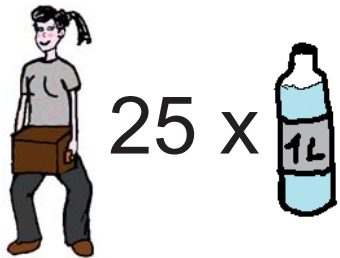


## ASPECTS RÉGLEMENTAIRES ET NORMATIFS

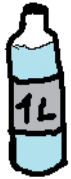
L'employeur doit prendre les mesures afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs (art. R. 4541-3 et R.4541-4 du Code du travail).

Limites de poids pour des charges portées de façon habituelle - Art. R4541-9 du Code du travail

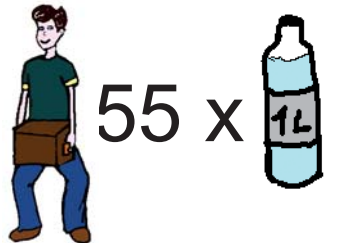
	Femme	Homme
De 0 à 25 kg	autorisé	autorisé
De 26 à 55 kg	interdit	autorisé
De 56 à 105 kg	interdit	autorisé sous condition d'aptitude délivrée par le médecin du travail



25 x



soit environ 4 packs d'eau de 1L.



55 x



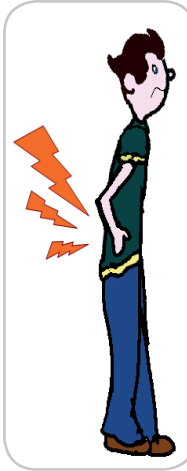
soit environ 9 packs d'eau de 1L.

Norme NF X35-109 (homologuée déc. 2009)

- Champ d'application : population adulte de 18 à 65 ans sans restriction d'aptitude.
- Valeur maximale «acceptable» = 15 kg,
- Valeur maximale «sous conditions» = 25 kg
- Tonnage cumulé transporté = maximum 12 tonnes pour 8h de travail (pour une distance ≤ à 2 m)

## PATHOLOGIES DU DOS

A court, moyen, long terme, les mouvements peuvent endommager les disques intervertébraux et provoquer, 4 stades de pathologies :



- **lumbago** : blocage musculaire dû à l'irritation des nerfs
- **sciaticque** : déplacement du noyau qui vient toucher le nerf sciaticque
- **hernie discale** : déplacement du noyau qui vient toucher le nerf sciaticque et la moelle épinière
- **tassement discal** : éclatement du noyau provoquant un tassement du disque intervertébral, un rapprochement des vertèbres et le pincement des nerfs

Facteurs pouvant favoriser l'arrivée de pathologies

- les mauvaises postures,
- l'environnement de travail (sol détérioré, pluie, verglas, etc.),
- les caractéristiques de l'activité (cadence élevée, longues distances, répétitivité, etc.),
- les caractéristiques individuelles (âge, pathologies éventuelles, etc.)

Bon à savoir :

- Une bonne condition physique et le renforcement des muscles abdominaux et dorsaux contribuent à éviter la survenue de pathologie.
- Evitez de travailler à froid, échauffez-vous.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

En cas de douleurs persistantes, n'hésitez pas à le signaler.

Une équipe de préventeurs du SIST CMB peut intervenir en entreprise pour des conseils personnalisés en ergonomie et gestes et postures.

## Port de charges



SIST CMB

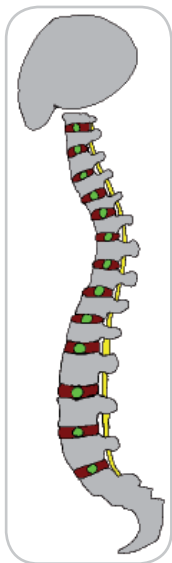
26 rue Notre-Dame des Victoires  
75086 Paris cedex 02

Tél. spectacle : 01 42 60 06 77  
Tél. interprofessionnel : 01 42 60 16 51

Retrouvez d'autres conseils de prévention sur :

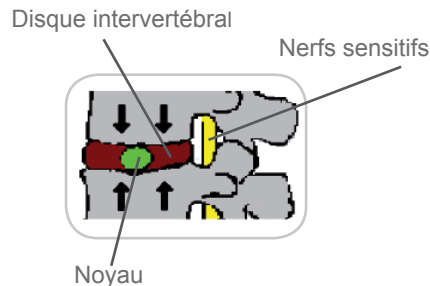
[www.cmb-sante.fr](http://www.cmb-sante.fr)

## CONNAÎTRE SON DOS



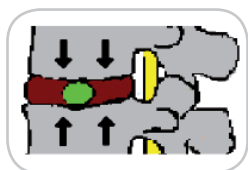
La colonne vertébrale peut être sollicitée de trois façons :

- flexion (vers l'avant)
- extension (vers l'arrière)
- rotation

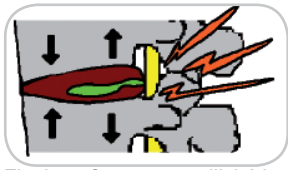


En position normale, le noyau est au centre du disque intervertébral. Il joue un rôle d'amortisseur et permet la mobilité de la colonne vertébrale.

## LES CONSÉQUENCES DES MAUVAISES POSTURES



Dos droit : position centrale du noyau



Flexion : fortement sollicité le noyau se déplace vers le nerf sensitif

Lors des mouvements, le pincement des plateaux vertébraux chasse le noyau de sa position naturelle. Ce dernier vient toucher les nerfs sensitifs ce qui peut occasionner des douleurs voire des pathologies.

Les contraintes sur la colonne vertébrale sont amplifiées par le port de charge et la répétition des mouvements.

## A NE PAS FAIRE

### Soulèvement de charge



Pieds joints



Pieds écartés

**Joindre les pieds** : le maintien de l'équilibre oblige la contraction des muscles des jambes et du dos

**Ecarter exagérément les pieds** implique la contraction des muscles abdominaux, risque de hernie



Eloigné de la charge

**Se tenir éloigné de la charge** : l'éloignement décuple le poids de la charge et augmente les risques d'accidents de la colonne vertébrale



Torsion du dos



Jambes trop fléchies

**Soulever une charge en tournant** aggrave les risques de lésions

**Fléchir exagérément les jambes** : difficulté de se redresser, implique une sur sollicitation du dos et des jambes

### Déplacement de charges

**Fléchir les bras** : provoque une contraction inutile des muscles des bras, cela multiplie par 15 le poids de la charge.



## A FAIRE

Utiliser les outils d'aide à la manutention dès que possible (chariots, diables, etc.)

Pour le stockage (sur étagère, etc.) déposer de préférence les charges entre le niveau des hanches et du coeur pour un moindre effort.

### Soulèvement de charge



\* Bloquer l'extrémité de la poutre pour l'empêcher de glisser

1- Se positionner de façon à ce que les pieds encadrent la charge; garder le dos est droit et les jambes fléchies\*.



Porter la charge à pleine main pour assurer une bonne prise.



2- Se relever à la force des cuisses, bras tendus, dos droit



3- Poutre : se placer sur le côté de la barre, positionner les mains dessous un bras le long du corps et l'autre l'enroulant (cf. dessin).  
Carton : Porter la caisse contre la cuisse.



### Déplacement de charges



4- Déplacer la charge en appui sur la cuisse, dos droit, bras tendus

