

LES PRINCIPES DE LIMITATION D'EFFORTS

J'utilise le poids et l'élan

J'utilise le mouvement communiqué à l'objet pour diminuer l'effort.
J'oriente les pieds dans le sens où s'effectuera la marche.

J'utilise la poussée

Pour déséquilibrer, déplacer, redresser, ou ralentir une charge, j'utilise la poussée plutôt que la traction. Lorsque je pousse la charge, j'utilise le poids de mon corps. La direction de cette poussée détermine la réussite de l'action.

J'utilise la vitesse acquise

Pour profiter de la vitesse acquise par l'objet, il faut enchaîner les différentes phases de l'opération sans m'arrêter à mi-chemin.

Je travaille en équipe



 **Si possible, privilégiez l'utilisation d'aides mécaniques.**

QUELQUES EXERCICES PHYSIQUES D'ENTRETIEN À RÉALISER QUOTIDIENNEMENT*

*ACMS

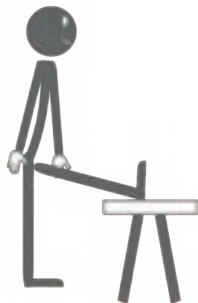


1. Je renforce les muscles du dos

Serrer les omoplates pendant 5 secondes, relâcher d'un seul coup et faire une pause pendant 5 secondes. Répéter ce mouvement 5 fois de suite.

2. J'étire les muscles postérieurs de la cuisse et de la jambe

Pour s'échauffer : effectuer 10 flexions des cuisses (ne pas descendre trop bas). Puis un pied posé sur un tabouret, jambe tendue, pencher le buste vers l'avant avec un dos plat, maintenir la position une minute (un étirement au niveau de la jambe tendue doit être ressenti). Répéter ce mouvement 5 fois de suite.



3. J'assouplis le dos

Couché sur le dos, dos plaqué au sol, menton rentré, maintenir les genoux fléchis contre la poitrine par la pression des mains, tenir quelques secondes. Répétez 5 fois.



GESTES ET POSTURES

LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT



Je plie les jambes et porte la charge près du corps



Mes bras restent allongés le long du corps



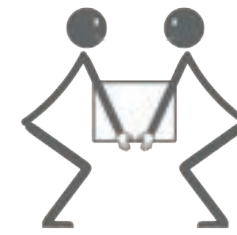
J'écarte les jambes et garde le dos droit



Je règle la hauteur du plan de travail



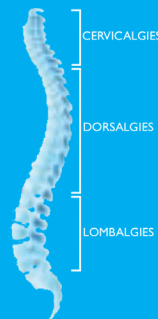
J'utilise la force des jambes



Je travaille en équipe

Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie

www.santetravail-on.fr



Le mal de dos trouve souvent son origine dans de mauvaises positions de manutention.

Au fil du temps, la colonne vertébrale se détériore et les douleurs au niveau du dos s'intensifient (douleurs lombaires, lumbagos, sciatiques). Des maladies du dos qui peuvent s'avérer invalidantes et conduire à des incapacités de travail.

Prenez soin de votre dos, adoptez les bonnes postures de manutention en respectant les courbures naturelles.

LES RÈGLES DE BASE POUR SOULEVER UNE CHARGE SANS SE FAIRE MAL AU DOS

1 JE ME RAPPROCHE DE L'OBJET À MANIPULER



Pour soulever une charge, il convient de **serrer la charge** de sorte que le centre de gravité de la personne soit le plus proche du centre de gravité de la charge.



2 JE RECHERCHE L'ÉQUILIBRE



Les pieds doivent être écartés d'environ **la largeur du bassin**. L'équilibre est meilleur si l'un des pieds est **décalé** par rapport à l'autre.

Le **centre de gravité** de l'homme debout est situé approximativement au niveau du **nombril**.

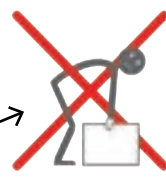
3 JE FIXE MA COLONNE VERTÉBRALE



Effacer les épaules, cambrer les reins, relever légèrement la tête, menton rentré.



Ne pas effectuer de torsion de la colonne vertébrale.



Ne pas soulever une charge avec le « dos rond ».

Pour soulever, **fixer la colonne vertébrale** en lui conservant ses courbures naturelles, en **évitant les torsions** et en **maintenant la tête droite**.

Utiliser la **force des jambes**.

4 JE PLACE MES PIEDS AUTOUR DE LA CHARGE, EN DÉCALÉS



Se rapprocher de l'objet à soulever ou à déplacer.



Ne pas écarter exagérément les pieds.



Ne pas joindre les pieds.

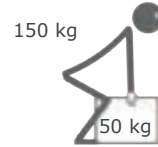


Ne pas se tenir éloigné de la charge.



Les pieds encadrent la charge et sont légèrement décalés.

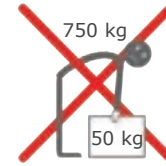
5 JE PLIE LES JAMBES EN GARDANT, ENTRE LE MOLLET ET LA CUISSE, UN ANGLE OUVERT



Cette position permet d'utiliser la force des jambes pour donner l'impulsion permettant de soulever la charge.



Ne pas trop fléchir les jambes.



Ne pas garder les jambes raides.

6 MES BRAS RESTENT ALLONGÉS POUR MAINTENIR LA CHARGE ET NON POUR LA SOULEVER

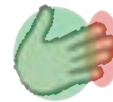


Les bras doivent rester allongés, ils servent à maintenir la charge et non à la soulever.



7 J'ASSURE LA PRISE DES MAINS

La position des mains est importante pour éviter toute contraction inutile et garder un contrôle précis des objets lors de la manutention. Nous avons tendance à utiliser le bout des doigts, pour avoir un contrôle précis sur l'objet. Or, lorsque l'on manipule des objets encombrants ou lourds, il faut utiliser la paume des mains, et la base des doigts.



Prise large = Moins de fatigue = Sécurité garantie

Il faut organiser le travail afin de faciliter la prise (ou la reprise) des objets. On peut par exemple utiliser des cales.

J'utilise des points d'appui

Appui au sol :

- > prêter attention à la nature et à l'entretien du sol ;
- > utiliser des chaussures de sécurité ;
- > penser à la position du centre de gravité pour garder l'équilibre ;
- > utiliser le dessus des cuisses comme point d'appui ;
- > poser une cale sous la charge pour créer un contrepoids.

Appui respiratoire :

Pendant l'effort physique, adopter une respiration ample, développant la cage thoracique.