

## ORGANISEZ VOTRE TRAVAIL POUR PRESERVER VOTRE QUALITE DE VIE

- ▶ Soyez acteur dans l'aménagement de votre poste de travail, proposez des aménagements
- ▶ Anticipez vos manutentions afin d'éviter les ports de charges inutiles
- ▶ Privilégiez toujours les aides à la manutention mises à disposition
- ▶ Alternez les tâches et les postures
- ▶ Privilégiez le travail à deux
- ▶ Faites des échauffements et des étirements
- ▶ Adoptez une technique appropriée pour soulever et porter de façon à préserver votre santé et à rester en forme le plus longtemps possible jusqu'à un âge avancé

## RECOMMANDATIONS

### CODE DU TRAVAIL—Art R4541-1 à 9

	Hommes	Femmes
14-15 ans	15 kg	8kg
16-17 ans	20 kg	10kg
18 ans et+	55 kg	25 kg

### NORME AFNOR NF 35-109—Décembre 2009

Activité	Val <sup>eur</sup> maximal <sup>e</sup> acc <sup>ceptabl</sup> e	Val <sup>eur</sup> maximal <sup>e</sup> sous condition
Soulever/Porter	15 kg de charge/opération	25 kg de charge/opération
Pousser/Tirer	7,5 tonnes/jour/pers	12 tonnes/jour/pers
	200 kg de poids déplacé	400 kg de poids déplacé

## PREVENTION

Votre Service de Santé au Travail propose des sensibilisations « Gestes & Postures » à destination des salariés des entreprises de tout secteur d'activité.

Cette prestation est comprise dans vos cotisations et n'engendre aucun surcoût.

Pour tout renseignement, contactez nous :



372 CHEMIN DE LA  
PROVIDENCE

84400 APT

Tél : 04 90 74 14 52

58 RUE DES AIRES

84120 PERTUIS

Tél : 04 90 09 77 00

353 RTE DU MOULIN  
DE LOSQUE

84300 CAVAILLON

Tél : 04 90 06 61 60

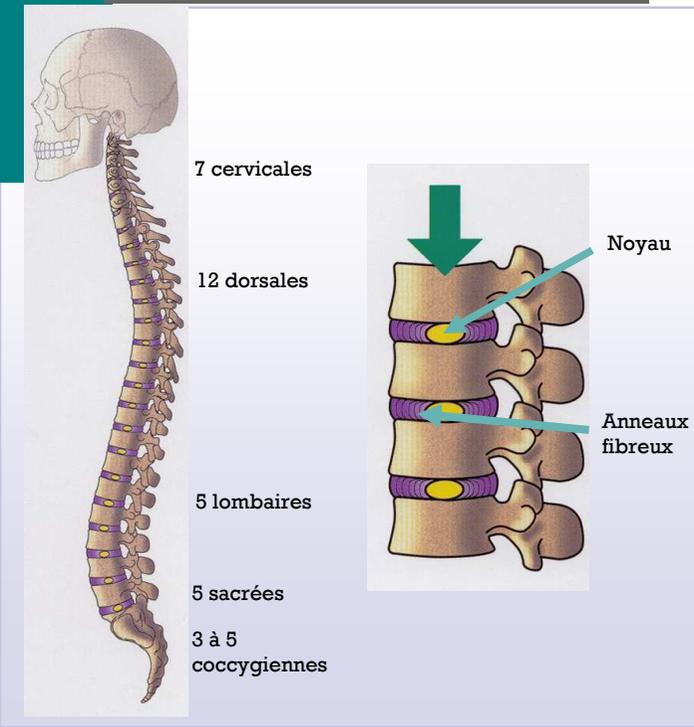
POUR VOTRE ENTREPRISE  
ADOPTER  
LES BONNES POSTURES !

PROTEGEZ  
VOTRE DOS

FICHE  
CONSEIL



## RAPPEL ANATOMIQUE



### LES EFFETS SUR LA SANTE

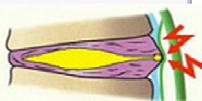
Certaines postures lors des manutentions favorisent les lésions de la colonne vertébrale.

Le risque est aggravé s'il y a flexion et/ou torsion du rachis.

Fatigue, douleurs musculaires ou ligamentaires, lumbago, hernie discale.



Lumbago aigu

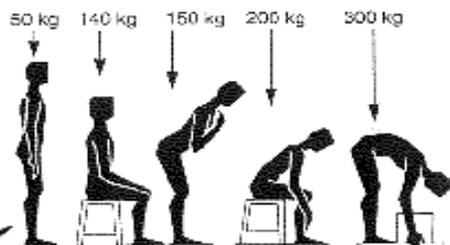


Sciatique



Hernie discale

### LA PRESSION DISCALE



## ADOPTER LES BONS GESTES

Pour soulever et porter une charge correctement, quelques règles de base doivent être respectées :

### SOYEZ STABLE SUR VOS JAMBES

Avant de soulever une charge lourde, prenez correctement vos appuis et recherchez l'équilibre. Ecartez les jambes



### METTEZ-VOUS FACE A LA CHARGE

Mettez-vous toujours en face de la charge à soulever afin d'éviter les torsions de la colonne.



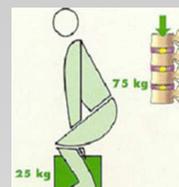
### FLECHISSEZ LES GENOUX

Soulevez la charge avec les genoux en pliant les jambes afin de garder la colonne vertébrale droite



### SAISISSEZ FERMEMENT LA CHARGE

Assurez une bonne prise de l'objet pour bien répartir le poids



### SOULEVEZ AVEC LE DOS DROIT

Quand vous soulevez la charge avec le dos droit, les disques intervertébraux sont sollicités uniformément. Soulevez en serrant le ventre.

### RAPPROCHEZ AU MAXIMUM LA CHARGE DU CORPS

Plus vous portez la charge près du corps, moins votre colonne vertébrale est sollicitée



**LORS DE L'UTILISATION DES AIDES A LA MANUTENTION,** évitez de tirer si possible, poussez

## AUTRES CONSEILS



A faire



Ne pas faire



- ① Se lever en douceur
- ② S'asseoir correctement au fond du siège, les lombaires bien calées sur le dossier
- ③ Entretien son dos et muscler ses abdominaux
- ④ Surveiller son poids
- ⑤ Eviter les talons plats ou trop hauts