

Rappels des risques :**Manutention manuelle****Ecrasement doigt****Coupure****Trébuchement****Douleurs****L'essentiel à retenir**

Plus de la moitié des Accidents du Travail ont lieu au cours de manutentions manuelles de charge. Les T.M.S. (Troubles Musculo-Squelettiques) dues aux manutentions manuelles de charge sont la 2ème cause de déclaration de Maladies Professionnelles.

Au sein de Naval Group, les charges maximales sont de :

- 25 kg pour les hommes
- 15 kg pour les femmes

Obligatoire EE

Préparation d'une manutention manuelle

Afin d'appréhender au mieux une manutention manuelle, 3 points sont à prendre en compte :

1. Favoriser la manutention mécanique et mettre à disposition des engins d'aide à la manutention des charges
2. Aménager le poste de travail afin de réaliser les manutentions dans les meilleures conditions de posture et d'espace de travail
3. Former les salariés aux risques liés aux manutentions manuelles, à l'utilisation des aides techniques, et au port systématique des Équipements de Protection Individuelle

Réveil musculaire

Votre corps = 1er outil de travail

Les mouvements répétés peuvent provoquer des inflammations des tendons (tendinite), ou une usure des cartilages (arthrose) Le réveil musculaire permet à la fois lutter contre les accidents de travail, mais aussi contre les TMS. D'une durée de **5 à 10' maximum**, le réveil musculaire se pratique **avant la prise de poste**.

Le programme de réveil musculaire proposé par le kinésithérapeute a pour but :

- D'avoir un réveil cardio
- D'échauffer les articulations concernées par l'activité.
- De renforcer les régions touchées par les TMS (lombaires et épaules principalement)
- De renforcer les automatismes de manutention.
- De faire progresser l'équilibre et la coordination motrice.

Comment réaliser une manutention manuelle en sécurité ?



1. Avant de soulever la charge :

- Evaluer le poids de la charge.
- Se rapprocher de la charge : plus on sera loin, plus la manutention sera difficile et plus l'effort transmis à la colonne vertébrale sera important.



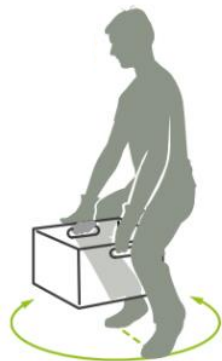
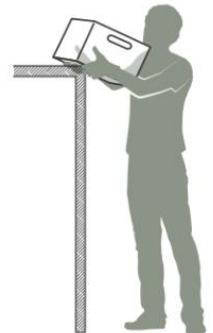
2. Pour soulever la charge :

Si la charge est au sol :

Se placer au-dessus de la charge, l'encadrer avec les pieds, garder le dos droit et plier les genoux. Utiliser la force des jambes

Si la charge est en hauteur :

Saisir la charge au plus près et la plaquer sur soi en gardant le dos droit



3. Pour se déplacer avec la charge :

Garder la charge au plus près du corps et pivoter de manière à conserver l'ensemble du corps face à la charge : On évite ainsi les torsions dorsolombaires



4. Pour déposer la charge :

Déposer la charge de face au plus près du corps en gardant le dos droit et fixe, jambes fléchies

Rédacteur :
Conseiller prévention SSTE

Vérificateur :
Ergonome SSTE
Visa acquis

Approbateur :
Directeur SSTE

Date : 20/12/2021
VISA : ACQUIS
Original à SM/HSE