

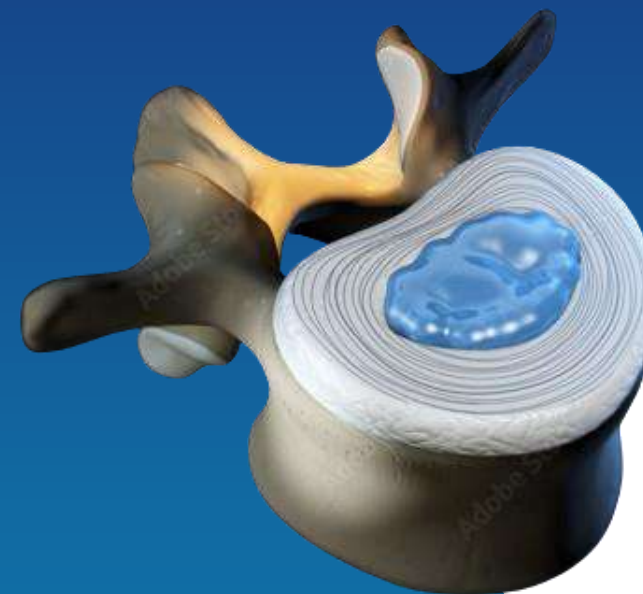
GESTES ET POSTURES

Manutention manuelle

Prévenir les risques d'apparition de
maladies professionnelles et
d'accidents de travail



Objectifs de la formation



Prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents de travail causés par la manutention manuelle



Appliquer les principes d'ergonomie et d'économie d'effort lors de manipulation manuelle de charges





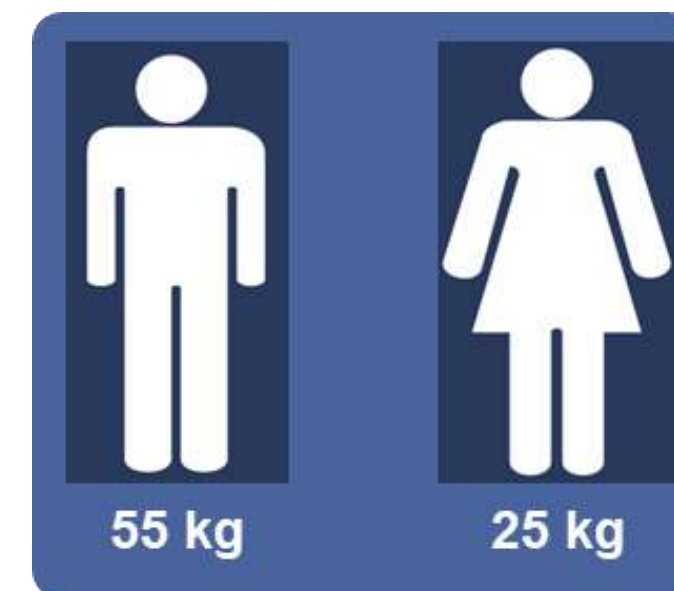
Réglementation sur la manutention manuelles dans le cadre du travail

La manutention manuelle

Elle désigne toute opération de transport ou de soutien d'une charge dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement qui exigent l'effort physique d'une ou de plusieurs personnes.

Le code du travail indique qu'il faut

- Privilégier la manutention mécanique
- Limiter les charges en fonction du sexe et de l'âge



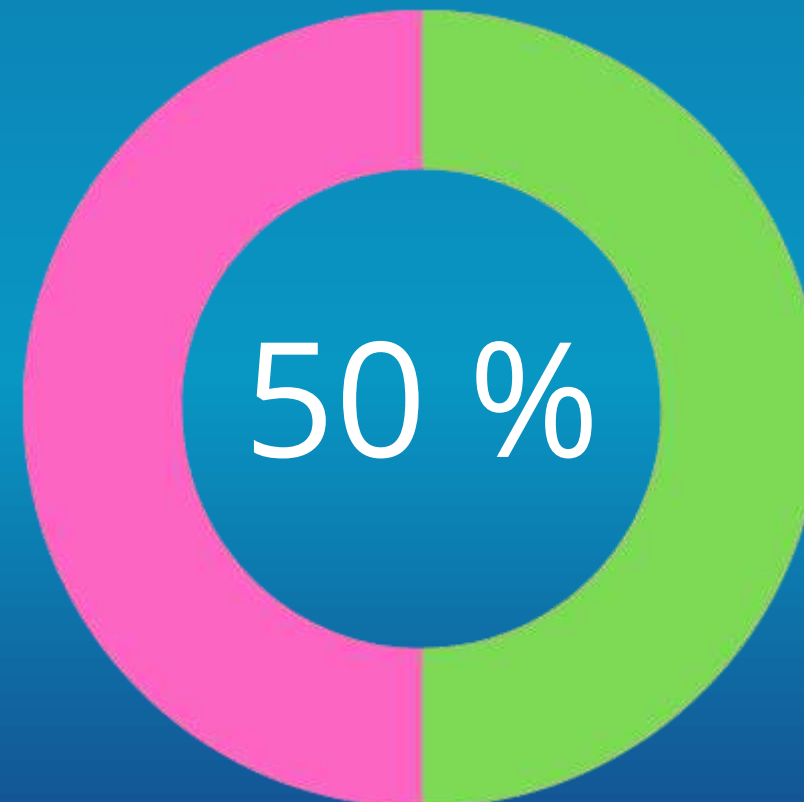
La norme AFNOR NFX 35-109

Valeur maximale sous conditions	25 kG
Valeur acceptable	15 Kg
Tonnage cumulé à ne pas dépasser	11 Tonnes / jour

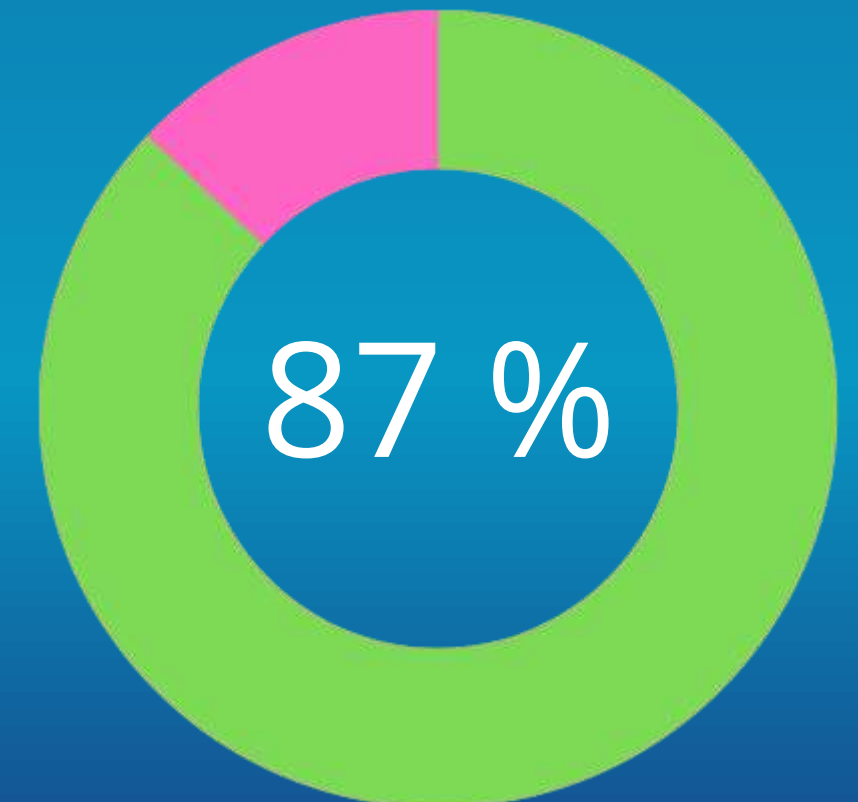
Conséquences de la manutention manuelle de charges

Accidentologie

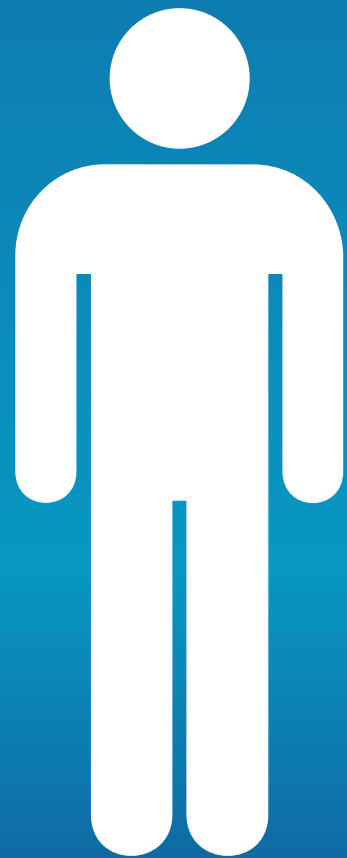
Accidents du travail



Maladies professionnelles



Causes : Sous évaluation des risques



Caractéristiques de la charge

Trop lourde, encombrante, difficile à saisir

Efforts physiques requis

Trop importants, position inadaptée ou instable du corps

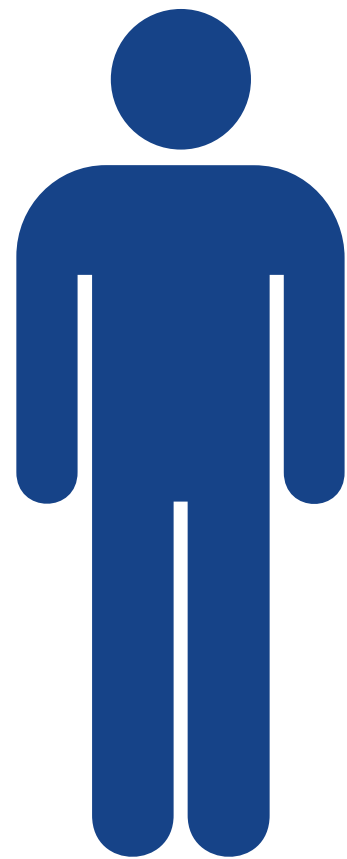
Caractéristiques du milieu de travail

Espace insuffisant, sol inégal, hauteur, mauvais éclairage, ambiance thermique, ..

Exigence de l'activité

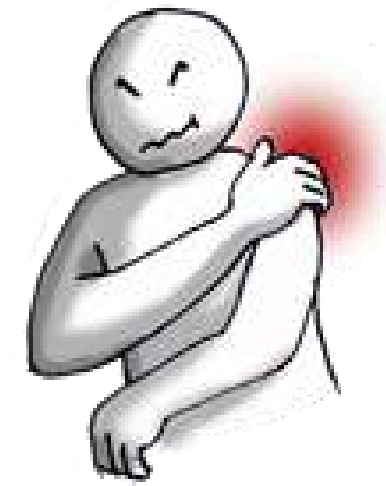
Efforts physiques fréquents, repos insuffisant...

Autres causes



- Mauvaise organisation du travail
- Surrestimation des possibilités physiques
- Mauvaises estimation des charges, absence de marquage
- Non utilisation des protections individuelles et des moyens mécanisés
- Manque de formation :
 - mauvaise positions
 - non-respect des consignes
 - manque de synchronisation

Conséquences pour l'accidenté



Fatigues et douleurs

Problèmes familiaux



Réadaptation



Handicap



Pertes d'emploi



Notions d'anatomie du corps humain et de pathologie

Votre squelette et vos muscles sont une
machine importante



Le squelette, c'est plus de 206 os

C'est la charpente du corps humain

Les articulations mobiles ou semi-mobiles
constituent des points faibles

Les risques spécifiques du squelette sont :

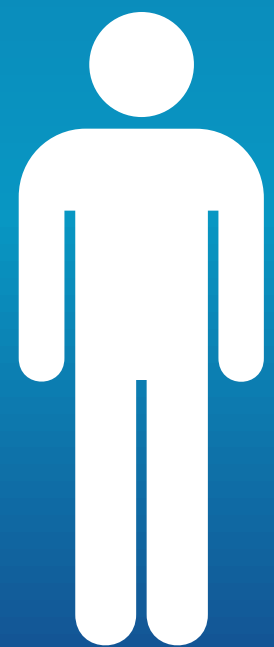
- Les fractures
- La détérioration des cartilages (arthrose) ou des ligaments qui relient les os entre eux aux niveau des articulations.

