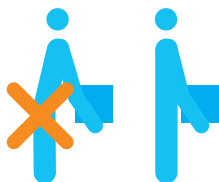
Gardez toujours
le dos droit



Poussez les charges plutôt
que de les tirer



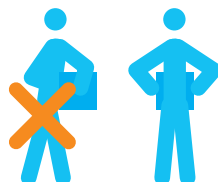
Utilisez les moyens de manutention
mis à votre disposition



Portez les charges
près du corps



Ne placez jamais les
charges lourdes au sol



Maintenez les épaules parallèles
aux hanches



SERVICE INTERENTREPRISES DE MÉDECINE ET SANTÉ AU TRAVAIL

38 chemin de Sabalce - 64100 BAYONNE

Téléphone : 05 59 58 38 80 • Fax : 05 59 63 23 58

www.simetra.fr