prevlink
Santé au travail



fiche conseils
Salariés

manutention manuelle

Prévenir les risques et adopter les bons gestes



risques et préconisations

On appelle 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.

Principaux risques pour la santé :

Accidentels :

- écrasement des mains et des pieds
- plaies
- chute entraînant des contusions ou des fractures
- lumbago
- déchirures musculaires

Si exposition prolongée :

- cervicalgies, lombalgies et sciatique
- tendinites des mains, poignets, coudes ou épaules
- arthrose et lésions méniscales des genoux
- hernies abdominales

Attention : la manutention manuelle augmente le travail cardiaque et la tension artérielle

Comment manutentionner une charge ?



1

Avant de soulever la charge :

évaluer le poids de la charge, se placer en face, au plus près d'elle, en s'assurant d'un appui stable.

2

Pour soulever la charge :



Si la charge est au sol
Se placer au dessus de la charge, l'encadrer avec les pieds, garder le dos droit et plier les genoux.

Si la charge est en hauteur
Saisir la charge au plus près et la plaquer contre soi en gardant le dos droit.



3

Pour se déplacer avec la charge :
garder la charge au plus près du corps et pivoter de manière à conserver l'ensemble du corps face à la charge : on évite ainsi les torsions dorsolombaires.



4

Ce qu'il ne faut pas faire :
dos courbé en avant (poids décuplé)

Pour déposer la charge :
déposer la charge face à soi, au plus près du corps, en gardant le dos droit et fixe, jambes fléchies

Attention :
ne pas oublier de s'équiper de chaussures de sécurité et de gants.
Une ceinture lombaire peut être recommandée après avis médical.

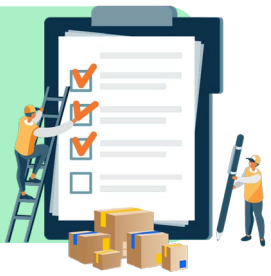


encadrer et prévenir les troubles professionnels

Amélioration techniques et organisationelles

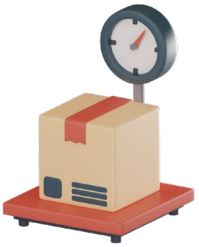
Chaque salarié de l'entreprise doit participer à l'amélioration de ses conditions de travail.

1. utiliser du matériel d'aide à la manutention : chariot, transpalette, diable, etc.
2. faciliter la prise de la charge avec des encoches ou des poignées
3. limiter les déplacements
4. adapter les conditions de stockage au poids et à la fréquence de manutention
5. alterner les tâches



Le saviez-vous ?

La norme AFNOR X35-109 de 2009 conseille :
Valeurs seuils de référence pour la masse unitaire



	Valeur maximale sous conditions
Valeur maximale sous conditions	25 kg
Valeur maximale acceptable	15 kg
Contrainte à risque minimum	5 kg

Le code du travail autorise :

- hommes : 55 kg maximum
- femmes : 25 kg maximum

Attention, pour les moins de 18 ans, les poids sont réduits.

Les maladies professionnelles :



Certaines affections peuvent être reconnues comme maladies professionnelles dans le régime général de la **Sécurité Sociale** :

- affections péri-articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail – Tableau n°57
- affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes – Tableau n°98
- lésions chroniques du ménisque – Tableau n°79

Pour en savoir plus

- Documentation INRS sur les risques liés à l'activité physique

prevlink

Santé au travail

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

©Prevlink - Toute reproduction, même partielle est interdite. Document réalisé par les professionnels de Prevlink - 07.25

Prevlink
80 rue de Clichy - 75009 Paris