Les muscles

Le muscles :

- Les muscles permettent le mouvement et le maintien des postures

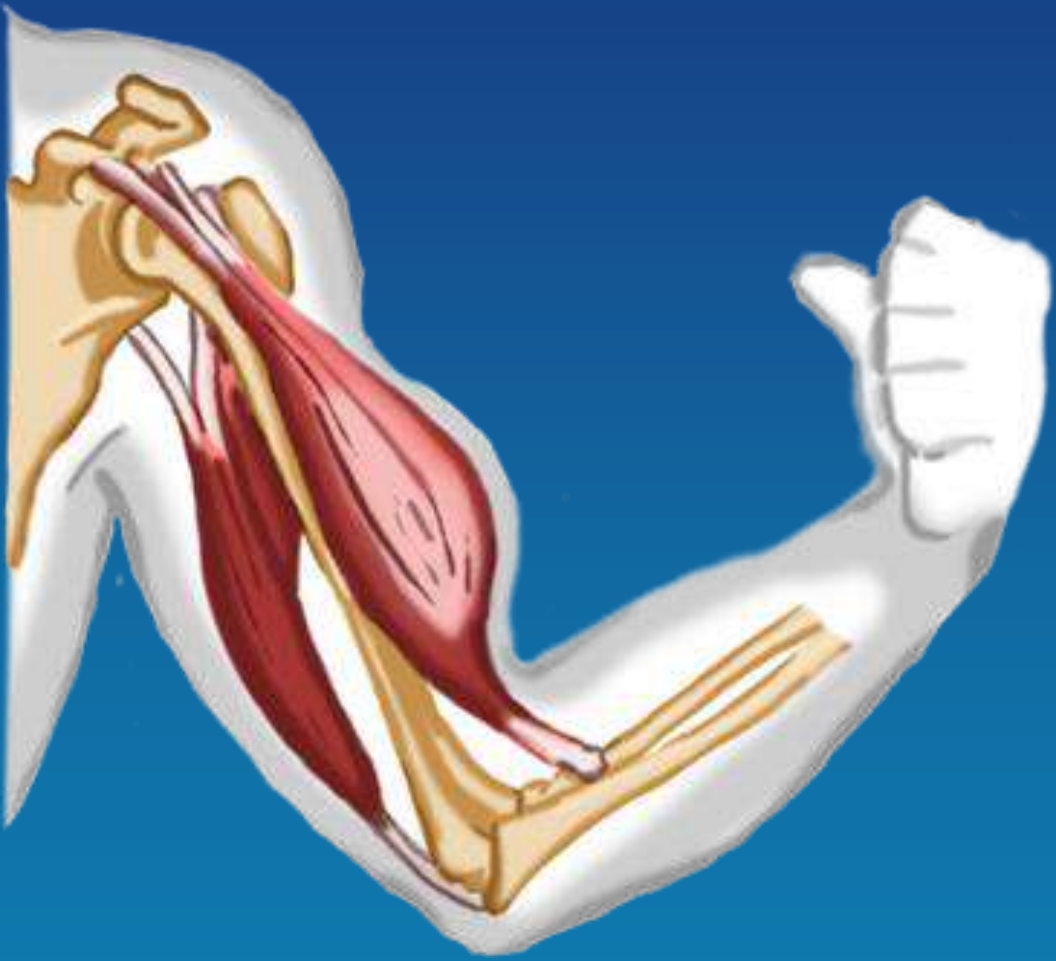
Leur force est proportionnelle à leur volume :



45 %
Chez
l'homme



35 %
Chez
l'homme

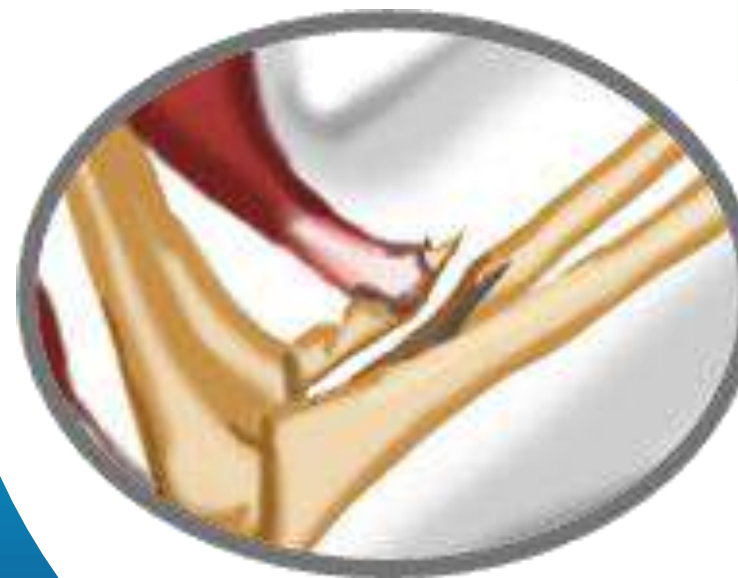


Un effort important
lors d'un travail
dynamique
peut avoir des effets
néfastes sur le corps



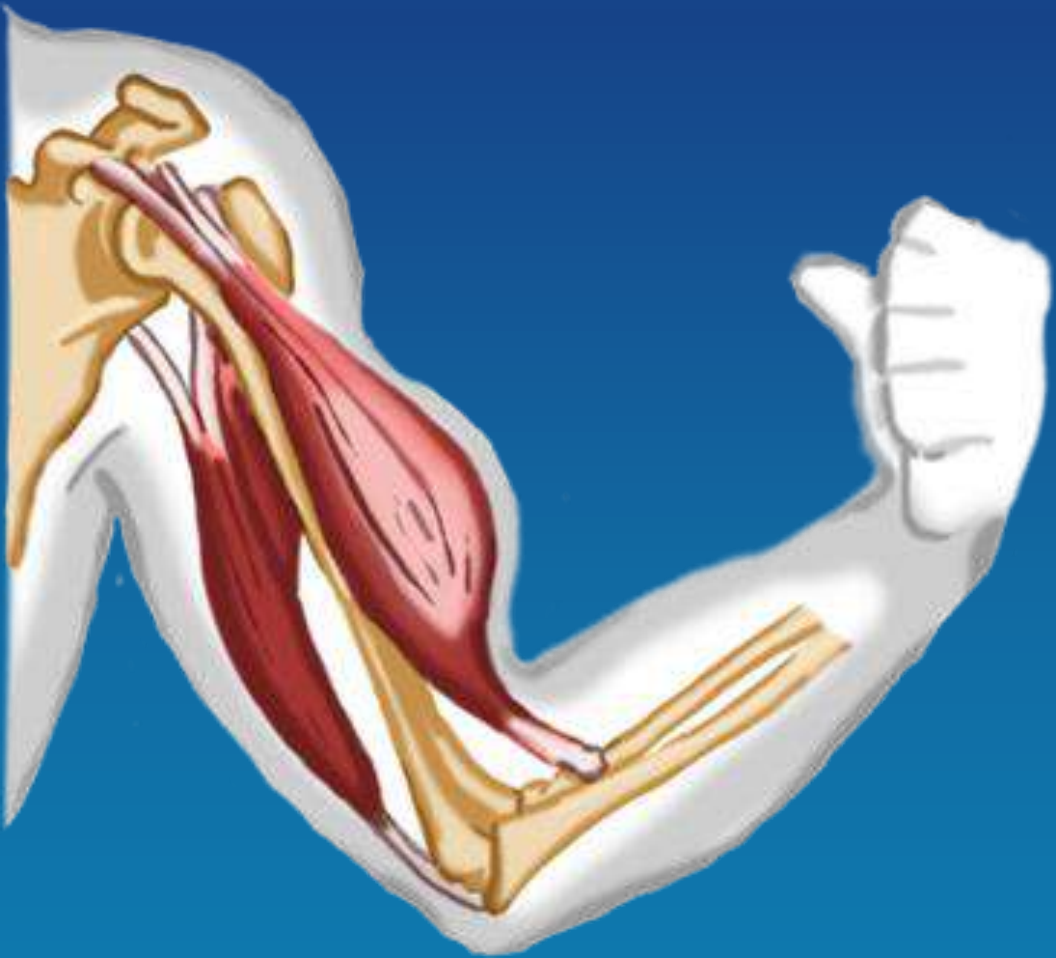
Lésions musculaires

- Contractures
- Élongations
- Claquage
- Déchirure



Incidence osseuse

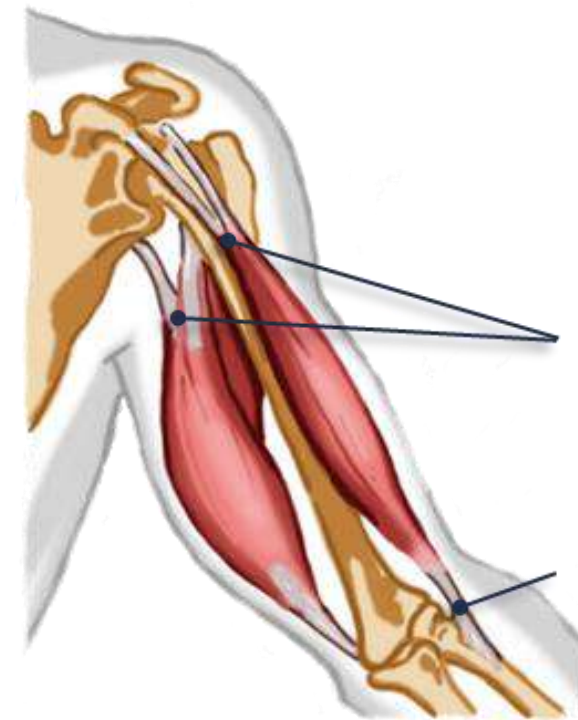
- Arrachement
- Fracture de fatigue



Un effort important
lors d'un travail
dynamique
peut avoir des effets
néfastes sur le corps

Lésions possibles :

- ruptures
- déchirures
- écrasements
- Inflammations dues, par exemple, des gestes répétés
- TMS

