



Les risques liés aux manutentions

LE SAVIEZ-VOUS ?



Les **main**s sont les parties du corps les plus sujettes aux troubles musculo-squelettiques (TMS)



Une fourmi peut porter **jusqu'à 60 fois son poids** ! Mais vous n'êtes pas une fourmi...



Les seuils de port de charge sont de **25 Kg pour les femmes***, et de **55 Kg pour les hommes***.

*Pour les mineurs, ces seuils sont abaissés à **10 Kg pour les femmes**, et **20 Kg pour les hommes**.



Les manutentions manuelles représentent la **première cause d'accidents au travail**. Ceux-ci sont souvent liés à la **nature des charges**, à la **fréquence** de manipulation et au **mouvement**.

Risques et conséquences

Les conséquences sont très diverses : crampes, douleurs, entorses, déchirures et risques cardio-vasculaires si la manutention est très intense.

Les TMS représentent le principal risque, et peuvent impacter aussi bien la **vie professionnelle** que la **vie privée** : changement de métier, changement voire arrêt du sport, douleurs, handicap...



Les TMS en entreprise

Comment s'en prémunir ?

En adoptant les **bons comportements**, vous pouvez réduire les risques liés à la manutention !

- **Réfléchir avant d'agir** : Puis-je éviter de porter la charge ? Où la déposer ? Par où passer ?
- **Vérifier le poids des charges** afin qu'ils ne dépassent pas les valeurs de référence, et **diviser la charge**, quand c'est possible.
- **Utiliser les moyens d'aide à la manutention** à disposition, s'ils existent.
- **Demander de l'aide**.
- **Porter la charge en toute sécurité** : dos droit, jambes pliées et charge près du corps.
- **Prendre le temps de s'échauffer** avant la prise de poste, et de s'étirer après le travail.



Le port de charge



Eviter le mal de dos