

■ LES PRINCIPES DE PRÉVENTION

Lever une charge



1 Se rapprocher de la charge

Le centre de gravité se situe au-dessus de l'objet.



2 Rechercher l'équilibre

Les pieds doivent encadrer la charge, légèrement écartés et décalés l'un par rapport à l'autre.



3 Fixer la colonne vertébrale

Conservé les courbures naturelles, maintenir la tête droite et éviter les torsions.



4 Utiliser la force des jambes

Donner une impulsion pour décoller la charge du sol.



5 Travailler avec les bras tendus

Les bras servent à maintenir la charge et non à la soulever.

Saisir la charge avec l'ensemble de la main

Saisir l'objet avec l'ensemble de la main et pas seulement avec l'extrémité des doigts.



Bien orienter ses pieds

Orienter les pieds dans le sens du déplacement à effectuer pour éviter les mouvements de rotation.

Utiliser le poids de la charge et l'élan

Le poids de la charge et l'élan provoqué lors du levage permettent de limiter la force à produire pour entamer la manutention d'un objet.



Utiliser les points d'appui

Les points d'appui permettent de réduire le poids de la charge et de protéger la colonne vertébrale.



Utiliser le genou

La poussée du genou permet de poser une charge sur un meuble sans utiliser la force musculaire des bras.



Déplacer des charges lourdes

Travailler en équipe, utiliser la poussée ou utiliser des aides (ex : diable).



Déplacer une charge longue



Déplacer une charge en hauteur



SANTÉ AU TRAVAIL



MANUTENTION MANUELLE : PRÉVENTION DES RISQUES

La manutention manuelle

Réglementairement, on entend par manutention manuelle 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 de plusieurs travailleurs (Article R 4541-2 du code du travail).

L'employeur doit éviter le plus possible les manutentions manuelles et lorsque celles-ci ne peuvent être évitées prendre toutes mesures pour réduire les risques encourus par celles-ci : Articles R 4541-3 à Art. R 4541-9 du Code du Travail.

Les salariés concernés doivent suivre une formation pratique leur permettant d'acquies les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions manuelles.

Réf. : 29147
N° édition : janvier 2021



ISBN : 978-2-35163-137-4



■ LES STATISTIQUES



50% des accidents du travail sont des accidents de manutention manuelle.

88% des maladies professionnelles entraînant un arrêt de travail sont liées aux gestes, aux postures de travail et aux manutentions manuelles.

En 2018

■ LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

L'appellation TMS regroupe un ensemble de maladies affectant principalement les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations.

Les parties du corps principalement touchées sont les mains, les doigts, les poignets mais aussi les épaules, les coudes, les chevilles et les pieds.

Les gestes répétitifs et les postures prolongées sont à l'origine de l'apparition de ces pathologies.



■ LES PRINCIPALES LÉSIONS

Les lésions musculaires

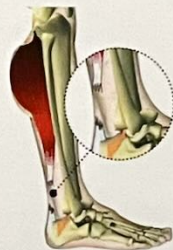
Elles résultent de chocs, d'efforts trop violents, importants ou sans échauffement (courbature, contracture, crampes, elongation, claquage ou déchirure).



La tendinite

Les tendons constituent l'extrémité des muscles qui s'insère sur l'os.

La tendinite est provoquée par un traumatisme important (choc direct, étirement brutal), ou par des gestes répétitifs.



L'arthrose

C'est une usure mécanique des articulations qui apparaît après des gestes répétés et des efforts intenses.



Les pathologies du dos



Plus de 80 % des français souffrent, ont souffert ou souffriront du dos.

Le lumbago

Le noyau touche les nerfs sensitifs (en bleu), ce qui provoque une douleur aiguë et un blocage musculaire réflexe. Il est provoqué par un mouvement inadapté.



La sciatique

Le noyau se déplace vers l'arrière et vient toucher le nerf sciatique (en vert). Cela provoque une douleur qui débute au bassin, et qui descend le long de la cuisse jusqu'au pied.



La hernie discale

Le noyau forme une saillie qui comprime les nerfs et parfois la moelle épinière. Cela peut entraîner une douleur aiguë, des fourmillements, une raideur de la colonne et une paralysie dans les cas les plus graves.



Le tassement discal

Le disque se tasse après éclatement du noyau, ce qui entraîne un rapprochement des vertèbres, puis un tassement du disque et la formation d'excroissance osseuse, appelée "bec de perroquet".



Les mouvements à éviter



Inclinaison latérale



Rotation



Flexion vers l'avant



Extension

Le syndrome du canal carpien

Des tendons et le nerf médian passent par un étroit canal, le canal carpien, situé au niveau du poignet.

Des mouvements répétitifs de la main, une position non naturelle ou des vibrations entraînent une inflammation des tendons et la compression du nerf médian.



■ LES MESURES DE PRÉVENTION

La prévention sur le plan technique



S'équiper d'une tenue de travail adaptée et des EPI nécessaires à la tâche.



Utiliser des aides mécaniques : engins de transport, chariots élévateurs, sangles, treuils.



Régler le plan de travail en fonction de la taille de l'opérateur et du travail à effectuer.

La prévention sur le plan organisationnel

Adapter le poste de travail et les cadences des machines.

Diminuer le poids et l'encombrement des charges.

Mettre en place des aides mécaniques et des accessoires de préhension pour diminuer la pénibilité.

Supprimer ou diminuer les efforts physiques répétitifs ou prolongés.

Supprimer les mouvements de torsion ou de flexion.

Aménager des périodes de repos suffisantes.



La prévention sur le plan humain



Suivre une formation sur les risques liés aux manutentions manuelles et aux TMS, de façon à acquérir les bons gestes et postures (formation obligatoire, article R 4541-8 du code du travail).