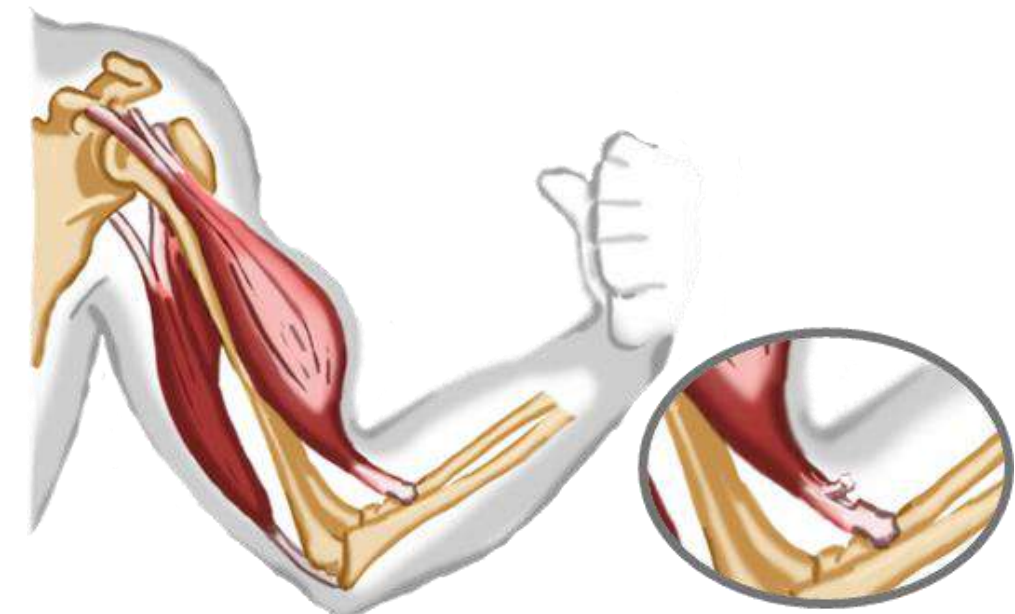


Tendons

Fixation du tendon
sur l'os

Lésions

- Douleurs
- Tendinites
- Déchirures
- Rupture



La colonne
vertébrale,
c'est 4 courbures
et
la superposition
de 33 vertèbres

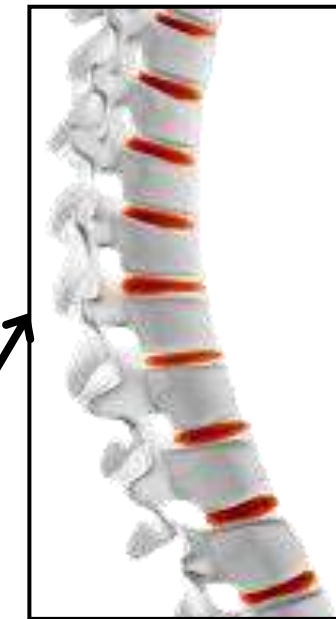
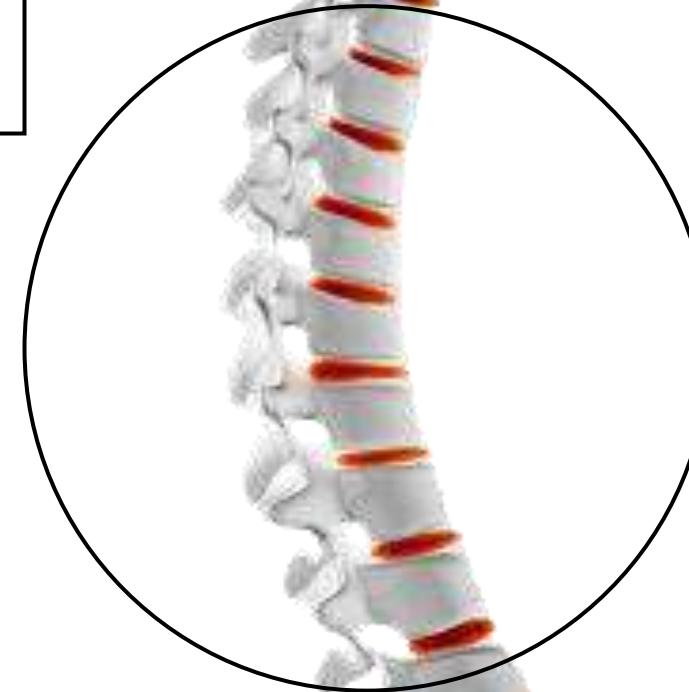
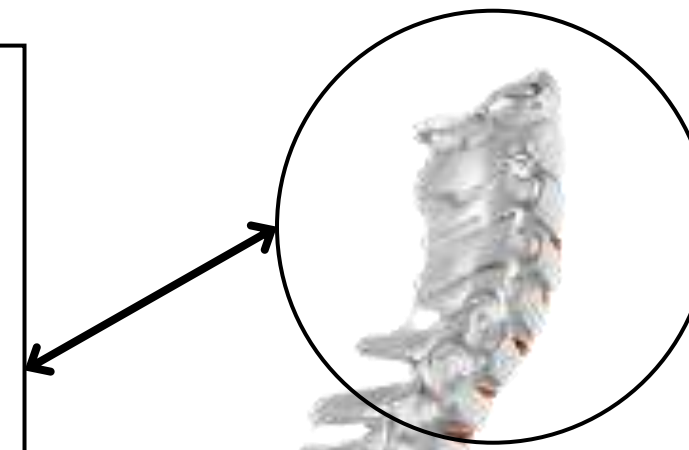


