

La manipulation et le transport de charges lourdes est une opération courante dans les collectivités territoriales, à l'origine de nombreux accidents du travail.

➤ Principes de prévention

Dans un premier temps, l'employeur doit mettre à la disposition des agents des aides mécaniques ou des accessoires de préhension afin de limiter le recours aux manutentions manuelles.

Il doit en outre informer les agents des risques encourus lors du port de charges et les former à adopter les bons gestes et postures de travail.

➤ Adopter les bonnes postures de manutention

Le mal de dos trouve bien souvent son origine dans de mauvaises positions de manutention, jambes tendues et dos rond par exemple. Au fil du temps, la colonne vertébrale se détériore et les douleurs deviennent permanentes.

N'attendez pas de souffrir d'un lumbago ou d'une hernie discale pour préserver votre colonne vertébrale. **Adoptez les bonnes postures !**

- ✗ Placez-vous le plus possible au-dessus de la charge.
- ✗ Pliez les jambes pour saisir la charge tout en gardant le dos plat. En conservant la colonne vertébrale bien droite, aucun risque n'est à craindre.
- ✗ Remontez la charge en la gardant près du corps. Ce sont les muscles des jambes qui produisent l'effort.
- ✗ Transportez la charge en la maintenant près du corps.



Selon la nature de la charge, n'oubliez pas de porter des gants et des chaussures de sécurité pour ne pas vous blesser !



Limite recommandée pour le transport manuel de charges :

25 kg pour les hommes (12,5 kg pour les femmes) pour un port répétitif ne pouvant excéder 3 tonnes/heure (1,5 tonnes/heure pour les femmes).

Source : norme AFNOR NF X 35-109



➤ Eviter la fatigue inutile

Même en pratiquant les bons gestes de port des charges, les manutentions répétées fatiguent, surtout s'il s'agit d'objets lourds ou encombrants.

Pour éviter les efforts inutiles, utilisez au maximum tous les moyens mécaniques à votre disposition: tables élévatoires, transpalettes, palans, diables, lève-fûts, brouettes ...

Gardez à l'esprit que la fatigue musculaire augmente les risques d'accident : baisse de la vigilance et du tonus, gestes moins précis et moins sûrs ...