

# Manutention manuelle : ayez les bons réflexes

La manutention manuelle concerne toute opération de transport ou de soutien d'une charge dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement exigent l'effort physique d'un ou plusieurs travailleurs.

Article R 4541-2 du Code du travail

## Un suivi individuel renforcé

Pour les manutentions manuelles de charges de plus de 55 kg sans aide mécanique, un suivi individuel renforcé en santé au travail est mis en place pour les salariés exposés. Ces salariés font notamment l'objet d'un examen médical d'aptitude réalisé par leur médecin du travail.

## Connaître les facteurs de risques

La manutention manuelle ne se réduit pas au poids de la charge. D'autres éléments sont à prendre en compte.

### Caractéristiques de la charge

- Poids
- Encombrement
- Instabilité
- Difficultés de préhension

### Exigences imposées par la tâche

- Cadence élevée
- Temps de récupération insuffisant

### Caractéristiques du poste de travail

- Exiguïté
- Distance de la charge
- État du sol
- Implantation nécessitant des torsions ou des flexions du buste

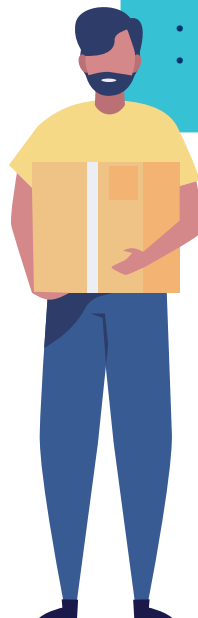
### Conditions générales des ambiances de travail

- Chaleur      ➢ Froid
- Humidité

## Conseils de prévention

Les conséquences des manutentions manuelles sur les travailleurs peuvent avoir des effets durables sur la santé en général. Afin de préserver votre santé, adoptez les bons réflexes :

- Utiliser les équipements de protection individuelle (EPI) mis à votre disposition (chaussures, gants, vêtements de travail...).
- Utiliser les aides à la manutention.
- Privilégier les efforts visant à pousser plutôt qu'à tirer.
- Limiter le trajet ou la distance à parcourir entre la prise et le dépôt de la charge.



## Impacts possibles sur votre santé

### Atteintes ostéo articulaires

- Tendinites de l'épaule, du coude et du poignet
- Pathologies lombaires (lumbagos, lombalgies, hernies discales, sciatiques, cruralgies...)
- Lésions des membres inférieurs (atteintes méniscales, hygroma, arthroses du genou ou de la hanche...)



### Pathologies cardiovasculaires

- Hypertension
- Infarctus du myocarde

### Risques accidentels

- Écrasements (mains, doigts, pieds...)
- Contusions

### Lorsque vous déplacez une charge lourde :

- Éviter les flexions et torsions du buste à chaque fois que cela est possible.
- Utiliser les membres inférieurs, plier les genoux.
- Privilégier les postures symétriques, en répartissant les charges de chaque côté.
- Placer la charge le plus près possible de vous.