

Une société du groupe



GESTES ET POSTURES

®



«  DE PREVENTION POUR TOUS ... »

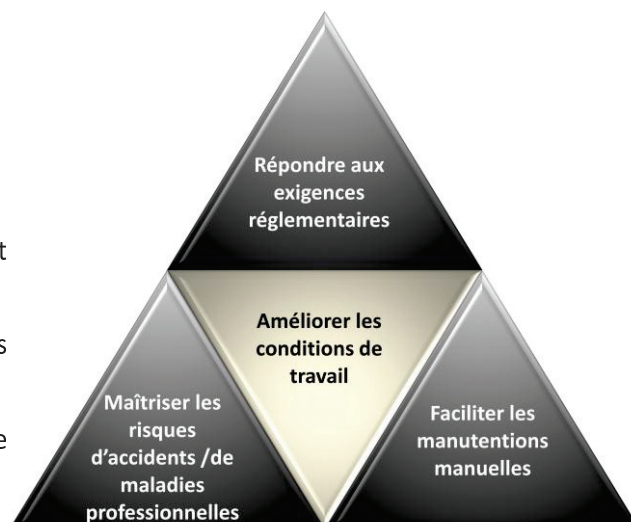
SOMMAIRE

I.	Généralités	3
I.1.	Objectifs	3
I.2.	Réglementation ET OBLIGATIONS.....	3
I.2.1.	Réglementation.....	3
I.2.2.	Obligations	3
I.3.	Accidents et maladies Professionnels.....	4
I.3.1.	Les accidents du travail	4
I.3.2.	Les maladies professionnelles.....	4
I.3.3.	Exemples d'accident et maladies professionnels.....	4
II.	Quelques notions d'anatomie.....	5
II.1.	Les facteurs de risque	5
II.2.	Le dos	6
II.3.	Les muscles, tendons et nerfs	6
III.	Les bonnes pratiques	7
III.1.	Les principes fondamentaux de la manutention.....	7
III.2.	Le travail sur écran.....	7
III.3.	Les 9 principes de la manutention manuelle.....	8
IV.	Des exemples de solutions.....	9
V.	La maîtrise des risques	9

I. GENERALITES

I.1.OBJECTIFS

- Diminuer le nombre d'accidents du travail et de déclaration de maladies professionnelles.
- Maîtriser les impacts sur la santé des travailleurs.
- Réduire les conséquences économiques de ces accidents et maladies.



I.2.REGLEMENTATION ET OBLIGATIONS

I.2.1. Réglementation

- **R. 4541-9** : Limites de poids en fonction du sexe et de l'âge.

HOMMES		FEMMES	
16 à 17 ans	A partir de 18 ans	16 à 17 ans	A partir de 18 ans
20 kg	55 kg	10 kg	25 kg

- **Norme AFNOR NFX 35-109** → critères plus contraignants que la réglementation (*citée dans l'arrêté du 15 juin 1993 fixant les recommandations que les médecins du travail doivent observer en matière d'évaluation des risques et d'organisation des postes de travail comportant le recours à la manutention manuelle de charge*)

HOMMES			FEMMES		
15 à 18 ans	18 à 45 ans	> à 45 ans	15 à 18 ans	18 à 45 ans	> à 45 ans
15 kg	30 kg	25 kg	12 kg	15 kg	12 kg

I.2.2. Obligations

Obligations de l'employeur (Art. 4121-1 du code du travail) :

- Assurer la **sécurité et la santé** des travailleurs
- Fournir du matériel **conforme**, en bon état et contrôlé
- Mettre à disposition du salarié **tout** le matériel de sécurité **nécessaire**: EPC, EPI...

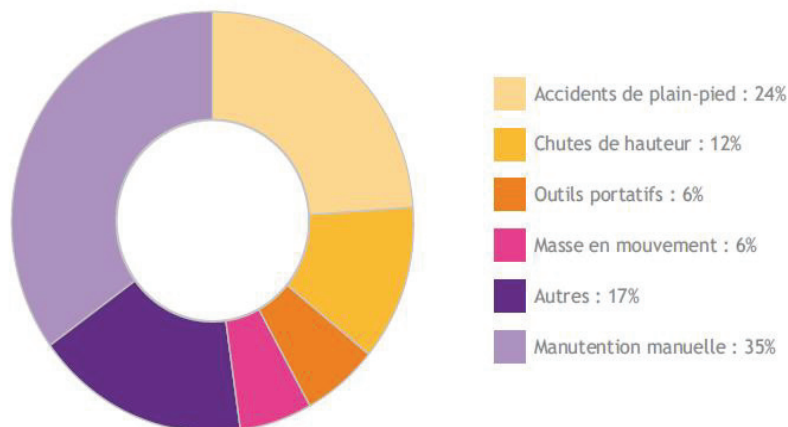
Obligations du salarié (Art. 4122-1 du code du travail) :