La colonne vertébrale



7

**Vertébres
CERVICALES**



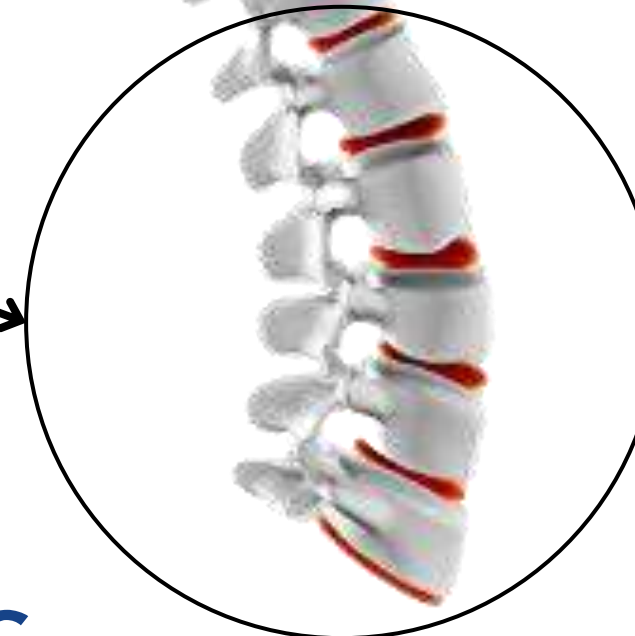
12

**Vertébres
DORSALES**



5

**Vertébres
LOMBAIRES**



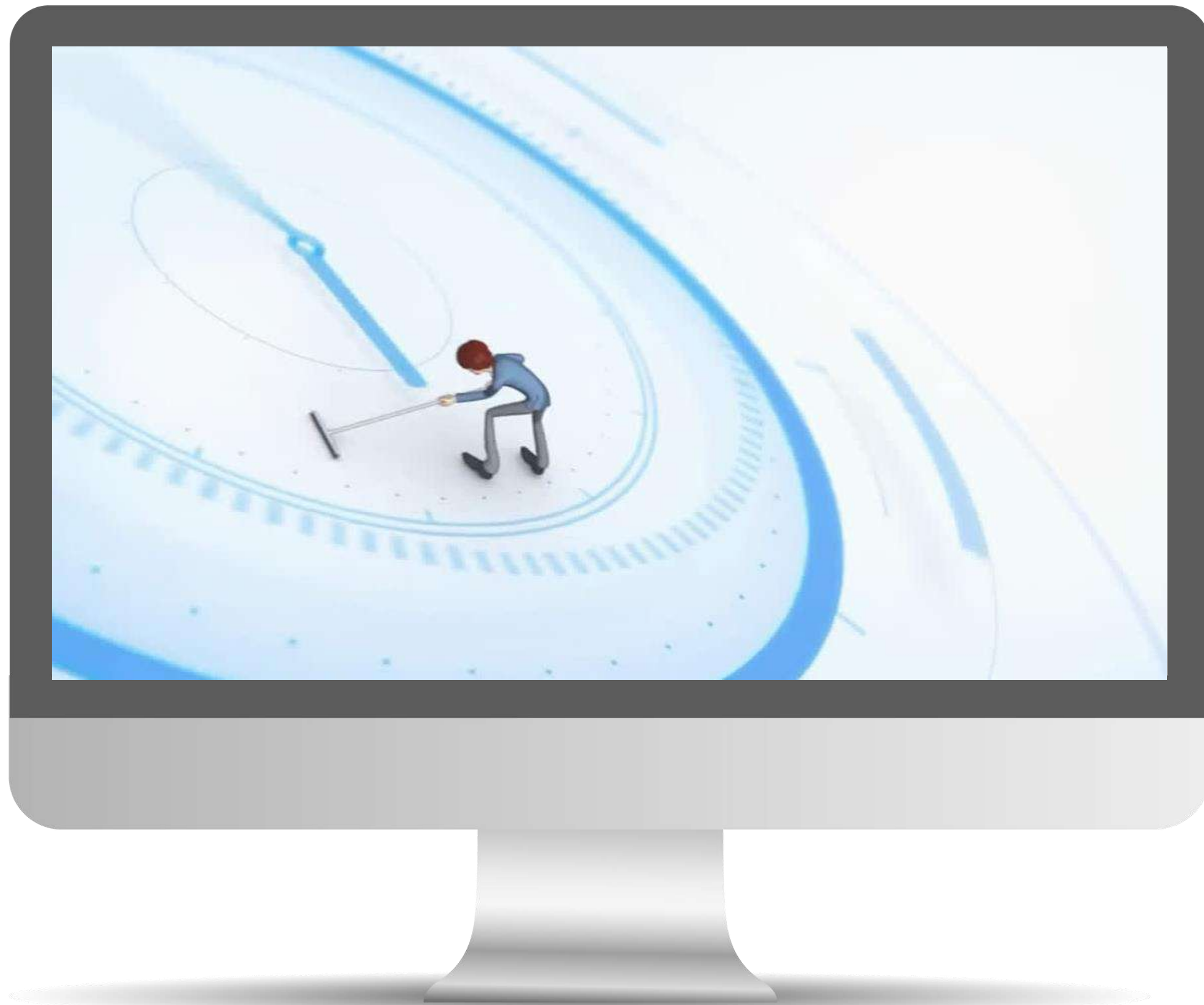
5

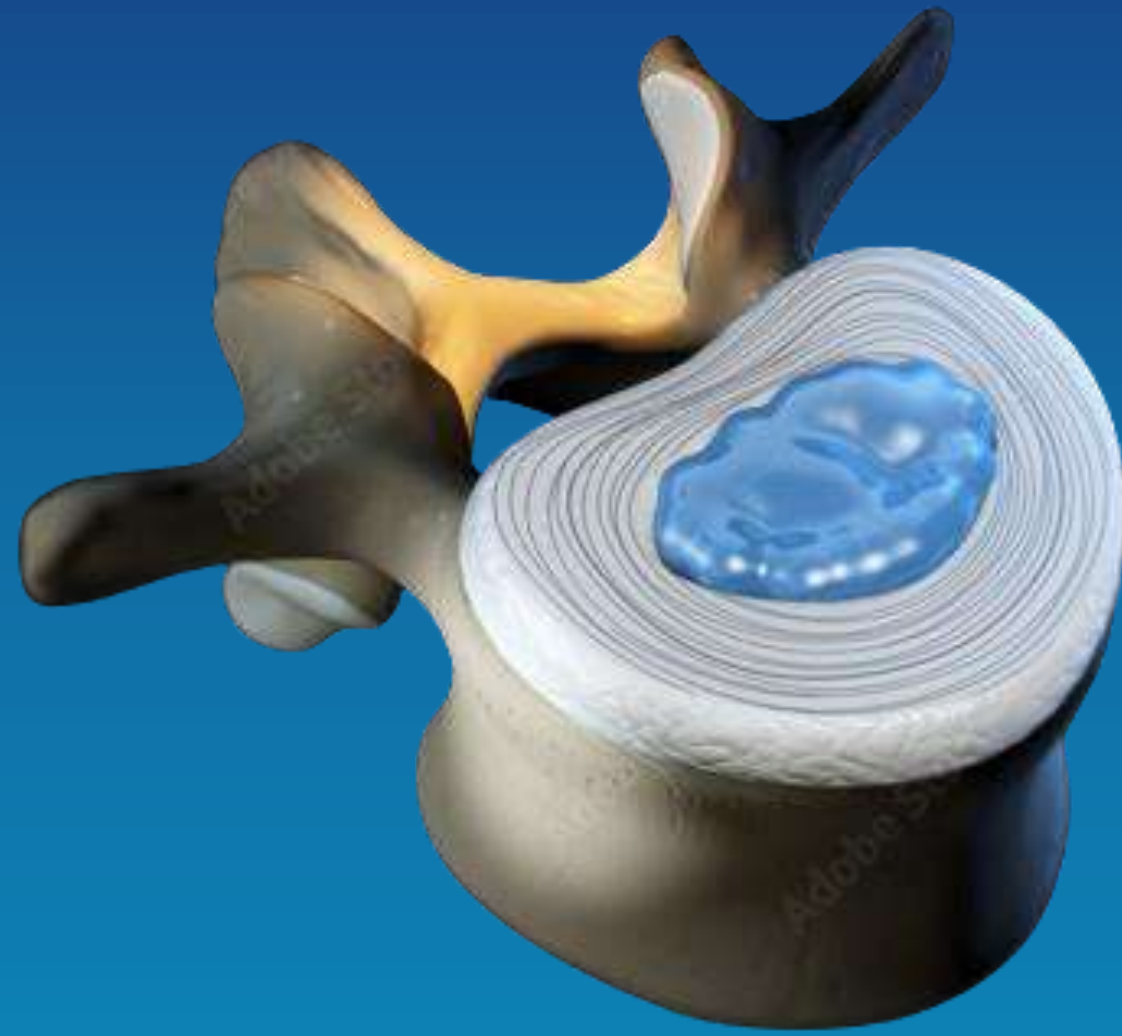
**Vertébres SACRÉES
(SACRUM)**

3 à 5

**Vertébres
COCCYGIENNES
(COCCYX)**

Le Disque intervertébral





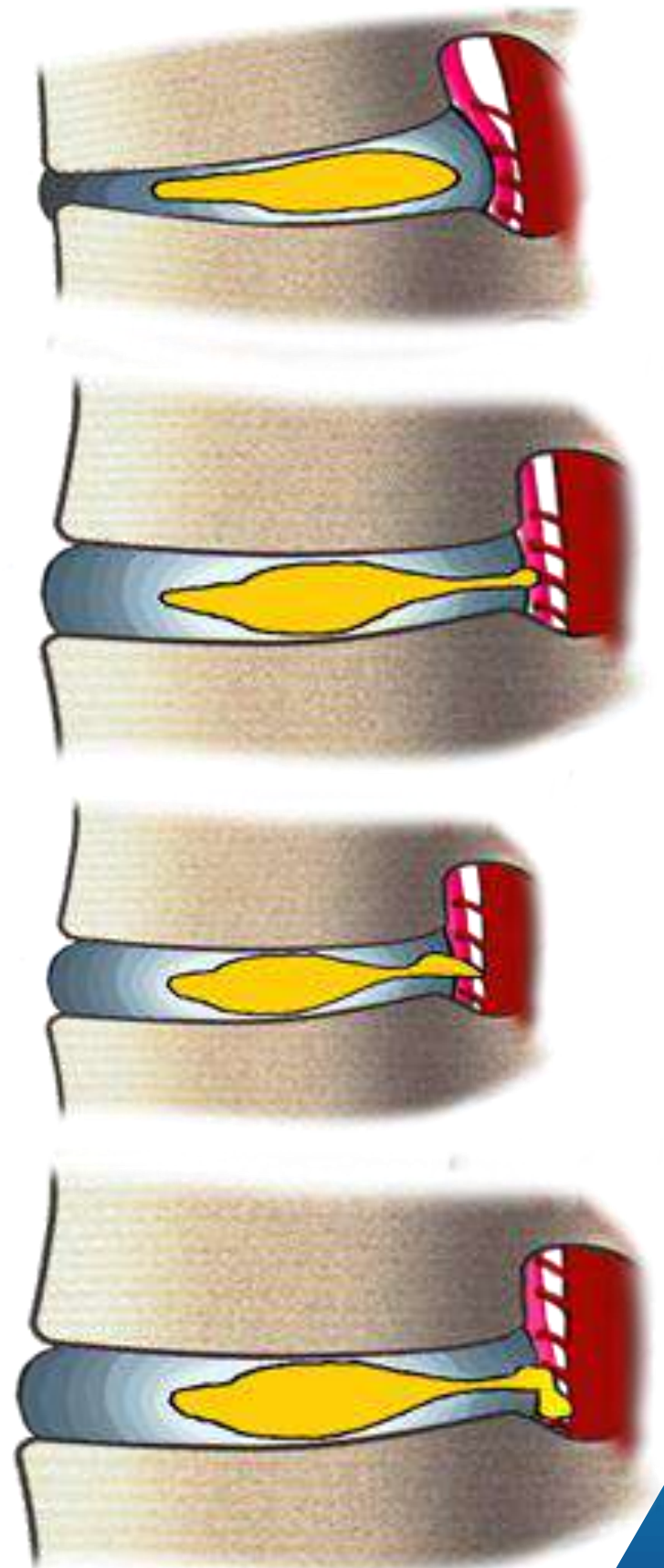
Les accidents et pathologies du squelette

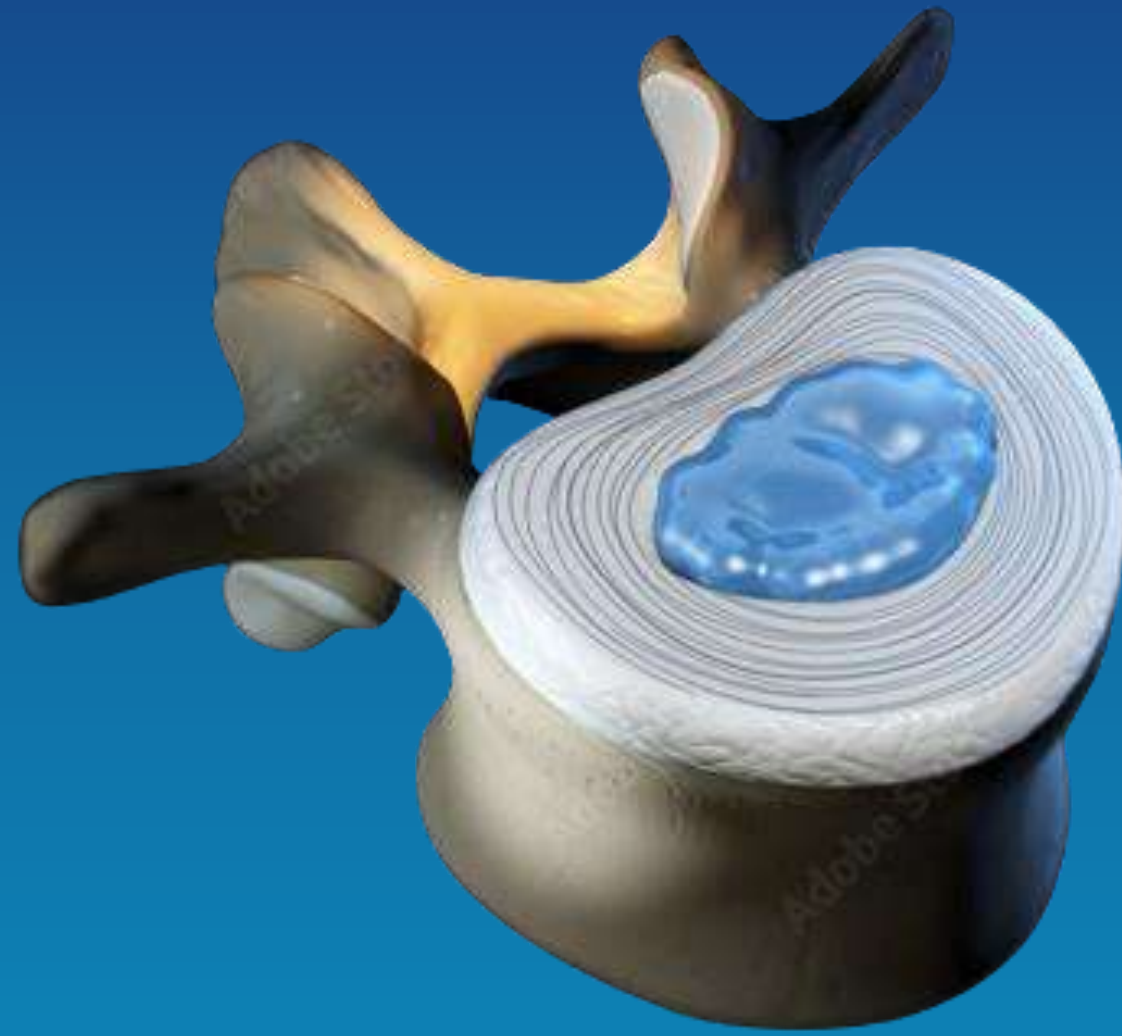
Mauvaise posture,
douleur dorsale

Le lumbago

LA sciatique

L'hernie discale





Les facteurs aggravants

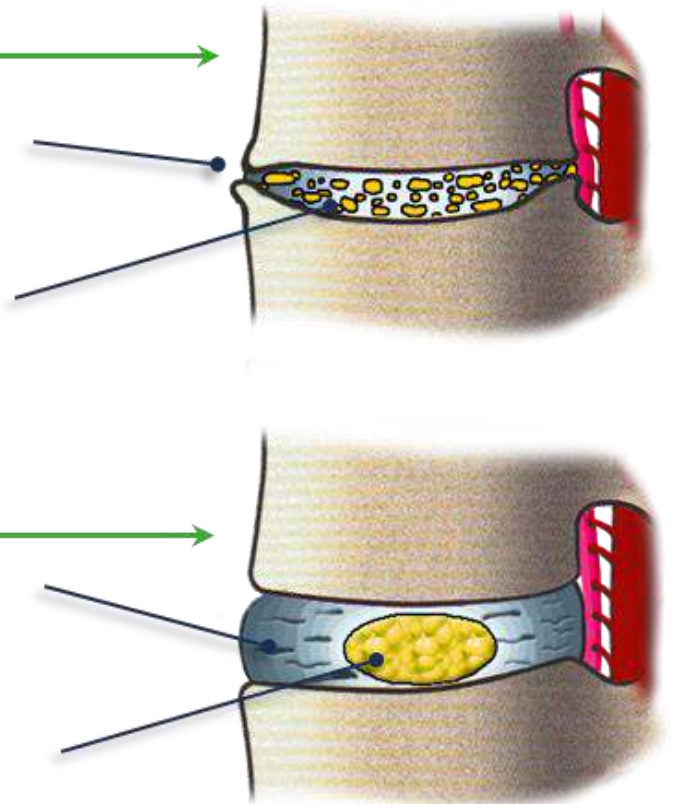
Le tassement discal

Formation d'excroissances osseuses
(becs de perroquet)

Éclatement du noyau

Formation de crevasses

Noyau granuleux



Les déformations :



Cyphose dorsale



Lordose lombaire



Attitude scoliotique

Les techniques de gestes et postures et d'économie d'effort

Le matériel au services de la manutention et de l'homme

Les techniques de manutentions et d'économie de soi.



