

## ■ Définition

La manutention manuelle désigne toute opération de transport ou de soutien d'une charge qui exige l'effort physique d'une ou plusieurs personnes. Lever, porter, tirer, pousser, déplacer une charge peut comporter des risques selon les conditions dans lesquelles ces actions s'effectuent.

## ■ Les principaux risques pour la santé

- Chute
- Écrasement des mains ou pieds
- Douleurs, déchirures musculaires, blessures, fractures
- Troubles musculo-squelettiques (TMS)

## ■ Conseils pour prévenir les risques

Évaluer la situation de travail revient à s'interroger sur :

- La charge à déplacer : poids, volume, fragilité, dangerosité, la nécessité de la déplacer... ;
- Les locaux où s'effectuent la manutention de la prise de la charge à son déplacement jusqu'à sa destination finale : accès extérieurs et intérieurs, espace disponible pour circuler, dénivelé, encombrement, hauteurs de prise et de dépose, ... ;
- L'organisation du travail.

! Chaque situation de travail est unique aussi les conseils sont à adapter selon la situation rencontrée.

<b>Charge</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Réduire le poids et l'encombrement de la charge</li><li>▪ Faciliter la prise de la charge grâce à des poignées ou des encoches pour les mains</li><li>▪ Utiliser du matériel d'aide à la manutention approprié (chariot, transpalette, table roulante, diable)</li><li>▪ Utiliser des équipements de protection individuelle adaptés selon l'évaluation des risques (gants, chaussures de sécurité...)</li></ul>
<b>Locaux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aménager les locaux et les circulations en tenant compte du poids et de l'encombrement de la charge et du matériel d'aide à la manutention</li><li>▪ Dégager les espaces de travail et faciliter l'accès aux locaux (stationnement, monte-charge, bloque porte)</li><li>▪ Éviter d'emprunter un sol glissant, dégradé, irrégulier, encombré ou instable</li><li>▪ Privilégier un stockage à hauteur pour éviter le stockage en hauteur ou en partie basse</li><li>▪ Favoriser l'accès aux éléments les plus éloignés</li></ul>
<b>Organisation du travail</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Réduire les distances et les fréquences de manutention pour limiter les gestes répétitifs (ex : se faire livrer au plus près du local de stockage)</li><li>▪ Planifier les tâches de manutention pour éviter de travailler dans l'urgence</li><li>▪ Adapter le nombre de personne à l'activité (travail en binôme, sous-traiter la mise en place par le livreur)</li><li>▪ Alternier les tâches</li><li>▪ Faire des pauses</li><li>▪ Se former à la manutention</li></ul>

### QUELQUES RÈGLES POUR SE PRÉSERVER



- Placer la charge face à soi et au plus près de soi
- Plier les genoux pour se baisser
- Avoir des appuis stables
- Garder le dos droit
- Utiliser la force des cuisses pour se relever
- Souffler pendant l'effort plutôt que de bloquer sa respiration



- Conserver les bras tendus pour porter
- Déplacer les pieds pour pivoter et éviter les torsions du dos



- Pousser plutôt que tirer une charge