

RÈGLEMENTATION

Selon le Code du travail, il faut :

- Privilégier la maintenance mécanique.
- Limiter les charges en fonction du sexe et de l'âge.
- Former le personnel au déplacement des charges (Gestes et Postures).
- Mettre à disposition du personnel des équipements de protection individuelle appropriés.



Diverses recommandations et normes donnent des limites de poids plus basses tenant compte du nombre de charges manutentionnées, de la hauteur de pose et de dépose, de la distance de déplacement.



Vous souhaitez plus d'information ?

Parlez-en à votre médecin du travail.
Il est à votre écoute pour effectuer une étude de poste, répondre à vos interrogations et vous aider dans le cadre de la prévention des risques professionnels.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL
AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE :

AMETRA06

2-4, rue Jules Belleudy
BP63154 - 06203 NICE Cedex 3
Tél : 04 92 00 24 70
Fax : 04 93 55 11 46

www.ametra06.org

PREVENTION | CONSEIL | ACCOMPAGNEMENT | SUIVIS MÉDICAUX | FORMATIONS

Collection

EXPOSITIONS PROFESSIONNELLES



BIEN VIVRE AVEC SON DOS

S'organiser et apprendre à bien porter pour mieux se porter (CNRS). Quel que soit le poste que vous occupez, vous pouvez, un jour, souffrir du dos. Consultez nos conseils, ils peuvent vous être utiles.

PREVENTION | CONSEIL | ACCOMPAGNEMENT | SUIVIS MÉDICAUX | FORMATIONS

Retrouvez toutes
nos éditions sur
www.ametra06.org



Retrouvez toutes
nos éditions sur
www.ametra06.org

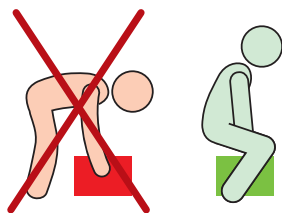


MANUTENTION

Nous vous conseillons...

Pour soulever une charge même minime

- Écartez les pieds qui doivent encadrer la charge.
- Fléchissez les genoux en gardant le tronc le plus vertical possible.
- Placez-vous le plus près possible de la charge et au-dessus d'elle.
- Bloquez votre dos en le gardant bien droit, fléchissez les jambes en contractant les abdominaux et les fessiers.
- Relevez-vous par la force des jambes, les bras allongés pour saisir et maintenir la charge.



Pour soulever ou transporter une charge lourde

- Organisez le travail de façon à limiter la manutention.
- Faites appel à la manutention mécanique en utilisant des appareils de levage et de transport : transpalettes, chariots automoteurs à conducteur porté...
- À défaut, portez la charge à plusieurs.

Pour le stockage en hauteur

- Entreposez les charges les plus lourdes à hauteur de ceinture.

Nous vous conseillons également de :

- Réduire les distances de déplacement.
- Travailler en binôme ou en équipe.



Le mal de dos est fréquent et peut être considéré comme banal. Sa prise en compte précoce est importante pour intervenir efficacement sur la douleur en adoptant les bons gestes et les bonnes postures pour la soulager.

POSTURES

Nous vous conseillons...

En position assise prolongée

- **Pour un travail assis** : réglez le siège à une hauteur adaptée à votre taille et à la tâche, appuyez votre dos sur le dossier pour permettre cet appui. Maintenez vos pieds au contact du sol (si nécessaire avec un repose-pieds), le tronc face à la table de travail, les avant-bras sur les accoudoirs ou la table.
- **Au volant** : conduisez détendu, bras demi-fléchis, le dossier très légèrement incliné vers l'arrière. Calez bien le bas du dos contre le dossier (avec ou sans coussin) de façon à conserver le tronc vertical.

En position couchée

- Choisissez avec soin votre literie en fonction de votre morphologie ; dormez sur le dos ou en chien de fusil, évitez les oreillers afin de permettre à la colonne d'être alignée avec le corps.
- Dormir sur le ventre est déconseillé.
- Si vous souffrez du dos, levez-vous doucement, prenez appui sur un coude et l'avant-bras, puis redressez-vous pour vous asseoir sur le bord du lit, en gardant la colonne droite.

Pour sortir d'une voiture ou de votre lit

- Tournez le dos en bloc sans torsion.

Pour faire un lit

- Accroupissez-vous ou fléchissez un genou et maintenez l'autre jambe tendue en arrière.

Pour laver une baignoire

- Agenouillez-vous ou prenez appui sur une main.

LAMETRA06 propose une formation « Gestes et Postures ». N'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail.

VIBRATIONS

Nous vous conseillons...

Pour les vibrations transmises au corps entier pendant la conduite de chariots automoteurs, engins de chantier, camions

- Réglez votre siège à suspension en fonction de votre poids et de votre taille.
- Adaptez votre vitesse à l'état du sol.
- Faites entretenir régulièrement votre véhicule.
- Vérifiez la pression des pneumatiques.

SITUATIONS À RISQUES

Soyez vigilants

Risques liés à l'environnement de travail

- Sol encombré ou détérioré.
- Dénivelés.

Risques liés à l'activité

- Cadences de travail.
- Répétitivité des tâches.
- Manutention sur de longues distances.
- Travail en hauteur.
- Port et déplacement d'objets.

Risques liés aux caractéristiques personnelles

- Age, sexe.
- Pathologies existantes.





Nos conseils de prévention :

- Surveillez votre poids.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Utilisez les principes de base « Gestes et Postures ».
- Évitez :
 - De vous pencher en avant avec les jambes tendues.
 - Les positions fixes prolongées.
 - Les efforts asymétriques.
 - Les mouvements brusques de la colonne vertébrale.
 - Les mouvements en torsion de la colonne vertébrale.