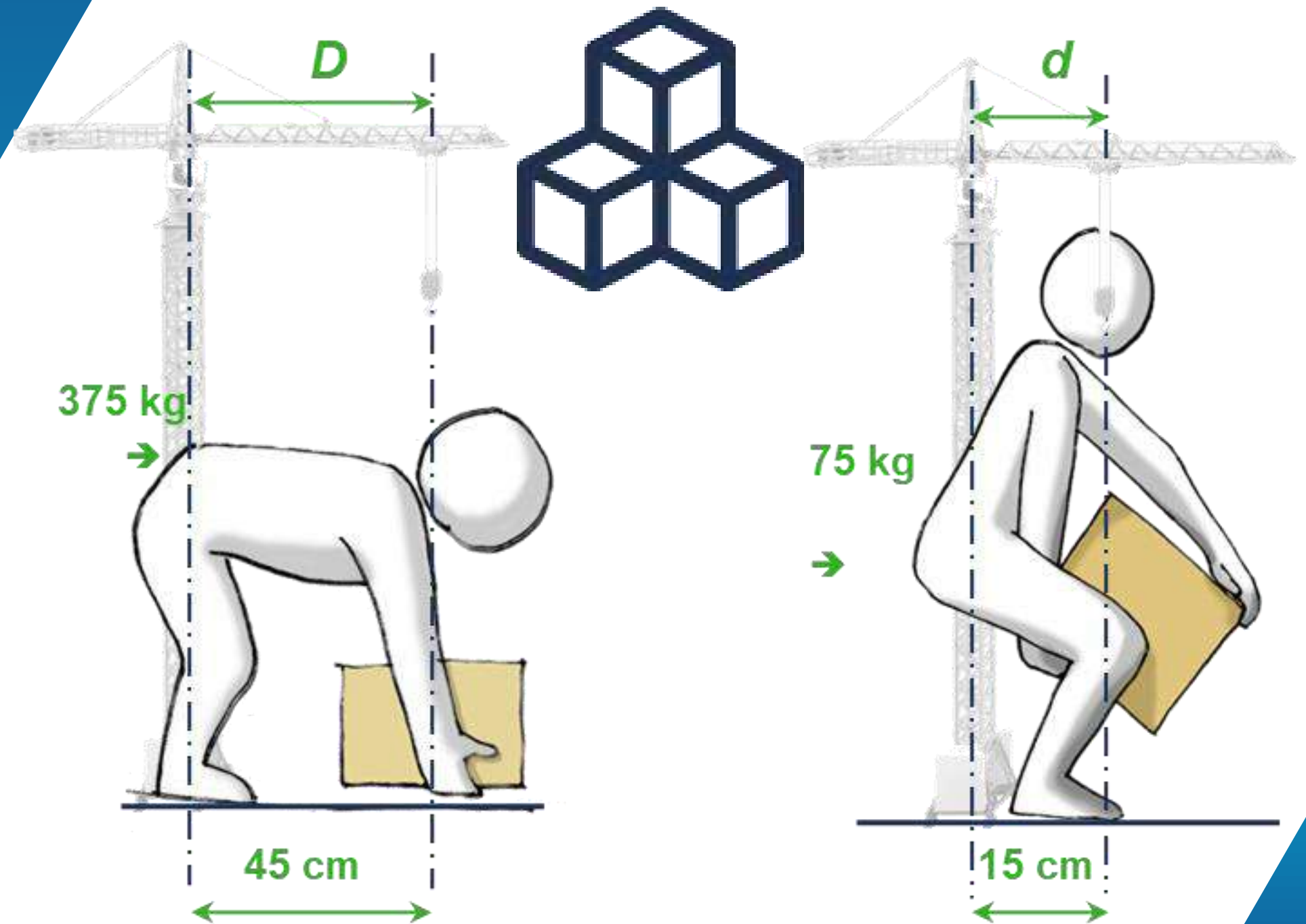


Le matériel au services de la manutention et de l'homme





Différences pour un même colis de 25 kg

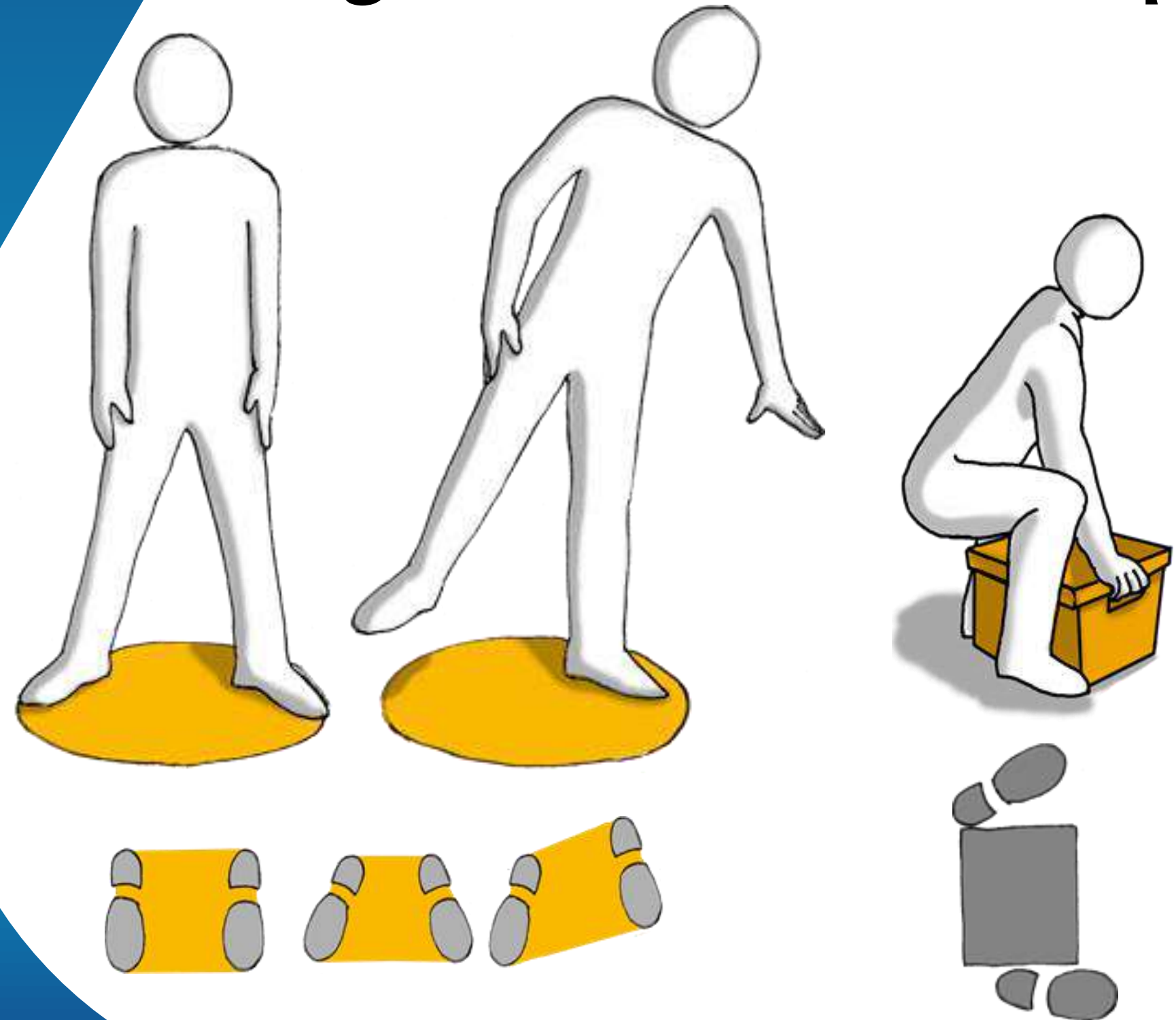


Les techniques de manutentions et d'économie de soi.



Les techniques de
manutentions et
d'économie de soi.

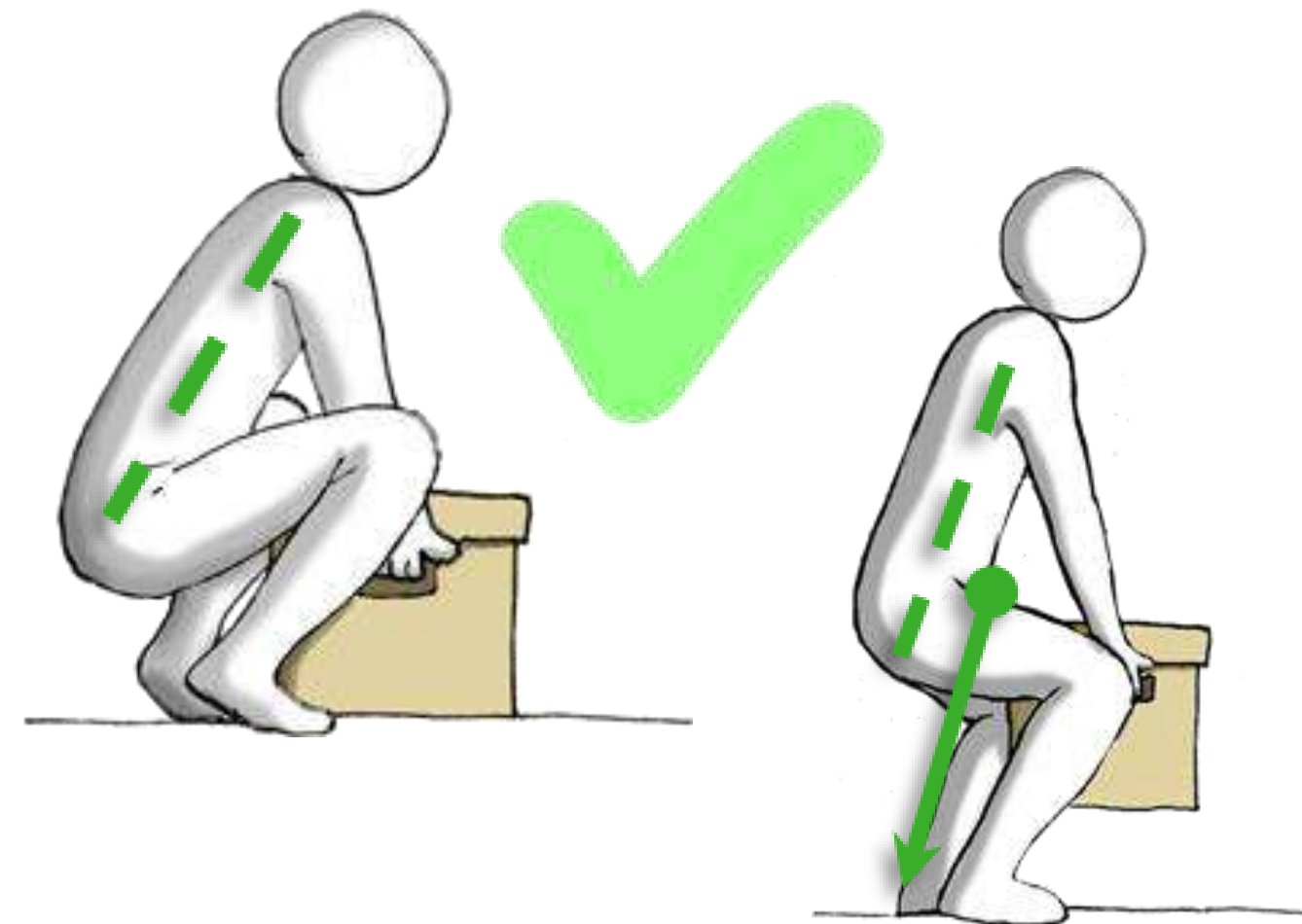
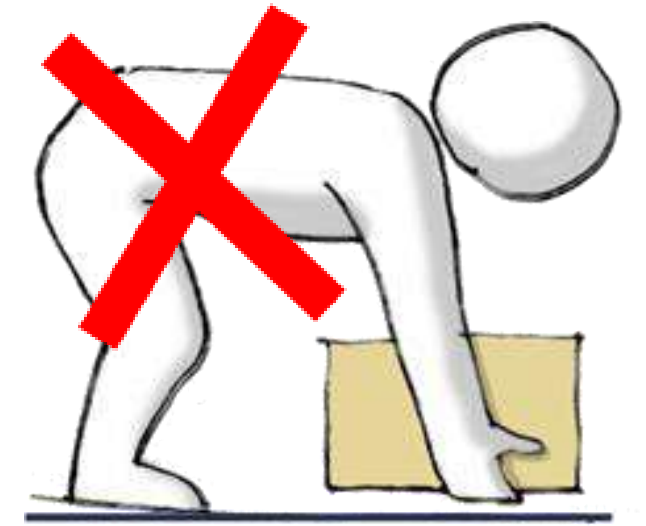
Rapprocher du centre de
gravité et assurer l'équilibre





Les techniques de
manutentions et
d'économie de soi.

