



# Les risques liés aux **manutentions**

Les conséquences sont diverses : douleurs (lumbago, hernie), entorses, crampes, déchirures musculaires, TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) et risques cardio-vasculaires si la manutention est très intense.

Les accidents du travail en France (2016)

- 1 salarié sur 33 a eu un accident du travail, soit 626 227 accidents au total.
- 34 202 de ces accidents ont entraîné une incapacité.

Dans le nucléaire, une large majorité des Accidents du Travail sont directement liés à des manutentions (manipulations d'objets et mauvaises postures).



## Les comportements à adopter

- S'échauffer avant toutes activités physiques.
- Boire de l'eau tout au long de la journée.
- Manger suffisamment et équilibré.
- Mesurer ses efforts.
- Ne pas consommer de drogue.
- Respecter les heures de sommeil.
- A l'extérieur du travail, limiter la consommation d'alcool (avoir une bonne hygiène de vie).
- Si la manutention ne peut être évitée, privilégier le travail en équipe (ex. port d'une charge à deux).
- Utiliser les moyens mécaniques de manutention à disposition.
- Organiser le poste de travail de manière à limiter les déplacements.
- Rechercher des appuis stables et faire travailler au maximum les jambes, garder le dos droit, rapprocher vers soi le centre de gravité de la charge.
- Porter les EPI adaptés.
- Respecter les limites de port de charges norme NF X 35-109 (voir le tableau ci-après).

## Règle n°1 : réfléchir avant d'agir

**Les lésions au niveau des muscles** peuvent être consécutives à des efforts trop violents (manque d'échauffement).

**Les lésions tendineuses** sont souvent provoquées par des mouvements répétitifs.

**Les lésions ligamentaires** sont dues à un mouvement brutal et d'amplitude inadapté à l'articulation.

### ATTENTION

UNE MAUVAISE POSTURE PEUT MULTIPLIER JUSQU'À 15 LA PRESSION EXERCÉE SUR LES DISQUES LOMBAIRES !



12 kg



60 kg



# Les risques liés aux **manutentions**

## Recommandations (Norme NF X 35-109)

SEXE	AGE	PORT DE CHARGES OCCASIONNEL (1 FOIS AU PLUS PAR 5 MINUTES)	PORT DE CHARGES RÉPÉTITIF (PLUS D'1 FOIS TOUTES LES 5 MINUTES PENDANT PLUSIEURS HEURES)
H	15-18	15 kg	12,5 kg
H	18-45	30 kg	25 kg
H	45-65	25 kg	20 kg
F	15-18	12 kg	10 kg
F	18-45	15 kg	12,5 kg
F	45-65	12 kg	10 kg



Manpower  
Sécurité