GIMS
PRÉVENTION
SANTÉ TRAVAIL

MANUTENTION ET PORT DE CHARGE

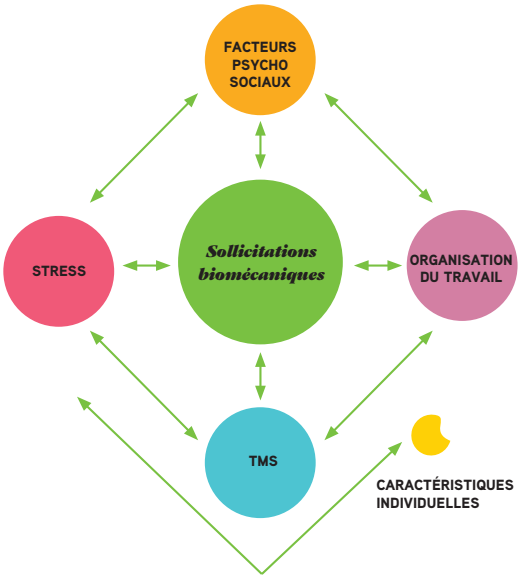
Conseils

Prendre conscience des risques liés aux manutentions et au port de charge.
Connaître le fonctionnement du corps humain et les conséquences des risques liés aux mauvais gestes et mauvaises postures.
Adopter et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL EST VOTRE INTERLOCUTEUR PRINCIPAL, N'HÉSITEZ PAS À LE CONTACTER

AIDE MÉMOIRE

Les risques générés par la manutention sont importants et variés.
Contusions, plaies, fractures, douleurs dorsales, déchirures musculaires pouvant aller jusqu'à la reconnaissance de maladies professionnelles.



DÉFINITIONS

Accident de travail

Est considéré comme accident du travail, quelle qu'en soit la cause, l'accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail à toute personne salariée ou travaillant à quelque titre que ce soit ou en quelque lieu que ce soit, pour un ou plusieurs employeurs ou chefs d'entreprise.
Article L. 411-1 (Code de la Sécurité Sociale)

Maladie professionnelle

Une maladie est dite "d'origine professionnelle" si elle est la conséquence directe de l'exposition d'un travailleur à un risque physique, chimique, biologique ou résulte des conditions dans lesquelles il exerce son activité professionnelle.
Article L. 461-1 (Code de la Sécurité Sociale)

Troubles musculosquelettiques

Ce sont des lésions qui touchent les tendons, les nerfs et les tissus près des articulations, ils ont essentiellement pour origine des gestes professionnels. Provoqués par les gestes répétitifs, associés à des efforts excessifs, des postures extrêmes, ils sont accentués par une organisation du travail inadaptée et par une situation de stress.

Cadre juridique

- **Norme AFNOR NFX 35-109 :** Ergonomie. Manutention manuelle de charge pour soulever, déplacer et pousser/tirer.
- **Article R4541-1 à R4541-10 du code du travail :** Manutention des charges.
- **Méthode d'analyse de la charge physique de travail :** Ed6161, INRS.

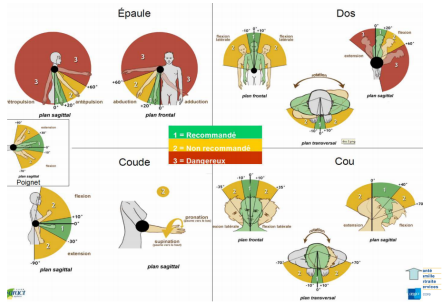
PRÉVENTION

La prévention des risques professionnels recouvre l'ensemble des dispositions à mettre en œuvre pour préserver la santé et la sécurité des salariés, améliorer les conditions de travail et tendre au bien-être au travail.

Pour mettre en place une démarche de prévention, il est nécessaire de s'appuyer sur les **9 grands principes généraux** qui régissent l'organisation de la prévention.
L.4121-2 du Code du travail.

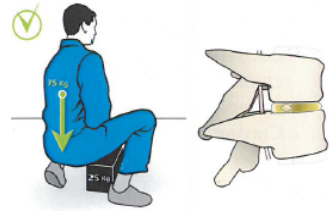
Afin de prévenir la manutention, il est conseillé de :

- Mécaniser les manutentions.
- Supprimer les flexions vers le bas.
- Favoriser l'emploi d'auxiliaires de manutention.

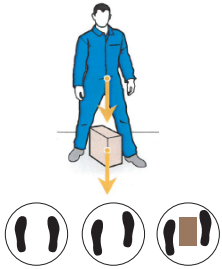


LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

Evaluer la charge et le trajet

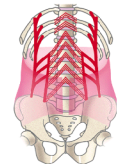


Se rapprocher de la charge



Assurer son équilibre

Utiliser la force des jambes

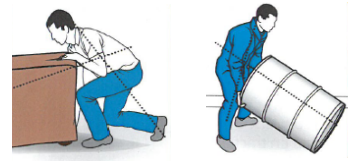


Fixer sa colonne vertébrale

Assurer la prise

Les bras en traction simple

Utiliser les points d'appuis



Utiliser la poussée

ECHAUFFEMENT = 10 MIN

Pour chaque exercice, alterner des rotations pendant 15 secondes dans un sens et 15 secondes dans l'autre, pendant 1 minute.
Attention : effectuer les mouvements lentement (principalement pour le cou).

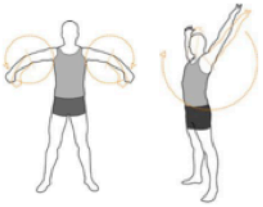
Cou

Genoux

Chevilles

Poignets

Bassin


Coudes et bras

Epaules

GAINAGE DE LA CEINTURE ABDOMINALE = 15 MIN

- 3 séances par semaine
- 3 maintiens de 30'' par gainage
- 30'' de récupération

ALIMENTS INDISPENSABLES À NOTRE ORGANISME CHAQUE JOUR

Protéines

Glucides

Lipides

Calcium

Vitamines et fibres

Sucres et Graisses

7 CONSEILS POUR BIEN DORMIR

- Pas de café après 16h00
- Pas de sport après 17h00
- Température de la chambre à 18°C
- Coucher/Lever à heures fixes
- Repas léger et moins d'alcool
- Pas d'écran tard le soir
- Ne pas compter les heures en cas d'insomnie

www.gims13.com
© Gims - Mai 2024
Siège social : 18 rue de la République - 13001 Marseille
Tel : 04 91 14 32 14 - info@gims13.com