- Prendre soin, en fonction de sa **formation** et de ses **possibilités**, de sa sécurité et de sa santé ainsi que celle des autres personnes concernées par ses actes ou omissions
- **Respecter** la réglementation, les consignes et règlements de l'employeur et du client
- **Signaler** à sa hiérarchie les anomalies ou difficultés rencontrées de préférence par écrit
- Exercer son **droit de retrait** pour danger grave et imminent

I.3.ACCIDENTS ET MALADIES PROFESSIONNELS

I.3.1. Les accidents du travail

- **1ERE CAUSE DES ACCIDENTS DU TRAVAIL** (en dehors des accidents de trajet)
- Le nombre et la gravité de ces accidents sont en **CONSTANTE AUGMENTATION**



I.3.2. Les maladies professionnelles

TABLEAUX DES MALADIES PROFESSIONNELLES :

N°57 : sur les affections par certains **GESTES ET POSTURES**

N°98 : sur les affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la **MANUTENTION MANUELLE**

Le nombre de maladies professionnelles déclarées, liées aux gestes et postures augmente constamment.

N°tableau MP	1998	2008	Evolution
57	12 133	48 737	+ 25% ↗↗
98	109	2 513	+ 4% ↗

Coût des TMS (2007) : 33480 € → +16% sur 2 ans

I.3.3. Exemples d'accident et maladies professionnels

Accidents :

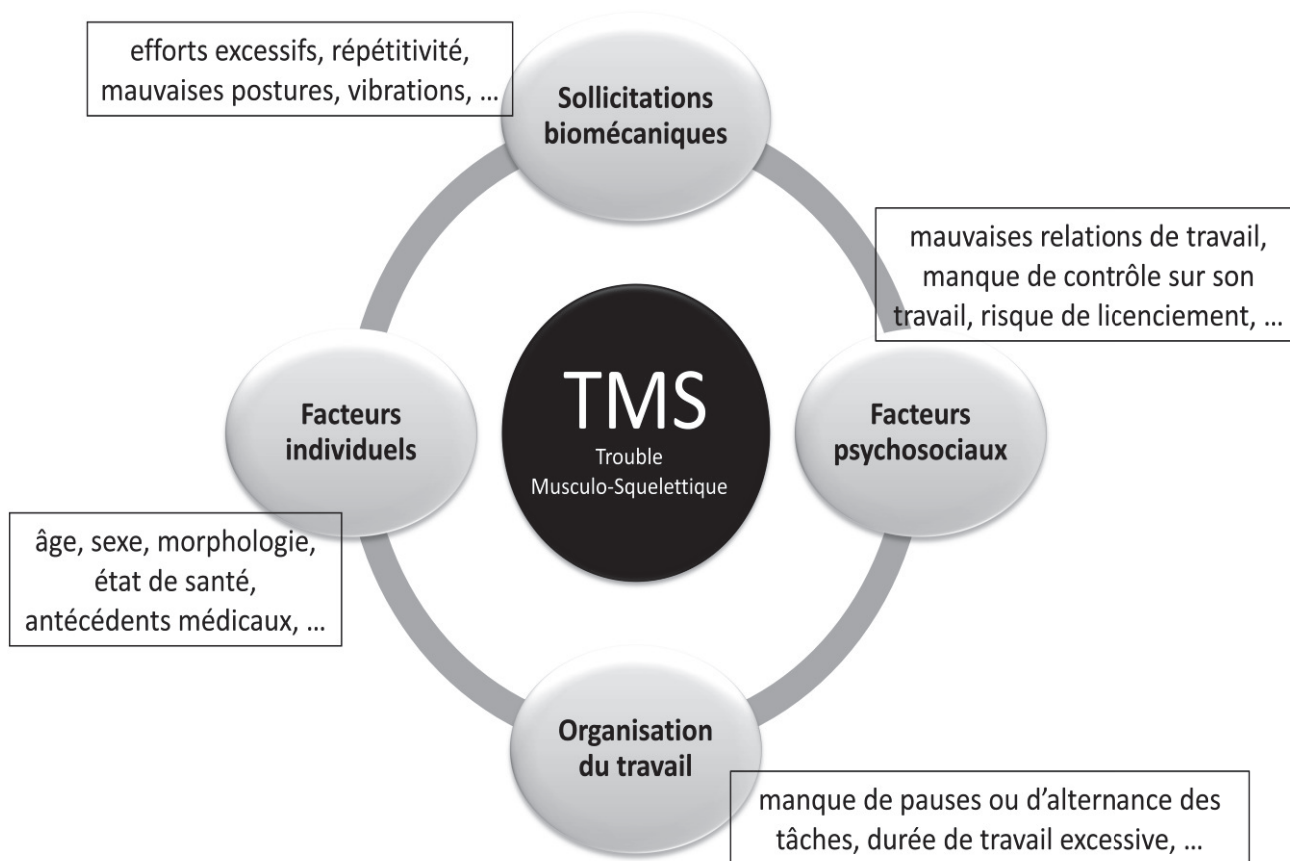
- Hernies discales
- Lumbagos
- Déchirures musculaires et tendineuses

