



## Exercices et étirements musculaires

**Echauffement** de quelques minutes à la prise de poste, en cas d'action de manutention.

**Etirement** au minimum en fin de poste.

**Ces conseils peuvent ne pas suffire si vous êtes confrontés à :**

- ◆ Une gêne ou des douleurs physiques
- ◆ Une activité régulière de manutention
- ◆ Une manutention difficile

Chaque salarié doit participer à l'amélioration des conditions de travail :

Réfléchir avec votre responsable, à des actions techniques/organisationnelles afin de faciliter le travail et réduire les contraintes.

**Il est nécessaire de pratiquer une activité physique régulièrement (marche, vélo, natation...)**

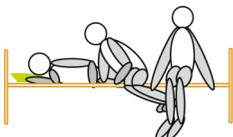


Les gestes adaptés également au quotidien :

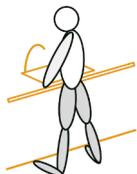
- Sortir de son véhicule



- Sortir de son lit



- Travailler à sa hauteur



### SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron  
51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE  
tél 03.26.70.40.41  
mail : [contactchalons@stsm51.fr](mailto:contactchalons@stsm51.fr)

Rond Point la Camuterie  
Z.A.C Les Accrués 2  
51800 SAINTE MENEHOULD  
tél 03.26.60.87.99  
mail : [contactmenou@stsm51.fr](mailto:contactmenou@stsm51.fr)

24 rue Ampère  
51300 VITRY LE FRANCOIS  
tél 03.26.74.22.98  
mail : [contactvitry@stsm51.fr](mailto:contactvitry@stsm51.fr)



Chaque salarié est responsable de sa sécurité ainsi que celle de ses collègues

Respectez les consignes de sécurité

N'hésitez pas à solliciter le Service de Santé au Travail

Copyright © "STSM51 2023" Tous droits réservés

# Manutention Manuelle

## Conseils au salarié



# Préserveons la Santé au Travail



- Les facteurs de risques**
- ▶ Manque d'anticipation (Réfléchir avant d'agir)
  - ▶ Pas d'échauffement
  - ▶ Poids de la charge
  - ▶ Distance de déplacement de la charge
  - ▶ Manutention répétée, précipitée
  - ▶ Environnement (escalier, sol mouillé, encombré, ambiance lumineuse défavorable...)
  - ▶ Hauteur de prise et de dépose de la charge

- Les effets sur la santé**
- ▶ Douleurs dorsales
  - ▶ Douleurs articulaires
  - ▶ Entorses, fractures
  - ▶ Contusions, tendinites



### Le Médecin du Travail :

#### Un interlocuteur privilégié

Il conseille le salarié et l'employeur. Il est lié par le secret médical. Il aide à améliorer les postes et à les adapter à l'état de santé des salariés.



### Les conseils de prévention

#### Réfléchir avant d'agir :

#### Organiser le travail

- **Connaître** la charge à porter (poids, dimension, poignées) : diviser les charges, faire plusieurs déplacements
- **Aider** un collègue (si charge trop lourde, trop volumineuse)
- **Avoir un rythme** de travail régulier, prévoir des périodes de récupération
- **Alterner** les tâches afin de limiter les sur-sollicitations articulaires



#### Aménager le poste de travail

- **Adapter** le poste afin de limiter les déplacements
- **Adapter** les hauteurs de stockage (entre 0,40 et 1,60m)
- **Charge légère** et manipulée régulièrement (entre les épaules et la taille)
- **Charge lourde** et manipulée régulièrement (entre la taille et les genoux)
- **Charge lourde** et peu manipulée (au dessous des genoux)
- **Dégager** les espaces de circulation



#### Utiliser les équipements de travail

- **Repérer et utiliser** les aides à la manutention adaptées (chariot, diable, transpalette manuel/électrique, palan...)
- **Veillez** à leur accessibilité et à leur entretien
- **Identifier** les équipements de protection individuelle (gants, chaussures de sécurité)



### Comment manutentionner une charge



**Se placer** au dessus, ou face à la charge, ou s'en approcher le plus possible, en appui stable sur les jambes.

**Porter** des chaussures fermées et plates.



**Soulever** ou déposer une charge au sol en gardant le dos droit et en pliant les genoux.

**Maintenir** la tête droite.

**Assurer** la prise des mains, utiliser la paume des mains et la base des doigts, avoir une bonne surface de prise et tenir fermement.



**Se déplacer** avec la charge près du corps et les bras en traction simple (bras tendus).



**Saisir** ou déposer une charge en hauteur en la plaquant sur soi et en gardant le dos droit.

**Maintenir** la tête droite.

**Assurer** la prise des mains.



**Utiliser** les principes d'économies d'efforts.

**Utiliser** des points d'appui (cuisse, main sur la hanche).

**Utiliser** le poids et l'élan.

**Utiliser** la poussée.