



## Quelques règles pour préserver votre dos



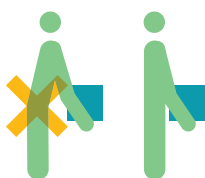
Gardez toujours le dos droit



Poussez les charges plutôt que de les tirer



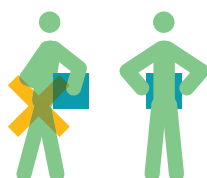
Utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition



Portez les charges près du corps



Ne placez jamais les charges lourdes au sol



Maintenez les épaules parallèles aux hanches



# MANUTENTION MANUELLE

Apprendre à mieux porter pour mieux se porter



© haritza 05 59 57 10 57 janvier 2020



SERVICE INTERENTREPRISES DE MÉDECINE ET SANTÉ AU TRAVAIL ADOUR PAYS BASQUE  
Bâtiment le Récif - 26 Allée Marie Politzer 64200 BIARRITZ  
Tél. 05 59 58 38 80 • [www.simetra.fr](http://www.simetra.fr)



## 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

### CARACTÉRISTIQUES 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

### CARACTÉRISTIQUES DU MILIEU DE TRAVAIL

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

### EXIGENCES DE L'ACTIVITÉ

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

## Code du travail (article : R4541-1 à 4541-11)

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.

### AVIS D'APTITUDE COMPLÉMENTAIRE

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, particulièrement les lombaires - Tableau des Maladies Professionnelles du Régime Général N°98.



### 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.