Maladies professionnelles :

- Lombalgies
- Tendinites
- Syndrome du canal carpien

II. QUELQUES NOTIONS D'ANATOMIE

II.1. LES FACTEURS DE RISQUE

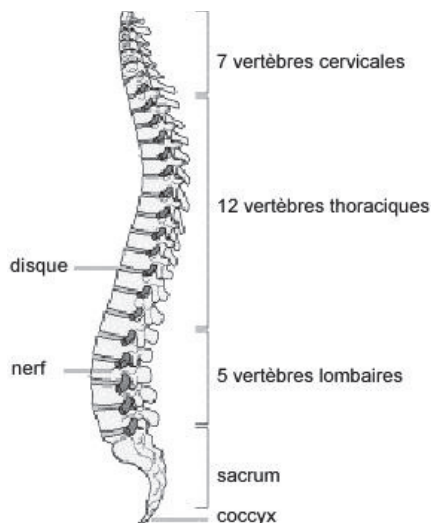


II.2. LE DOS

LA ZONE CERVICO-DORSALE

LA ZONE DORSALE

LA ZONE LOMBO-SACREE



EXEMPLES DE PATHOLOGIES

LOMBALGIE

LUMBAGO

SCIATIQUE

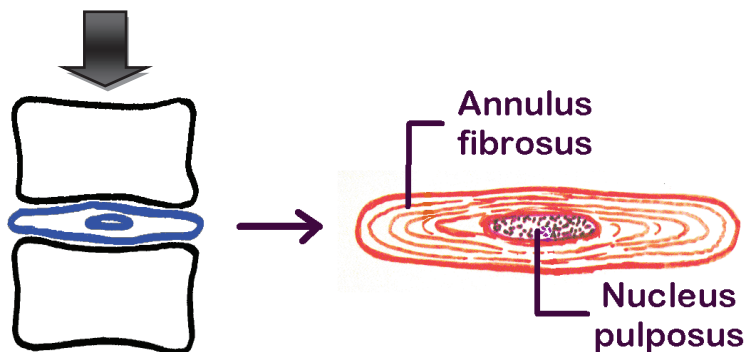
DEPLACEMENT

HERNIE DISCALE

Le disque intervertébral :
Répartiteur de pression

NOYAU

ANNEAU FIBREUX



Des erreurs de manutentions répétées amènent à une dégradation des fibres du disque et au déplacement du noyau.

Les conséquences sont des **DOULEURS CERVICALES OU LOMBAIRES** et peuvent aller jusqu'à provoquer des pathologies telles que : la sciatique ou encore l'hernie discale.

