



La manutention manuelle, les positions de travail contraignantes ou encore les efforts prolongés font partie intégrante de votre activité courante : porter un carton, déplacer un meuble, essayer de prendre un objet un peu trop haut... Ces gestes quotidiens vous exposent à des risques souvent sous-estimés.

Ces contraintes physiques au travail peuvent provoquer douleurs, fatigue, lumbago, chute et peuvent occasionner des accidents et des maladies, qui dans les cas les plus graves prennent la forme de handicaps et de difficultés à se maintenir dans l'emploi (inaptitude, arrêt).

Repère

L'activité physique reste la principale source d'accidents de service et de maladies professionnelles. En 2011* :

- la première cause d'accident est liée à un effort de soulèvement ;
- les troubles musculo-squelettiques figurent en deuxième position parmi les lésions les plus fréquemment déclarées ;
- 62,5 % des maladies professionnelles déclarées concernent les « affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail » (cf. tableau n° 57 des maladies professionnelles).



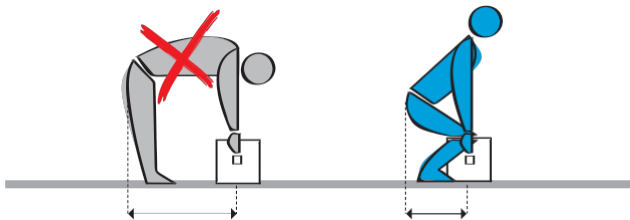
LES CAUSES DU MAL DE DOS

À l'origine du mal de dos, on trouve deux facteurs :

- l'usure : ce sont les causes les moins visibles, effet latent.
- l'accident : ce sont des causes instantanées, effet immédiat.

SAISIR UN OBJET LOURD

- Je maintiens le dos fixé en regardant loin devant,
- je plie les jambes pour soulever la charge,
 - je me rapproche au plus près de la charge.



DÉPOSER UNE CHARGE LOURDE SUR UNE TABLE

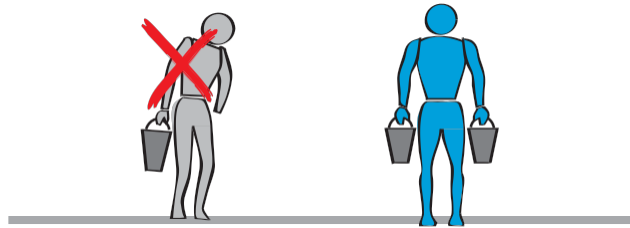
- Je maintiens le dos droit en regardant loin devant,
- je me positionne en fente fléchie vers l'avant.





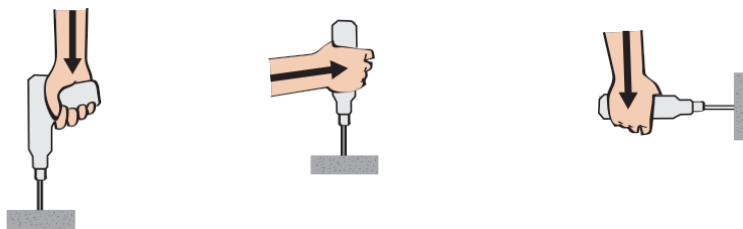
PORTER UN SEAU

J'équilibre les charges des deux côtés du corps pour garder la colonne dans l'axe,
Il n'y a pas de déséquilibre, par conséquent l'effort est moins important



UTILISER UNE VISSEUSE

Je maintiens le poignet dans la continuité de l'avant-bras.



POSER UNE CHARGE LOURDE AU SOL

Je me rapproche au plus près de la charge,

- j'écarte légèrement les jambes,
- je plie les jambes,
- je maintiens la colonne vertébrale droite.

En fonction de la charge, je peux effectuer un arrêt intermédiaire sur la cuisse.

