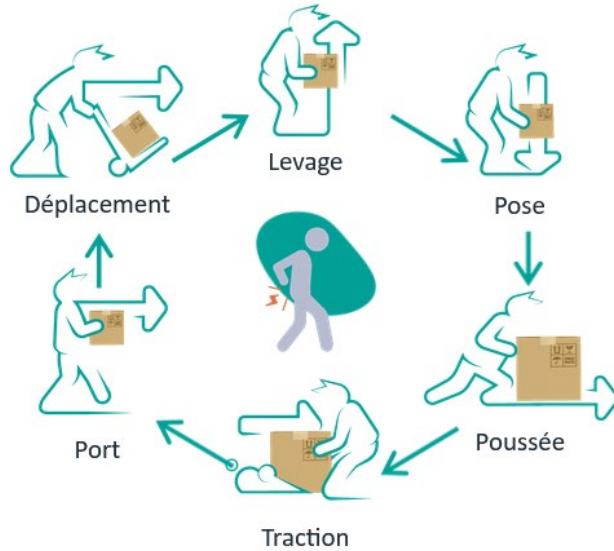


## LES IMPACTS SUR LA SANTÉ

La manutention manuelle recouvre un grand nombre de gestes.



## COLONNE VERTEBRALE

Le risque le plus important se situe au niveau de la colonne vertébrale dans sa partie lombaire.



**Si la poussée est verticale**, les disques jouent leur rôle d'amortisseurs



**Si la poussée se fait sur un dos courbé**, le disque est repoussé vers l'arrière et vient au contact du nerf sensible

→ Hernie discale ou tassement discal

## LES FACTEURS DE RISQUE

### CAUSES D'APPARITION

**La masse de la charge portée** est un facteur de risque important, mais les **conditions de manutentions** jouent aussi un rôle essentiel.

**Le tonnage journalier**, c'est-à dire le total des masses des charges portées au cours d'une journée par une personne, est également un facteur de risques important. Chaque charge peut être faible mais le cumul au quotidien peut atteindre des valeurs hors norme.

### VALEURS LIMITES DE PORT DE CHARGES FIXÉES PAR LE CODE DU TRAVAIL

Hommes : 55 à 105 kg (105 kg avec un avis d'aptitude positif).

Femme : 25 kg.

Ces valeurs concernent les plus de 18 ans.

### CONDITIONS DE MANUTENTION

Le poids seul de la charge n'est donc pas suffisant pour évaluer les risques.

Les conditions de manutention, telles que :

- se baisser pour prendre ou déposer la charge,
- la taille ou les dimensions de l'objet qui le rende plus difficile à prendre,
- l'action de pousser la charge ou de slalomer entre les obstacles,

sont des facteurs de risques aggravants.

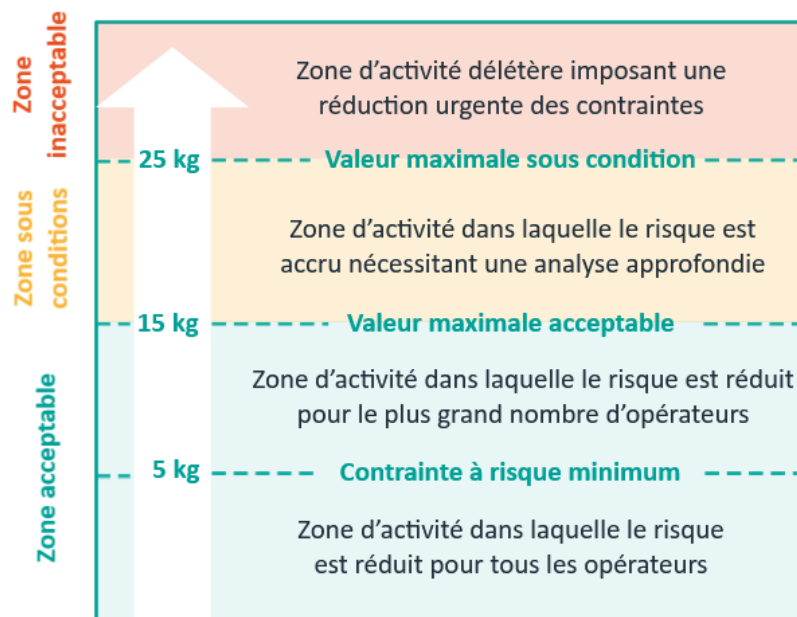
Les pressions exercées au niveau des disques intervertébraux dépendent des conditions de manutention : elles peuvent varier dans un facteur de **1 à 5**.



Prendre et déposer les charges à hauteur,  
Pour limiter la flexion du dos

Prendre et déposer les charges devant soi,  
pour éviter les bras de levier

## SEUILS DE CHARGES CONSEILLÉS



Seuils de référence issus de la norme AFNOR NF X35-109

## 5 FACTEURS POUR ÉVALUER LES CONDITIONS DE MANIPULATION

<b>Les hauteurs de pose ou de dépose de l'objet porté</b>	Hauteur idéale de pose ou de dépose de l'objet porté : position des mains 75 à 110 cm
<b>Distance de déplacement</b>	La distance parcourue avec l'objet et de quelle façon (porté, poussé, tiré) Transport manuel : < 2 m Pousser-tirer : < 10 m
<b>Conditions d'exécution</b>	Les particularités du colis (prises, poids, volume, équilibre...)
<b>Conditions d'environnement</b>	L'environnement de la manipulation (obstacles, escaliers, état du sol, état du chariot...)
<b>Conditions d'organisation</b>	Contraintes de temps, marge de manœuvre, multiplicité des tâches, exigences qualité...

## LA PRÉVENTION

### COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE PATHOLOGIE

#### Travailler sur les flux

- Repenser l'organisation de l'activité
- Supprimer les manutentions manuelles
- Utiliser des outils d'aide à la manutention

#### Travailler sur les 5 facteurs de risques

- Aménager son poste de travail
- Mettre en place une économie d'effort

## CONCLUSION

### Agir sur les risques liés à la manutention c'est agir sur l'environnement de travail.

Dans le cadre du document unique d'évaluation des risques et du décret pénibilité, les chefs d'entreprise travaillent sur l'amélioration de l'**organisation des flux** dans l'entreprise. L'équipe pluridisciplinaire de votre service de prévention et de santé au travail peut conseiller l'entreprise sur ces aspects.

Vous-même, **soyez acteur de votre poste de travail** pour mettre en place une vraie économie de l'effort.

*Pour toute question, pensez à solliciter votre service de prévention et de santé au travail.*