

LA MANUTENTION MANUELLE

La manutention manuelle désigne l'ensemble des opérations **de déplacement, de levage, de transport ou de manipulation de charges par des personnes, sans l'aide de machines ou d'équipements mécaniques.** Cela inclut des actions comme soulever, porter, pousser, tirer ou déposer des objets.

Le poids maximum autorisé est défini par l'Art. R. 4541-9 du code du travail :

- ◇ **25 kg** pour **les femmes** à partir de 18 ans
- ◇ **55 kg** pour **les hommes** à partir de 18 ans

Selon les données de la Caisse nationale de l'assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS/2023), environ **50 % des accidents du travail sont liés à des gestes de manutention.**



RÔLE DE VOTRE SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL

Lorsqu'il y a une problématique avérée, vous pouvez bénéficier :

- ❖ D'un avis médical du médecin du travail
- ❖ D'une étude de poste
- ❖ D'une prise en charge par la cellule PDP (Prévention de la Désinsertion Professionnelle) du CISTT
→ cellulepdp@cistt.org



Brochure téléchargeable sur www.cistt.fr

CISTT
Santé au Travail

Z.I Les Malalannes

CS 10147

35 Rue Paul Sabatier

26702 PIERRELATTE CEDEX

Tél : 04.75.04.30.55

Mail : prevention@cistt.org



La Manutention manuelle



CISTT
Santé au Travail

EFFETS SUR LA SANTE

- ✓ **Fatigue physique** : La manutention répétée de charges lourdes peut entraîner une fatigue musculaire, ce qui augmente le risque de blessures.
- ✓ **Blessures musculosquelettiques** : Les douleurs au dos, aux épaules, aux bras et aux jambes sont courantes. Cela peut inclure des entorses, des tendinites et des lombalgies.
- ✓ **Problèmes posturaux** : Une mauvaise posture lors de la manutention peut causer des déséquilibres musculaires et des douleurs chroniques.
- ✓ **Stress et épuisement** : Le stress physique lié à des tâches de manutention exigeantes peut également conduire à un épuisement mental et physique.
- ✓ **Accidents** : Une manutention inappropriée peut augmenter le risque de chutes, de glissades ou d'accidents liés à des objets mal placés.



CONSEILS GÉNÉRAUX

- Utiliser le matériel mis à disposition par l'employeur (EPI, outils...)
- Changer régulièrement de position et s'étirer
- Faire des pauses de récupération
- Repenser ses gestes dès l'apparition des premières douleurs
- Favoriser l'alternance des tâches
- Bien s'hydrater, se rafraichir
- Limiter la prise de poids via une bonne hygiène de vie et l'activité physique régulière (intérêt de l'échauffement musculaire avant la prise de poste)



CONSEILS POUR MANUTENTION MANUELLE

- ❖ Formation à la manutention manuelle (gestes et postures...)
- ❖ Aide d'une autre personne
- ❖ Si possible, diviser la charge en éléments plus petits et plus légers
- ❖ Réduire au maximum la distance à parcourir et éliminer les obstacles sur le trajet
- ❖ Si trajet long, envisager de faire une ou plusieurs pauses
- ❖ Moyen de levage (chariot élévateur, palan...)

LES BONNES POSTURES

- Les pieds de chaque côté de la charge
- Tenir la charge au plus près du corps
- Garder le dos droit lorsqu'on soulève la charge et pousser sur les jambes
- Éviter les mouvements de torsion, d'extension et les positions penchées en avant
- Garder la tête droite pendant le trajet au lieu de regarder vers le bas
- Éviter les mouvements saccadés, les secousses pendant le trajet
- Assurer la prise en main (bonne préhension)

DANS LES CAS OÙ AUCUNE AIDE MÉCANIQUE N'EST POSSIBLE, VEILLES À RESPECTER QUELQUES BONS RÉFLEXES.



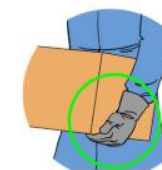
1. Porter à plusieurs



2. Si seul, se positionner au plus près de la charge à soulever



3. Plier les genoux et garder le dos droit



4. Bien assurer ses prises



5. Multiplier les appuis



6. Porter en assurant l'équilibre des charge par rapport à votre corps