II.3. LES MUSCLES, TENDONS ET NERFS



TRAVAIL DYNAMIQUE → Circulation sanguine prononcée → déchets évacués → Fatigue musculaire normale

TRAVAIL STATIQUE → Accumulation de déchets → Fatigue musculaire prononcée

PATHOLOGIES POSSIBLES :

TENDONS

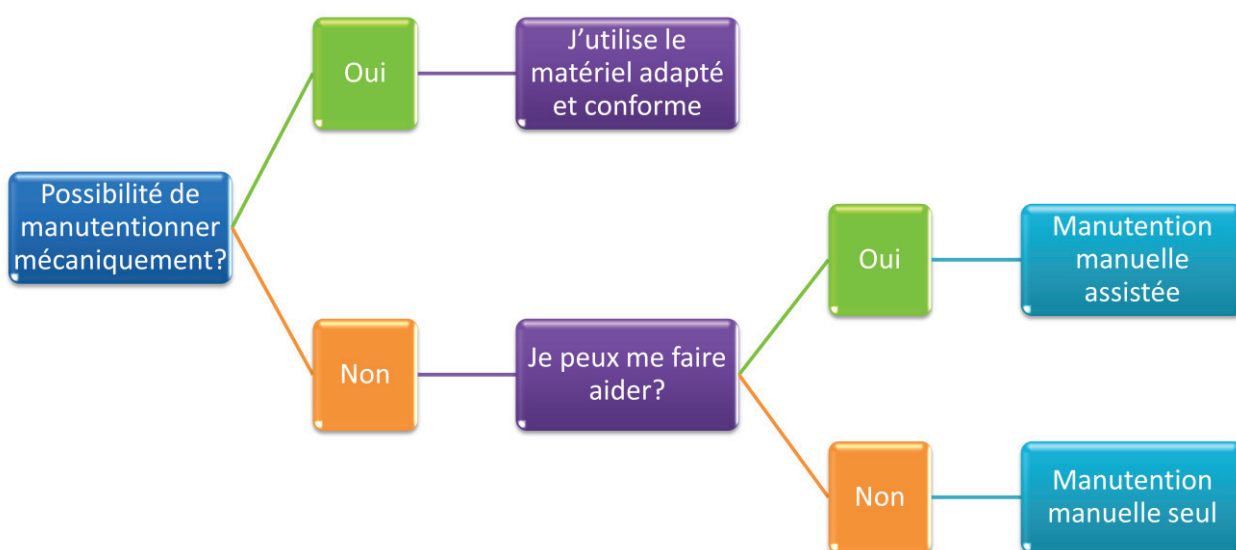
- Inflammation du tendon (tendinite)
- Inflammation de la gaine du tendon (tenosynovite)

NERFS

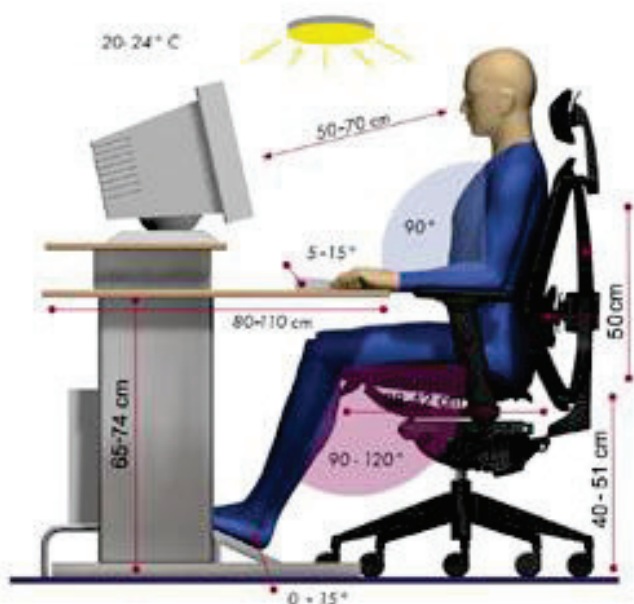
- Fourmillement
- Paralysie
- Syndrome du canal carpien

III. LES BONNES PRATIQUES

III.1. LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA MANUTENTION



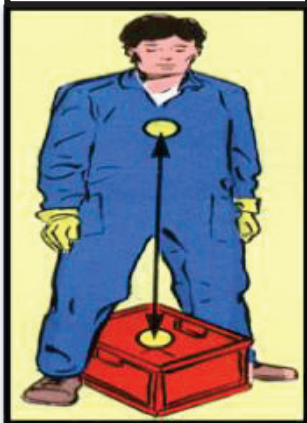
III.2. LE TRAVAIL SUR ECRAN



- Plan de travail à hauteur de coude
- Haut de l'écran au niveau du regard
- Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied
- l'angle du coude est droit
- Avant-bras proches du corps
- Main dans le prolongement de l'avant-bras
- Dos droit ou légèrement en arrière et soutenu
- Clavier à 10-15 cm du bord du poste de travail

