

LES POSTURES PORT DE CHARGES MANUTENTION MANUELLE



PRENEZ SOIN DE VOUS

➔ Pensez à votre hygiène de vie

- Pensez à vous échauffer et vous étirer
- Buvez régulièrement
- Evitez les grignotages, mangez sainement
- Privilégiez les escaliers à l'ascenseur
- Pratiquez une activité physique régulière
- Faites des pauses à des moments pertinents (après une forte activité, en milieu de poste...)



➔ **POUR PLUS D'INFORMATIONS**
connectez-vous sur le site
www.samsi-31.org

➔ **DES QUESTIONS ?**
Adressez-vous à votre médecin du travail, interlocuteur privilégié des entreprises, employeurs et salariés

SAMSI
La santé au travail

26, avenue Didier Daurat
31400 TOULOUSE
T. 05 62 15 02 00
www.samsi-31.org



SAMSI Service communication - Edition 2019

SAMSI
La santé au travail

LA MANUTENTION MANUELLE DÉSIGNE...

«Toute opération de transport ou de soutien d'une charge : levage, pose, poussée, traction, port, déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs. »

(Art. R 4541-2 du code du travail).

ANTICIPER AVANT DE PASSER A L'ACTION :

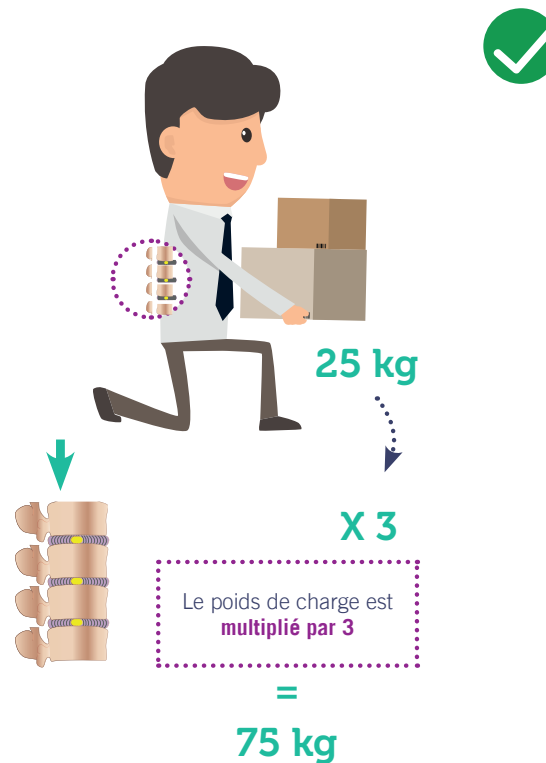
" IL FAUT PORTER AVEC SA TÊTE AVANT DE PORTER AVEC SES BRAS"

PENSER À ORGANISER SON TRAVAIL

- Anticiper vos actions
- Si possible utiliser le matériel mis à disposition pour transporter cette charge
- Evaluer la charge à transporter
- Dégager le parcours de votre déplacement
- Si aucune possibilité d'aide mécanique : application des principes de base.

PRINCIPES DE BASE

1. Se rapprocher le plus possible de l'objet
2. Assurer la prise des mains
3. Rechercher l'équilibre
4. Utiliser la force des cuisses
5. Ne pas courber ou cambrer le dos
6. Garder la charge le plus près possible du ventre (centre de gravité)



POINTS DE VIGILANCE

- Quel que soit le poids de charge, attention à la façon dont vous soulevez
- Eviter de porter plusieurs fois la même charge
- Se positionner dans l'axe de la charge pour éviter les rotations