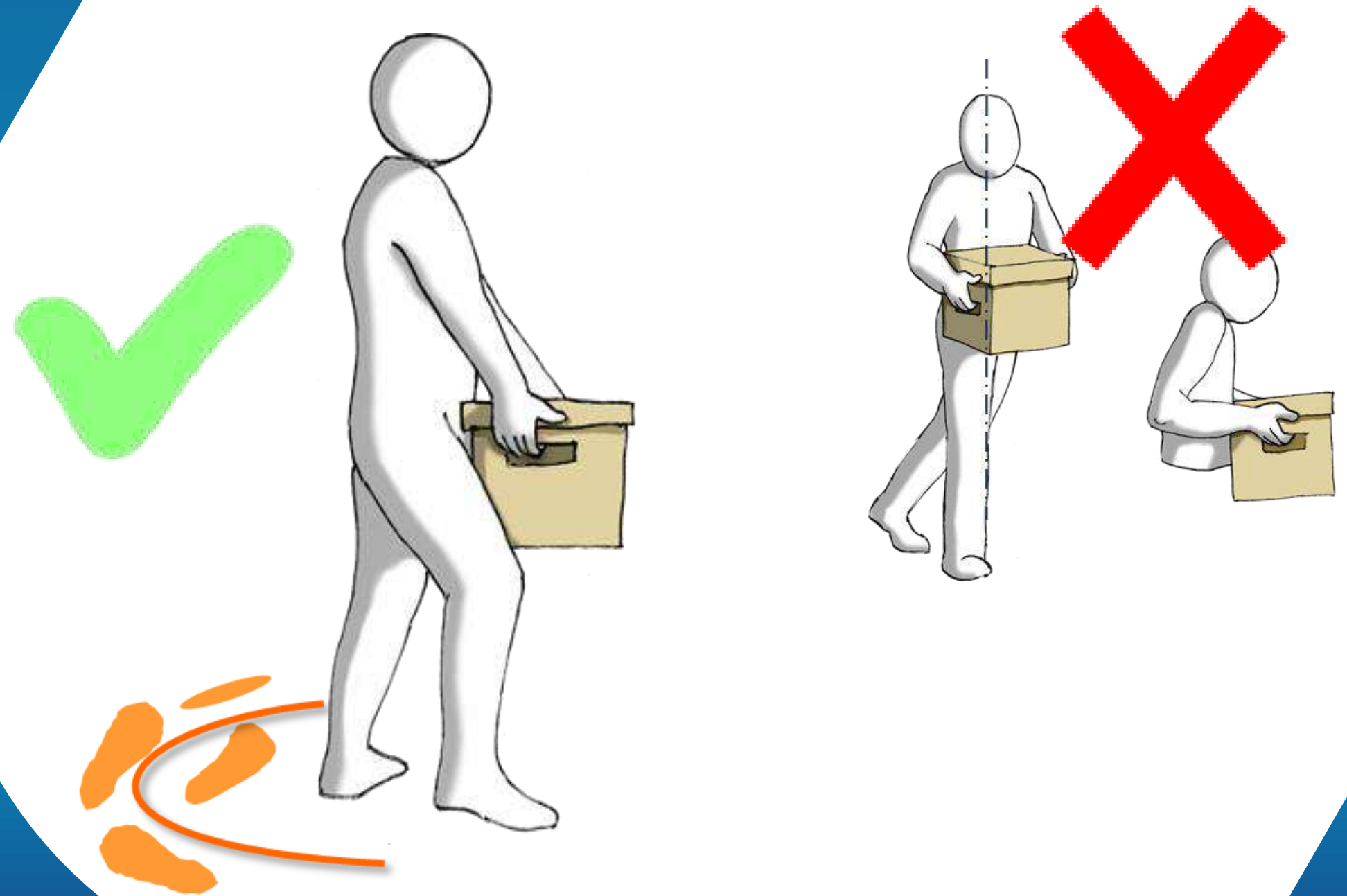
Fixer la colonne vertébrale





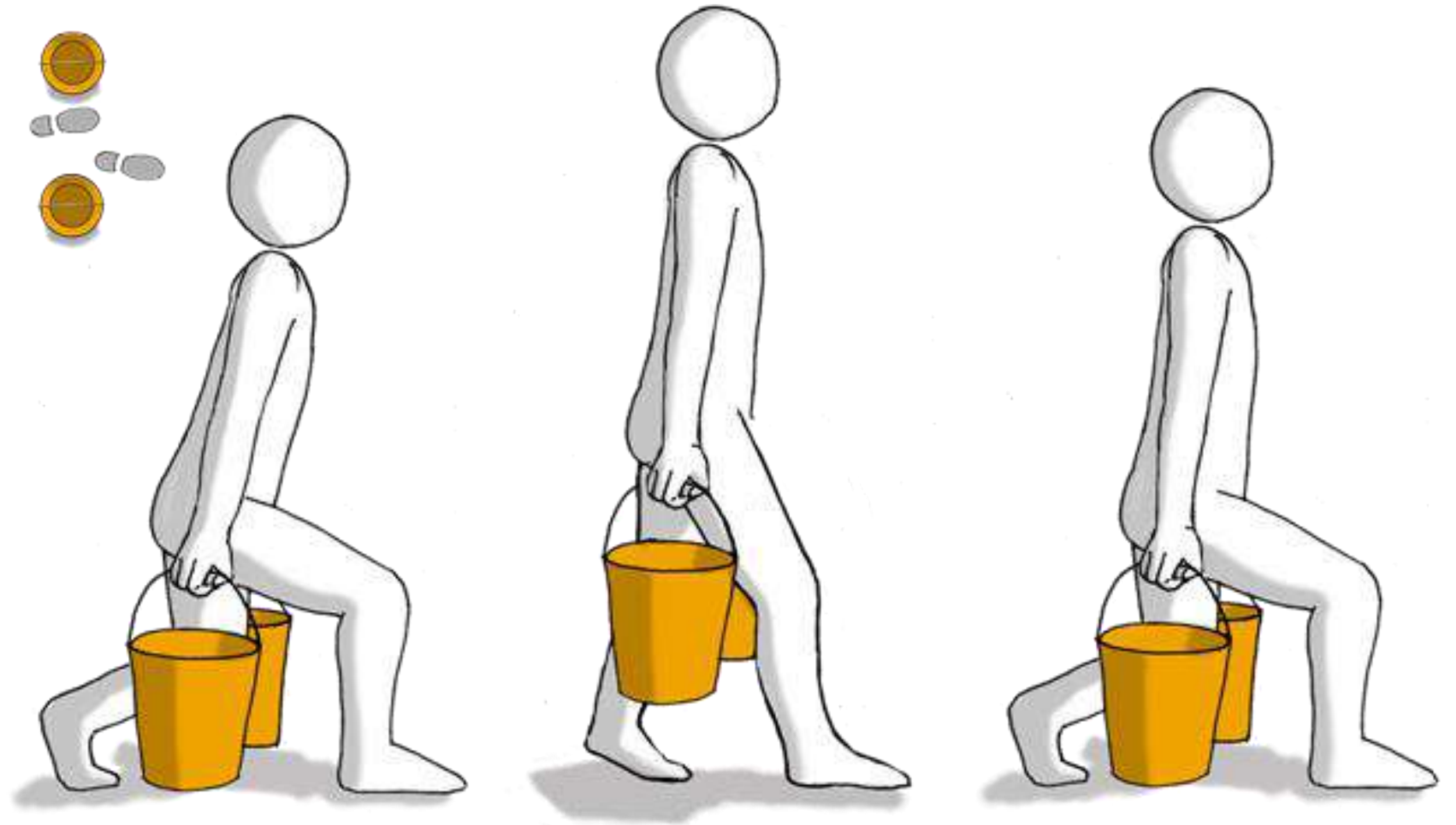
Les techniques de
manutentions et
d'économie de soi.

Utiliser la mobilité des
membres inférieurs



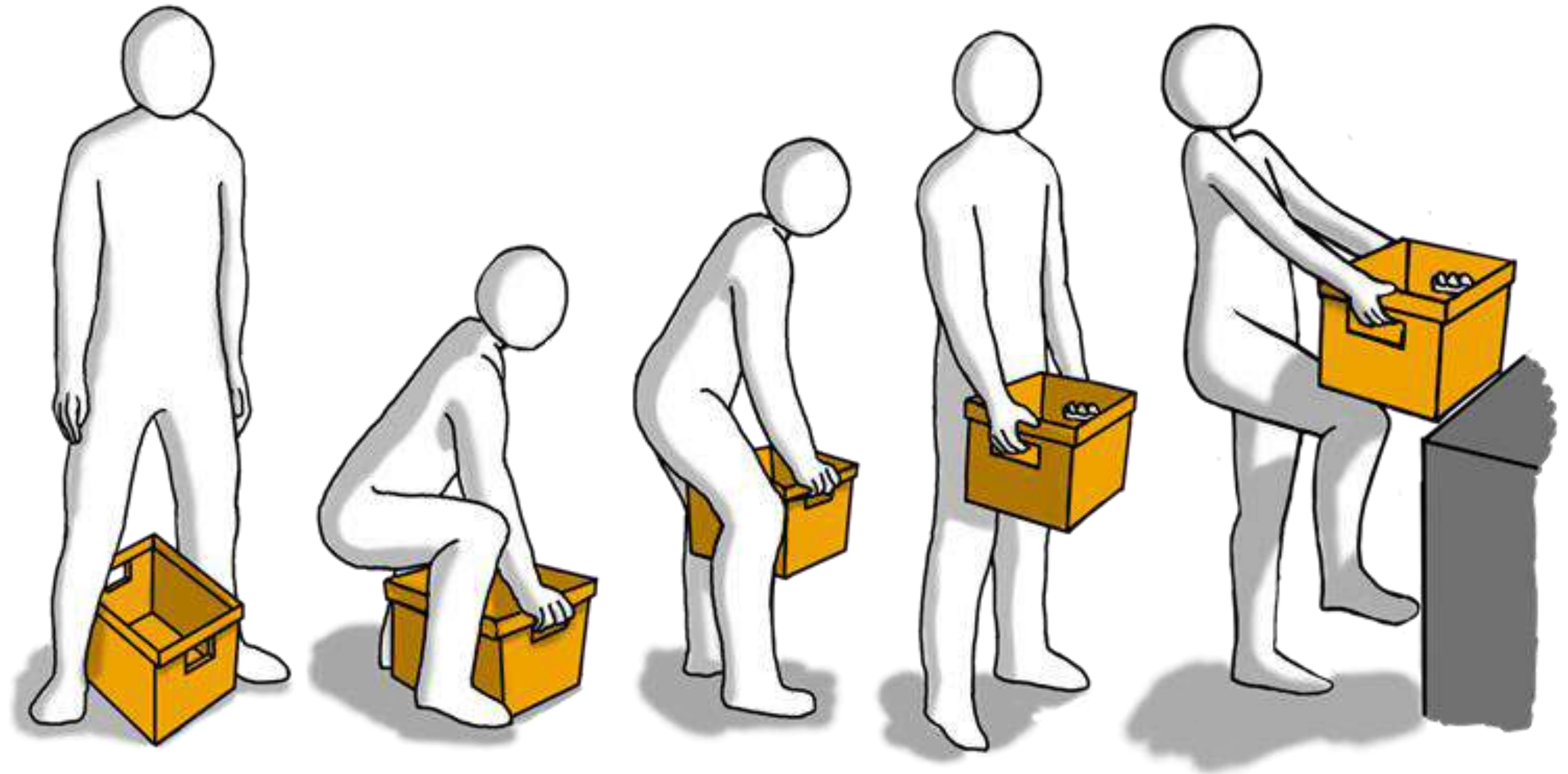
Les techniques de manutentions et d'économie de soi

