

LES RISQUES LIÉS AUX MANUTENTIONS MANUELLES

DÉFINITION

Le fait de porter, pousser, tirer, poser ou déposer des charges (même peu lourdes) implique des efforts physiques et parfois des positions de travail inconfortables (contraintes posturales). Effectuées à un rythme soutenu, ou de façon répétitive, les manutentions sollicitent à l'excès les os, les articulations ou encore les tendons ou les muscles. Elles peuvent provoquer accidents, fatigues, douleurs ou maladies au premier rang desquelles figurent les TMS et les lombalgies. Une mauvaise prise en charge de ces affections invalidantes peut compromettre le maintien au travail.

QUELS SONT LES DANGERS ?

Les dangers sont liés à la nature des charges, au nombre excessif de manipulation et au mouvement : torsion, déplacement, soulèvement.



Porter et transporter des charges lourdes



Se pencher, se courber



Porter des charges à répétition



Se déplacer avec charge et obstacles



Monter ou descendre en portant une charge

LES FACTEURS DE RISQUES

- Charge à manutentionner : dimension importante, difficulté de préhension, faible ou manque de stabilité, répartition inégale de la charge, charge imposant des postures inadéquates (port à distance du tronc, flexion, torsion du tronc)
- Milieu de travail : espace exigu, sol inégal, instable, glissant, présence de dénivelés, ambiances thermique ou lumineuse inadéquates, distances trop grandes (pour prendre, poser, déplacer la charge)
- Activité : travail dans l'urgence, pauses insuffisantes, cadence imposée
- Salarié : formation ou information insuffisante, inadéquation des équipements de travail.

7 AXES DE PRÉVENTION DES RISQUES

- Supprimer les manutentions inutiles,
- Mettre à disposition des engins d'aide à la manutention des charges,
- Réduire le poids unitaire des charges en deçà des valeurs préconisées,
- Aménager le poste de travail afin de réaliser les manutentions dans les meilleures conditions de posture et d'espace de travail : respect des zones d'atteintes, réduction des distances de déplacement horizontalement ou verticalement,
- Eviter tout mode dégradé du processus de manutention manuelle (rupture de charge, automatisation défectueuse, défaut de maintenance, pic d'activité...),
- Organiser le travail afin de permettre des pauses de récupération suffisantes, d'éviter les à-coups et les contraintes de temps qui empêchent d'appliquer les principes de sécurité, d'alterner les tâches physiques avec des tâches qui le sont moins...
- Former les salariés aux risques liés aux manutentions manuelles et aux moyens techniques et humains pour les réduire ou les éliminer.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR ÉVITER LES EFFORTS INUTILES

- Prendre le temps de préparer la manutention : quelles sont les aides à la manutention disponibles ? Quelle distance à parcourir ? le parcours est-il encombré ? Est-il possible de se faire aider pour porter la charge ?
- Utiliser les aides à la manutention disponibles, en respectant les consignes de sécurité établies : appareil de levage, chariots, rolls, cric, verin, crochets...
- Porter les charges au plus près du corps,
- Déposer la charge au plus près de vous,
- Ecarter les pieds pour l'équilibre (polygone augmenté)
- ½ flexion des genoux (mobilise la force des membres inférieurs)
- Aligner la colonne vertébrale et relever la tête lors de l'effort,
- Bras tendus, en traction simple pour s'économiser,
- Proposer des améliorations pour faciliter votre travail ou aménager votre poste,
- Bannir les efforts inutiles sur la colonnes vertébrale.

