

Articles R.4541 à R.4541-9 du Code du Travail, la norme AFNOR X35-109 et le décret n°92-958 du 3 septembre 1992 définissent la limite acceptable de port de charge en fonction de l'âge, du sexe du salarié, de la distance à parcourir et des caractéristiques de la tâche.

Article R4153-52 du code du travail créé par Décret n°2013-914 du 11 octobre 2013 art.1

Les jeunes travailleurs sont autorisés à être affectés à des travaux comportant des manutentions manuelles au sens de l'article R.4541-2 excédant 20% de leur poids si leur aptitude médicale à ces travaux a été constatée.

L'article R4541-2 du Code du Travail définit sous le terme « manutention manuelle » toute opération de transport ou de soutien d'une charge mais également les opérations de levage, de pose, de poussée, de traction, de port ou de déplacement, qui exigent l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.

L'ÉVEIL MUSCULAIRE

En l'absence d'échauffement, le passage brutal du repos à l'effort peut provoquer des déchirures musculaires, des lésions tendineuses et des traumatismes articulaires. Le principe de l'échauffement est de « chauffer » les articulations et les muscles qui seront sollicités par la suite dans le cadre du travail. Des mouvements simples, répétés une dizaine de fois seront suffisants.

Les étirements favorisent la récupération musculaire et augmentent la circulation sanguine. Les tensions accumulées après une journée de travail rendent nos muscles raides. Ces raideurs entraînent un déséquilibre musculaire (compensation) qui provoque des douleurs impactant sur la vie quotidienne.

CONSEILS

En début de poste : s'échauffer et s'étirer

En fin de poste : s'étirer



PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL
sistbi

17, rue Roland Hoareau – CS 41148 – 97829 LE PORT CEDEX

Tél. : 0262.572.572

E-mail : sistbi@sistbi.com – Site Web : www.sistbi.re

Siret : 316 139 260 000 20 – APE : 8621 Z



PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL
sistbi

Ne pas jeter sur la voie publique. Illustrations : Freepik.com.



LA MANUTENTION

QUE DIT LE CODE DU TRAVAIL ?



Est considérée comme manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs (exemples : le soulèvement, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement).

LES RISQUES

LIÉS AUX MANUTENTIONS MANUELLES

- Des positions de travail inconfortables (contraintes posturales)
- Sollicitation excessive des os, articulations, tendons et muscles
- Fatigues, douleurs, accidents
- Troubles Musculo Squelettiques (T.M.S) et lombalgies
- Atteintes cardio-vasculaires
- Affections invalidantes pouvant compromettre le maintien au travail

Les pathologies liées à la manutention figurent dans 2 tableaux de maladies professionnelles :

Tableau de maladies professionnelles n°79

Lésions chroniques du ménisque

Tableau de maladies professionnelles n°98

Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention.



MES CONSEILS

PRÉVENTION COLLECTIVE



Utiliser les aides à la manutention disponibles en respectant les consignes de sécurité établies : appareils de levage, chariots, rolls, crics, vérins



Organiser des zones de stockage :
le lourd en bas et le léger en haut



Dégager les voies de circulation

PRÉVENTION INDIVIDUELLE



Limiter
les charges



Adopter les bonnes postures
de façon à éviter de tordre
et de fléchir le buste
(ex : plier plutôt les genoux)



Réaliser un éveil
musculaire avant toute
manutention manuelle



Porter
en binôme