Exercice pratique du seau



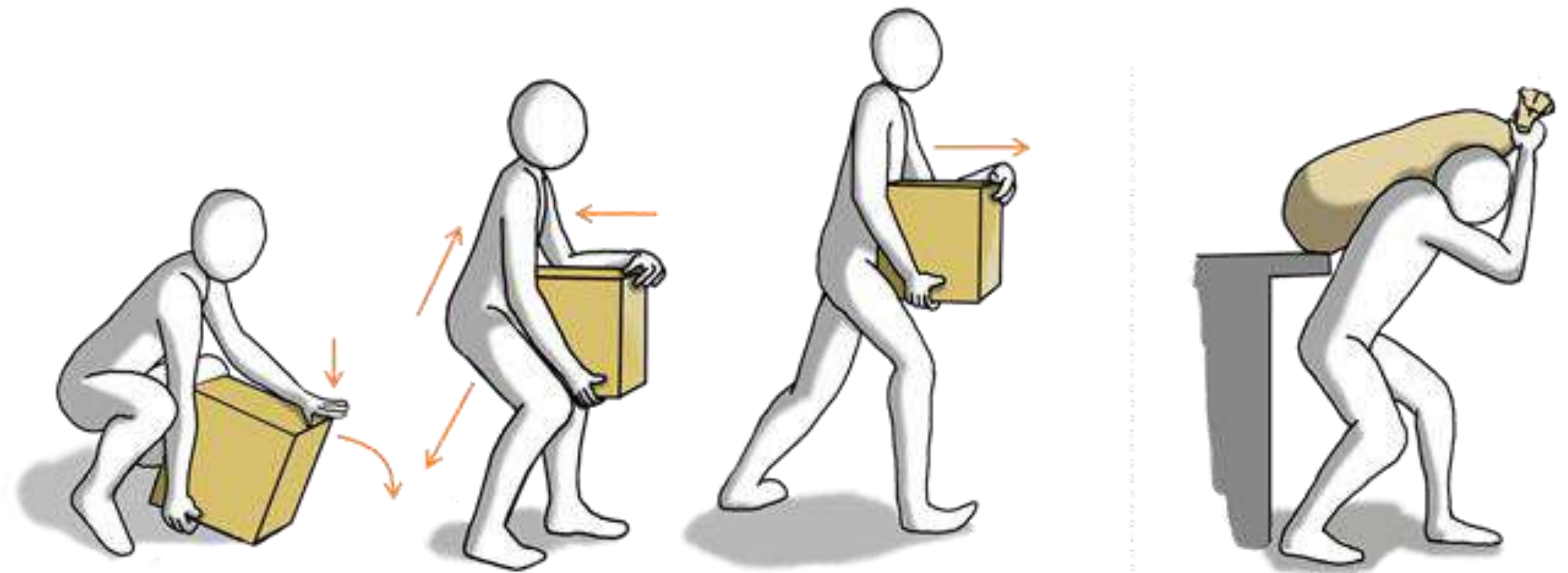
Manipulation d'une caisse

Les
techniques
de
manutentions
et
d'économie
de soi

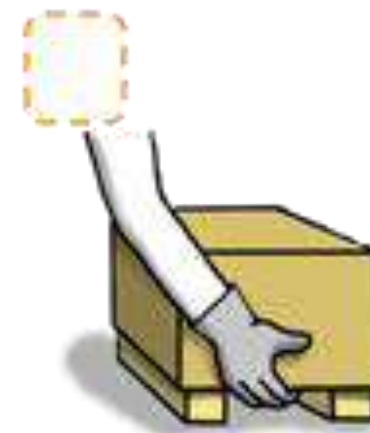


Les techniques de manutentions et d'économie de soi

Diverses pratique de manipulation

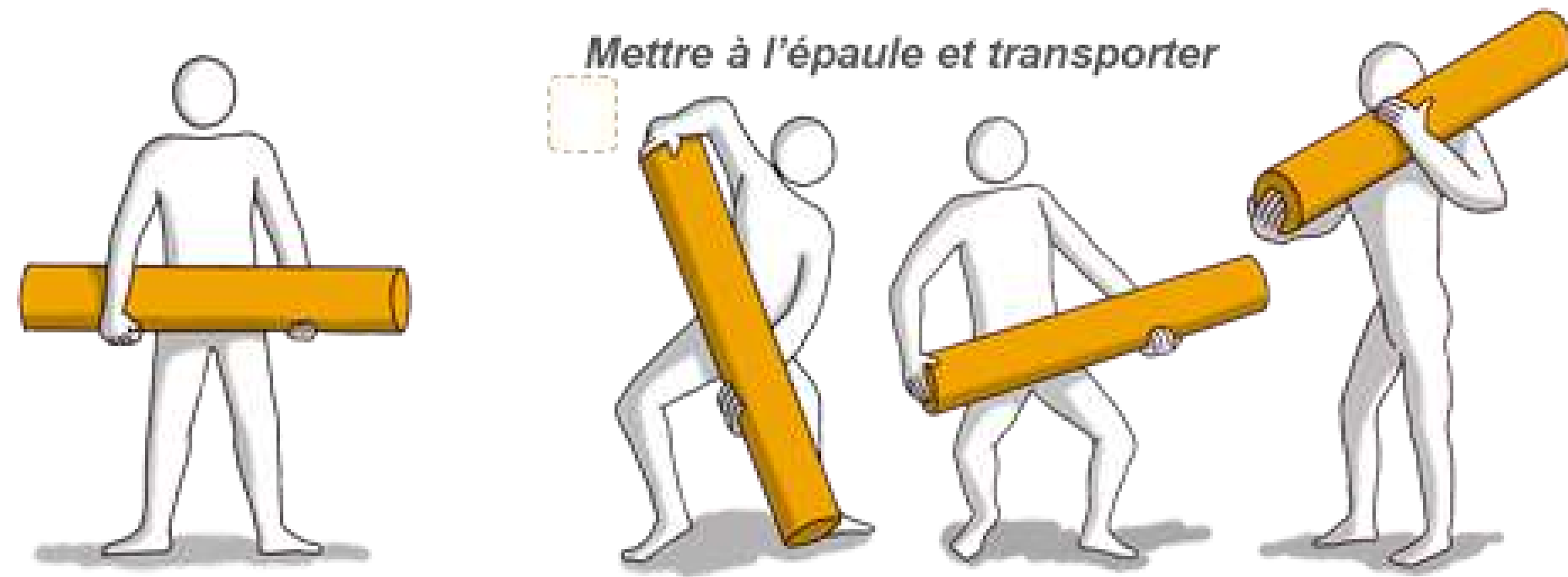
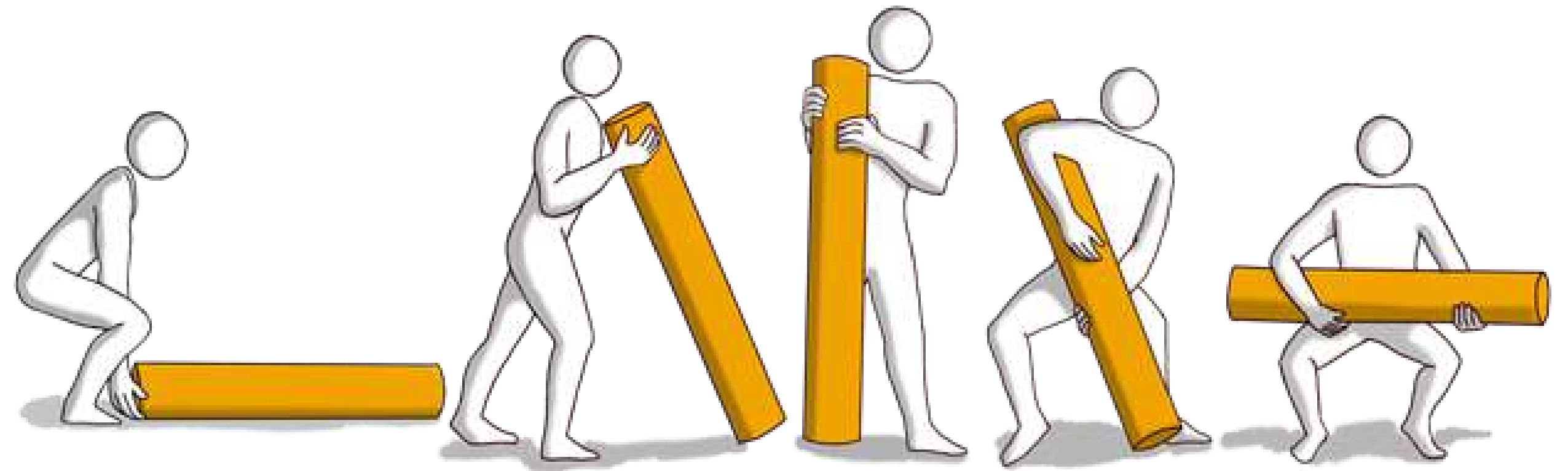


Faciliter la prise de charge



La manipulation de charge longue

Les techniques de manutentions et d'économie de soi



Aménagement des postes de travail pour une meilleur posture

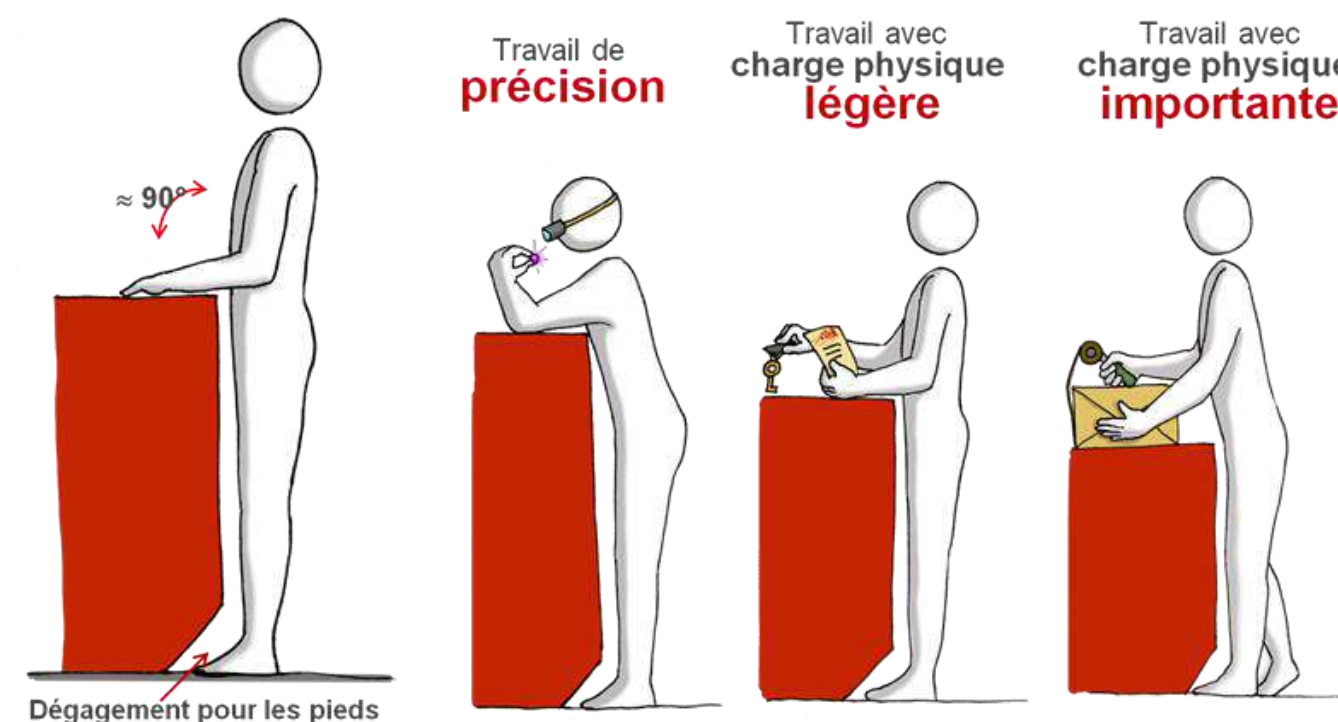
Poste de travail bien aménagé, santé conservé

Qu'est il possible de changer à votre poste actuel ?

