

MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES



Aist89

PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Chaque geste compte,
privilégions la **santé** !

Agissons ensemble pour la Santé au travail

◆ Qu'est-ce que la **manutention manuelle** ?

« 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 un effort physique d'un ou plusieurs travailleurs ».

(Art.R4541-2 du code du travail)

Le saviez-vous ? 💡

Les accidents liés à la manutention manuelle de charges représentent **la moitié des accidents du travail (50%)**.

(source AMELI : sinistralité 2021)

◆ **Les pathologies dues à la manutention**

Les lombalgies : Douleurs situées dans la région des vertèbres lombaires, elles peuvent être invalidantes.

La sciatique : Inflammation du nerf sciatique. Douleur partant de la fesse, jusqu'à la cuisse et enfin le pied entraînant une raideur de la colonne vertébrale.

La hernie discale : Usure, déformation ou sortie du disque intervertébral de son enveloppe.

Les pathologies du ménisque.

Les affections musculaires : de type contractures, déchirures, ...

Les hernies abdominales et éventrations.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) : Leurs origines se caractérisent par :

- La forte répétitivité des gestes,
- Les efforts excessifs (port de charges lourdes),
- Les postures inconfortables ou maintenues (travail bras au dessus du niveau de l'épaule).

Ces pathologies peuvent être reconnues comme des maladies professionnelles.

Les TMS représentent 84% des maladies professionnelles.

(source AMELI : sinistralité 2021)

◆ **Règlementation et surveillance médicale**

Un travailleur ne peut être admis à porter, d'une façon habituelle, des charges supérieures à **55 kg pour les hommes** qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail (**25 kg pour les femmes**).

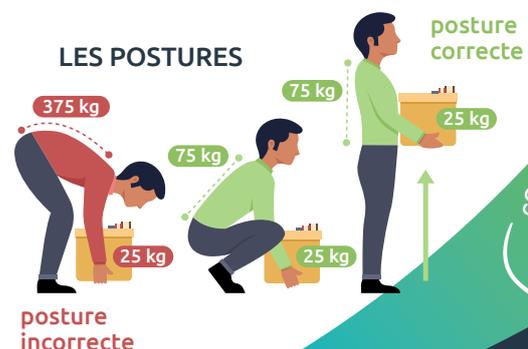
(Art.R4541-9 du code du travail)

Anatomie de la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est composée de 33 vertèbres. Elle permet **la mobilité** et supporte l'ensemble du squelette humain.

Lorsque les courbures naturelles de la colonne vertébrale sont maintenues, les disques intervertébraux jouent **leur rôle de répartiteurs de pression**, leur permettant ainsi de travailler dans les meilleures conditions.

La colonne vertébrale ne peut garder une bonne position qu'à condition d'être maintenue par des muscles en bon état. **Les muscles protègent la colonne vertébrale.** L'accumulation des gestes et de postures contraignantes risque de **conduire à l'accident musculaire ou articulaire**. Les pathologies liées à la manutention manuelle concernent majoritairement **le dos** (lombalgie, hernie discale, etc.).



Scannez moi pour + d'infos !



◆ Recommandations salarié

- **Respecter** les consignes de sécurité,
- **Porter** les équipements de protection individuelle,
- **Appliquer** les conseils donnés lors des formations et des sensibilisations sur les gestes et postures :
 - Evaluer la charge avant de la porter,
 - Se faire aider si la charge est trop lourde,
 - Se rapprocher le plus possible de la charge,
 - Garder le dos droit,
 - Maintenir la tête droite,
 - Utiliser la force des jambes, plier les jambes plutôt que le dos,
 - Garder les bras tendus,
 - Eviter les rotations du torse.

◆ Recommandations employeur

L'employeur est tenu par la loi de prendre toutes les mesures nécessaires pour **assurer la sécurité** et **protéger la santé physique et mentale** de ses salariés.

Ses obligations :

- **Eviter** les risques,
- **Evaluer** les risques qui ne peuvent être évités,
- **Adapter** le travail à l'homme : Mettre à disposition les moyens techniques (aides à la manutention), humains, organisationnels (ergonomie des postes, contraintes temporelles).
- **Proposer** des formations aux aides à la manutention manuelle,
- **Donner** les instructions appropriées aux travailleurs, les sensibiliser au port de charge.

(Art.L.4121-1 du code du travail)



De façon générale, la consommation de certains médicaments, d'alcool et/ou de substances illicites peut entraîner des troubles de la vigilance, de la vision... augmentant le risque d'accident de travail.

*Santé préservée, charges partagées : Employeurs et salariés,
main dans la main pour une manutention responsable*

Le professionnel de santé au travail peut vous offrir des conseils et répondre à toutes vos interrogations

Vos interlocuteurs Aist89



Aist89

PRÉVENTION SANTÉ TRAVAIL

☎ 03 86 72 07 55

✉ contact@aist89.fr

🌐 www.aist89.fr

17 Bis Avenue de la Puisaye - 89000 **AUXERRE**

Tél. 03 86 72 07 55

1 Route de Lyon - 89200 **AVALLON**

Tél. 03 86 34 44 10

7 Place du 11 Novembre - 89300 **JOIGNY**

Tél. 03 86 62 05 33

2 Rue Saint-Martin - 89600 **SAINT-FLORENTIN**

Tél. 03 86 35 31 30

Rue de la Gare - 89700 **TONNERRE**

Tél. 03 86 54 40 04

*Scannez moi
pour + d'infos !*



www.aist89.fr