III.3. LES 9 PRINCIPES DE LA MANUTENTION MANUELLE

1^{er} PRINCIPE : superposition des centres de gravité



2nd PRINCIPE : fixation de la colonne vertébrale



3^{ème} PRINCIPE : action primordiale et dominante des jambes



4^{ème} PRINCIPE : recherche des points d'appui



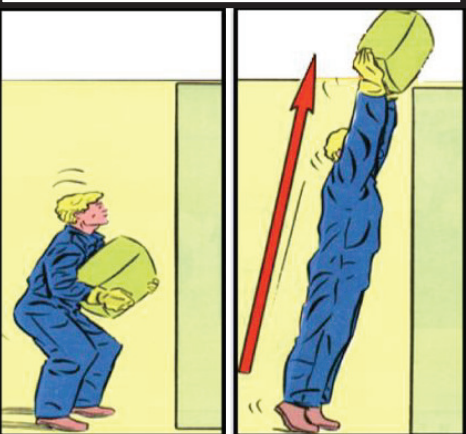
5^{ème} PRINCIPE : orientation et mobilité des pieds



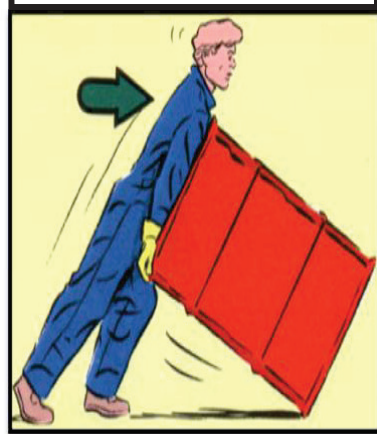
6^{ème} PRINCIPE : rapidité de passage sous la charge



7^{ème} principe : direction de la poussée d'une charge



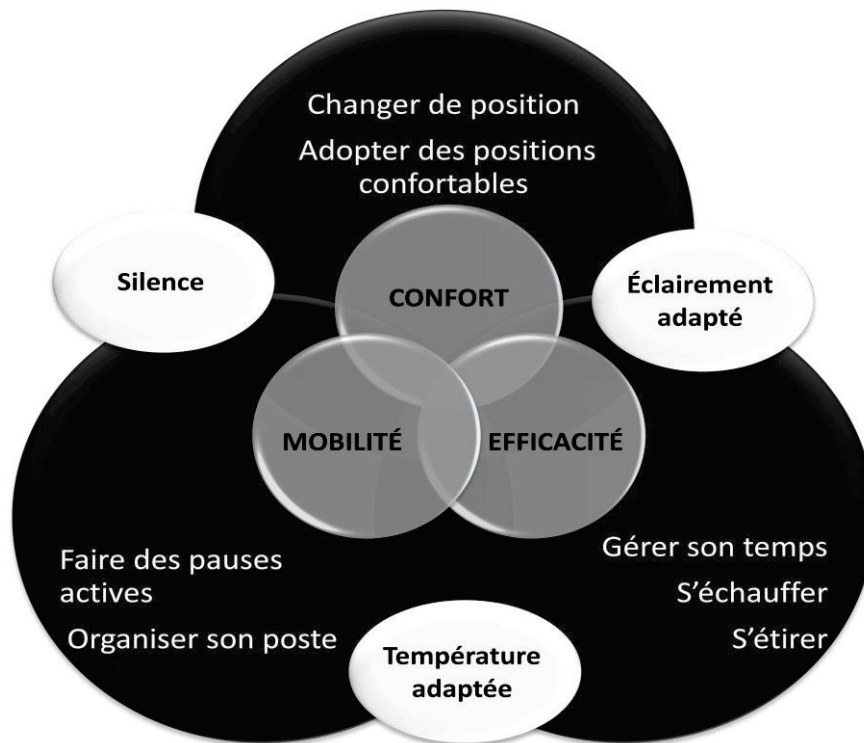
8^{ème} principe : utilisation du poids du corps



9^{ème} principe : la sécurité des mains par le choix des prises



IV. DES EXEMPLES DE SOLUTIONS



V. LA MAITRISE DES RISQUES

