

III

PRÉSERVER SA SANTÉ CONSEILS ET ASTUCES

- ★ **Se rapprocher le plus possible** de la charge
- ★ **Fixer la colonne** vertébrale
- ★ Maintenir l'axe « **tête-coup-tronc** »
- ★ Assurer **un équilibre stable** par une bonne position des pieds
- ★ Utiliser **la flexion des jambes**
- ★ Assurer **la bonne prise** des mains
- ★ **Pousser la charge** plutôt que la tirer
- ★ **Fractionner** les charges
- ★ Avoir une **activité physique régulière** et une **bonne hygiène de vie**
- ★ **Penser à vous échauffer** avant de prendre votre poste



Flexion latérale du cou
Tenir la position 30 s. de chaque côté



Rotation des poignets
10 rotations dans chaque direction



Rotation des chevilles
10 rotations dans chaque direction



Rotation de la tête
Faire 10 allers-retours



Rotation des épaules
10 rotations dans chaque direction



Extension horizontale des épaules
10 répétitions

LES DOULEURS PEUVENT ÊTRE D'ORIGINE PLURIFACTORIELLE

(antécédents, conditions de travail,
contexte personnel)



N'hésitez à vous rapprocher du médecin de prévention **et/ou** de l'infirmière en santé au travail.

Centre De Gestion de la Fonction
Publique Territoriale de Loire-Atlantique

6 rue du Pen Duick II - CS.66225
44262 Nantes cedex 2

Service de médecine de prévention

Tel standard : 02.40.20.00.71
medecine@cdg44.fr



ERGONOMIE

PORT DE CHARGES



I

Réglementation

II

Localisations des douleurs

III

Préserver sa santé : conseils et astuces

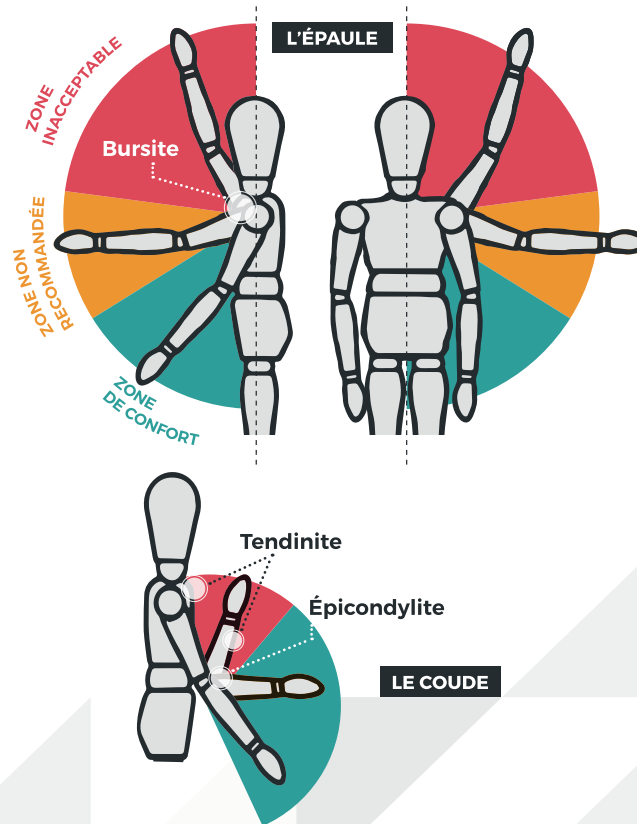
I

RÈGLEMENTATION

	Hommes	Femmes
LIMITES PORT DE CHARGES MAX	55 kg Entre 55 et 105 kg avis d'aptitude spécial nécessaire	25 kg 40 kg avec brouette (tout compris)

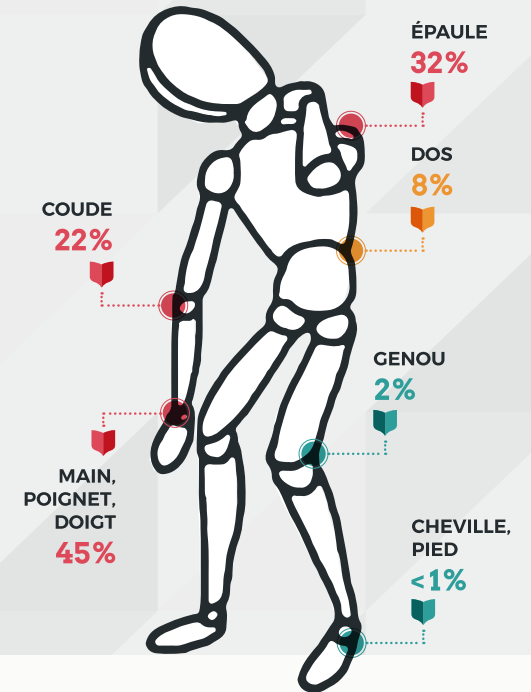
> Source code du travail Article R 4541 - 9

PLUS L'ÉCART AVEC LA POSITION DE CONFORT EST IMPORTANT, PLUS LE RISQUE DE LÉSION ARTICULAIRE AUGMENTE.



II

LOCALISATIONS DES DOULEURS



> Source INRS 2012

POUR TOUTES ACTIVITÉS, IL FAUT :

- ★ Porter les **équipements de protection individuelle** adaptés à l'activité.
- ★ Évaluer la charge à manutentionner.
- ★ Mécaniser les manutentions chaque fois que cela est possible. Favoriser l'emploi d'auxiliaires légers de manutention, tels que : diables, transpalettes, chariots...
- ★ Se faire aider d'un(e) collègue.

GESTES À ÉVITER LORS DU PORT DE CHARGES

