



Fiche repère

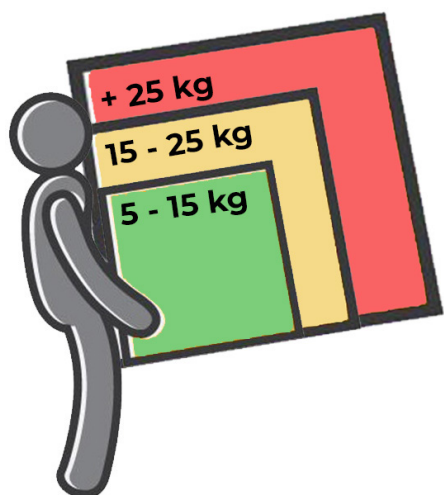
La manutention manuelle






La manutention ? C'est quoi ?

C'est une activité qui a recours à la force humaine pour soulever, abaisser, transporter, déplacer ou retenir un objet ou une personne.

Le port de charges



Seuil d'effort selon la norme AFNOR XF35-109	
 Inacceptable	+ 25 kg par opération Il faut une réduction urgente des contraintes
 Sous condition	15 à 25 kg par opération Le risque est accru pour l'opérateur et nécessite une analyse approfondie
 Acceptable	5 à 15 kg par opération Le risque est réduit pour l'opérateur

De façon générale, **il n'est pas admis qu'une charge de plus de 55 kg soit portée par un homme et de plus de 25 kg par une femme.**

Contraintes et facteurs de risques

- La **caractéristique de la tâche** : le poids total à soulever et la répétitivité du geste sur la journée. Le tonnage journalier (= poids total par jour et par personne) est encore plus dangereux
- La **difficulté du mouvement** : l'éloignement de la charge par rapport au corps, la hauteur de prise, la distance de déplacement, la forme de l'objet
- L'**environnement de travail** : obstacle sur le parcours, étroitesse du passage, lumière insuffisante, escalier, état du sol
- Les **exigences d'organisation** de travail : contrainte de temps, multiplicité des tâches, stress causé favorisant la tension musculaire



Les effets possibles sur la santé

- Douleurs aiguës ou chroniques (cervicales, dorsales, lombaires)
- Déchirures musculaires
- Sciatique
- Hernie discale



Comment préserver votre dos

A la maison

Le matin : **s'étirer** 5 min, se lever en douceur. Le soir : prendre une douche chaude et s'étirer à nouveau.



De manière générale, se muscler, renforcer son dos et **faire du gainage**, maintenir une activité physique.

Au travail

- **Evaluer la charge** et savoir comment s'y prendre selon les contraintes, ne pas se précipiter
- **Utiliser en priorité les moyens techniques** à disposition (chariot, diable, transpalette, crochet de levage, pont...). Vérifier l'état du matériel avant utilisation et signaler s'il est défectueux
- Plier ses jambes, en maintenant le dos droit. Utiliser ses **jambes fléchies** pour lever la charge, sans modifier sa posture
- Se placer le plus près possible de la charge à soulever. S'assurer d'**avoir une bonne prise** et une bonne stabilité
- **Pousser** la charge **plutôt que la tirer**, ne jamais la lever à une seule main
- **Prendre** une charge lourde **à hauteur de hanche** plutôt qu'au sol
- **Demander de l'aide** à un collègue pour porter à 2
- Alternier les tâches pour **varier les mouvements**



N'hésitez pas à en parler lors de votre visite au Service de Prévention et de Santé au Travail