



GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

La manutention peut-être à l'origine des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).

Ceux-ci peuvent être sources de gênes, de difficultés à réaliser correctement son travail et peuvent entraîner des arrêts de travail, des restrictions d'aptitude médicale, des souffrances au travail, des handicaps, ...



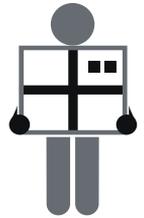
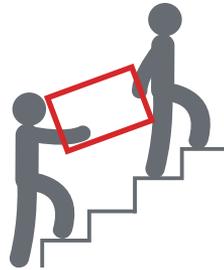
**BROCHURE
PREVENTION**



OBJECTIFS DE LA PRÉVENTION :

Adapter les postes de travail à l'homme tels que : conception du poste, choix des équipements et des méthodes de travail

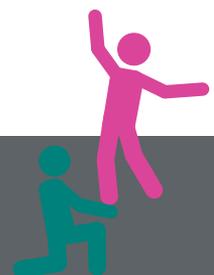
- Diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liées aux activités physiques.
- Identifier et caractériser les risques liés à la manutention en se basant sur la connaissance du corps humain.
- Adopter les gestes et postures en fonction des situations de travail.



PORT DES EQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELS :

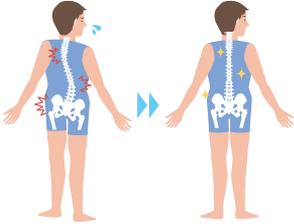
Porter ses E.P.I (Equipements de Protection Individuelle) est fortement recommandé.

Article R.4311-12 du Code du Travail : Dispositifs ou moyens portés par une personne en vue de la protéger contre les risques susceptibles de menacer sa santé et sa sécurité.



MANUTENTION : LES REGLES DE BASE POUR PROTEGER SON DOS

1 - Se rapprocher de l'objet à manipuler pour superposer les centres de gravité (de la personne et de l'objet).



2 - Fixer la colonne vertébrale dans sa position physiologique.

3 - Plier les jambes en recherchant l'équilibre.

- Utiliser la force musculaire des membres inférieurs pour soulever la charge.



4 - Se déplacer en maintenant la charge près du corps pour diminuer le poids sur la colonne.

5 - Garder l'équilibre en superposant les centres de gravité.

- Utiliser la cuisse ou la ceinture abdominale comme point d'appui.

- Utiliser une prise large de la main.



LES PRINCIPES DE LIMITATION D'EFFORTS :

Utiliser le poids et l'élan :

- Diminuer l'effort en utilisant le mouvement communiqué à l'objet.
- Orienter les pieds dans le sens où s'effectuera la marche.



Utiliser la poussée :

- Pour déséquilibrer, déplacer, redresser ou ralentir une charge, utiliser la poussée plutôt que la traction par l'utilisation du poids du corps.



Utiliser la vitesse acquise :

- Enchaîner les différentes phases de l'opération sans s'arrêter pour profiter de la vitesse acquise par l'objet (inertie).
- Travailler en équipe.



RECOMMANDATION :

Réaliser quotidiennement quelques exercices physiques d'entretien :

- Renforcer les muscles du dos.
- Étirer les muscles des membres inférieurs.
- Assouplir le dos.

