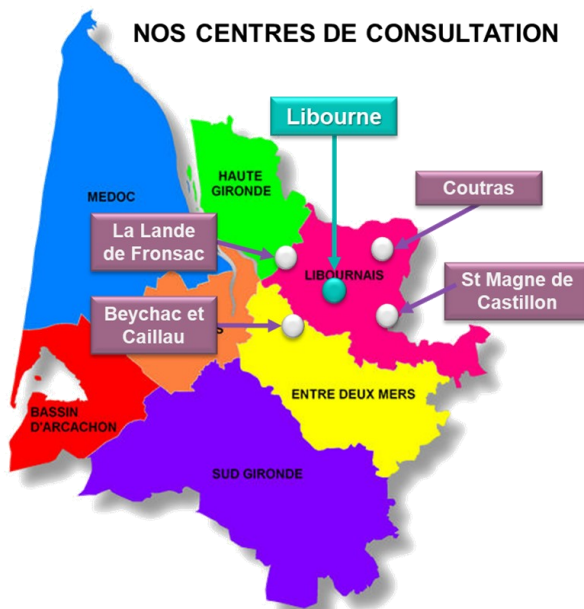


NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



Nos conseils



LES MANUTENTIONS MANUELLES

LES MANUTENTIONS MANUELLES

DE QUOI PARLE-T-ON ?

On entend par manutention manuelle toutes opérations de transport ou de soutien (levage, poussée, traction, port ou déplacement) d'une charge qui demande l'effort physique d'un travailleur.



QUELLES EN SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ ?

Si les manutentions manuelles sont réalisées de façon soutenu et répétitive, elles peuvent entraîner de la fatigue, des accidents et des maladies comme les lombalgies, les tendinites ou d'autres troubles musculosquelettiques.



QU'EN DIT LA LOI ?

	Femme		Homme	
	Code du travail	Norme NFX35-109	Code du travail	Norme NFX35-109
0 à 15 kg	Autorisé	Autorisé	Autorisé	Autorisé
16 à 25 kg	Autorisé	Acceptable sous condition	Autorisé	Acceptable sous condition
26 à 55 kg	Interdit	Inacceptable	Autorisé	Inacceptable
56 à 105 kg	Interdit	Inacceptable	Acceptable sous condition	Inacceptable

COMMENT S'EN PROTEGER : ADOPTER LES BONNES POSTURES

- Se rapprocher le plus possible de l'objet à déplacer.
- Fixer la colonne vertébrale. Il faut conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale, éviter les torsions du buste et maintenir la tête droite.
- Assurer un équilibre stable grâce à une bonne position des pieds
- Utiliser la force des jambes pour donner l'impulsion au déplacement.
- Assurer une bonne prise. La prise des objets est plus efficace à pleines mains que du bout des doigts.
- Travailler les bras étendus et détendus.



ET COTÉ ORGANISATION ?

- Réduire les distances de déplacement
- Travailler en binôme ou en équipe
- Stocker les charges à hauteur de ceinture
- Utiliser les appareils de levage à disposition