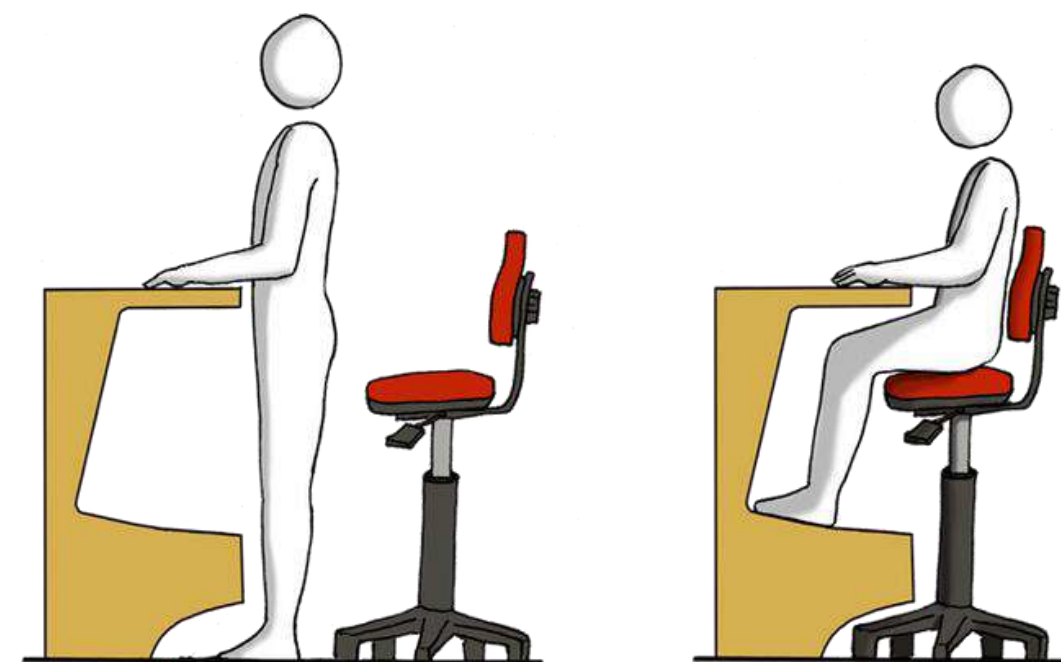




Les bons postes de travail Debout ou Assis

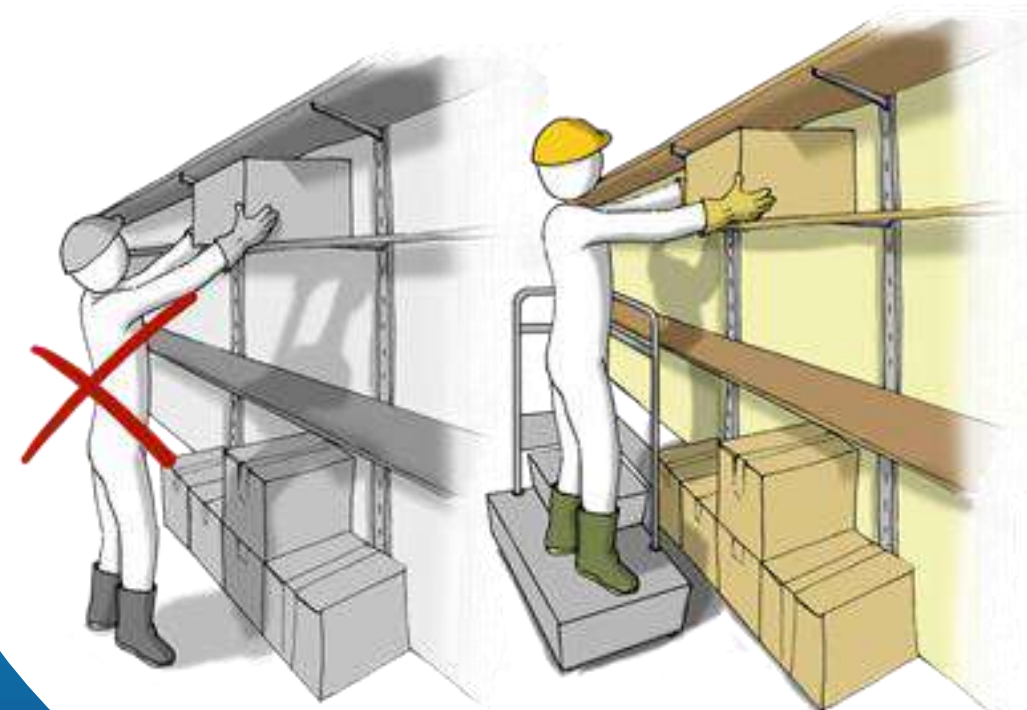
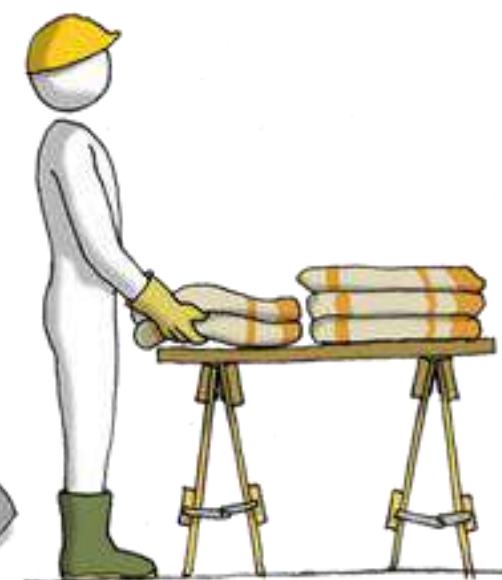


Aménagement des
postes de travail pour
une meilleur posture





Les bons postes de travail Rangement et manutention

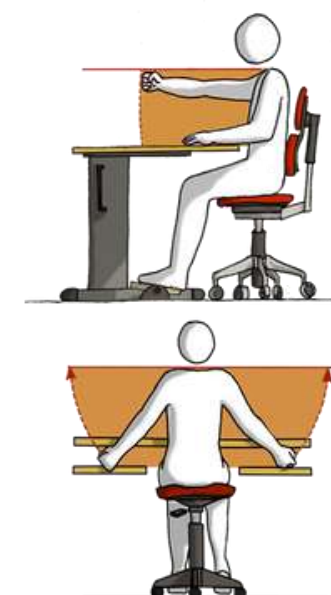
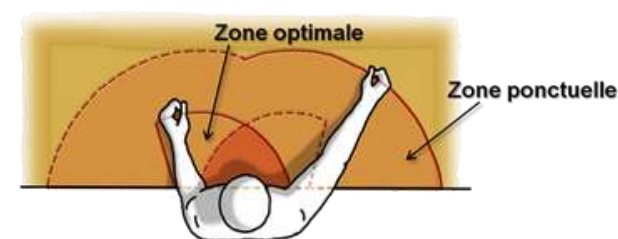
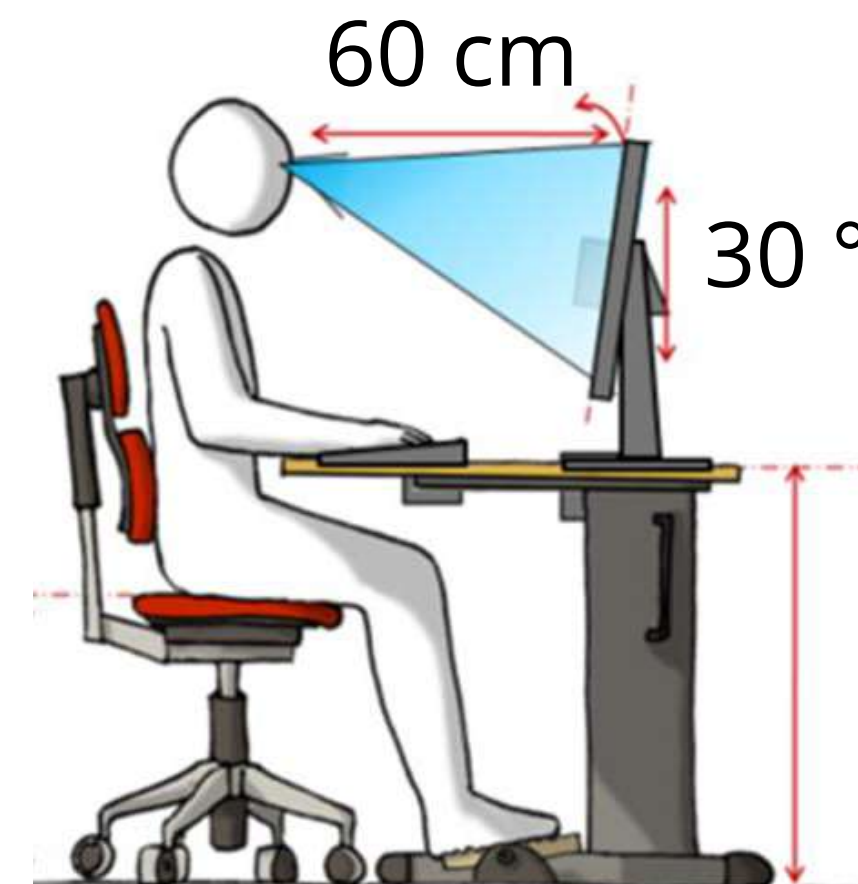
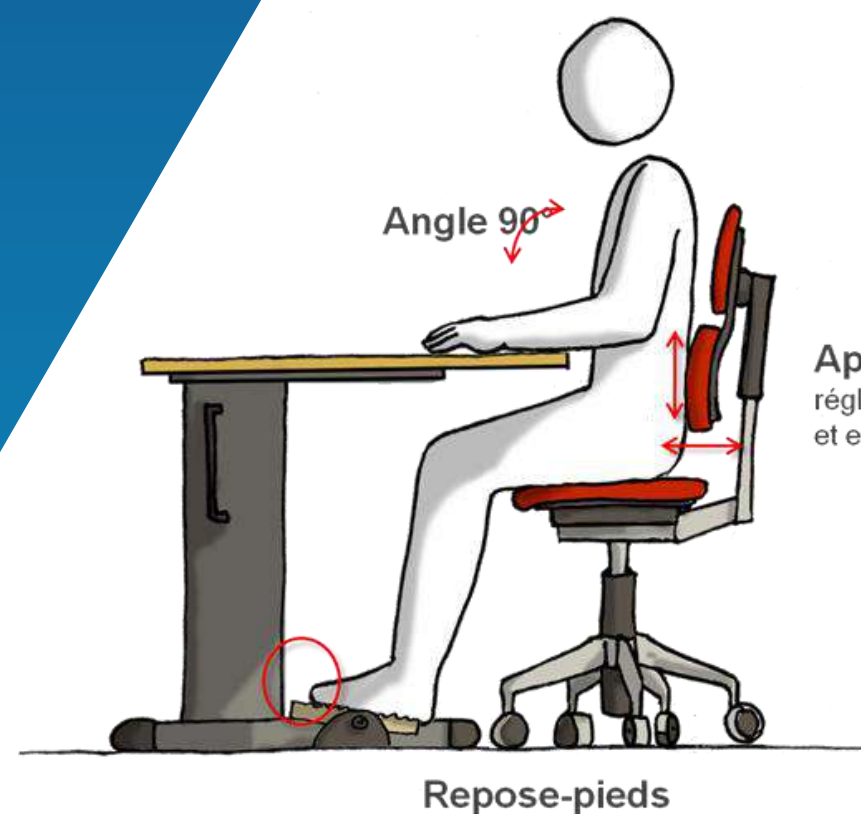


Aménagement des
postes de travail pour
une meilleur posture



Aménagement des postes de travail pour une meilleur posture

Les postes informatiques au travail ou à la maison



Et votre poste à vous

Allons l'étudier ensemble ...



GESTES ET POSTURES

Manutention manuelle

Merci de votre participation

