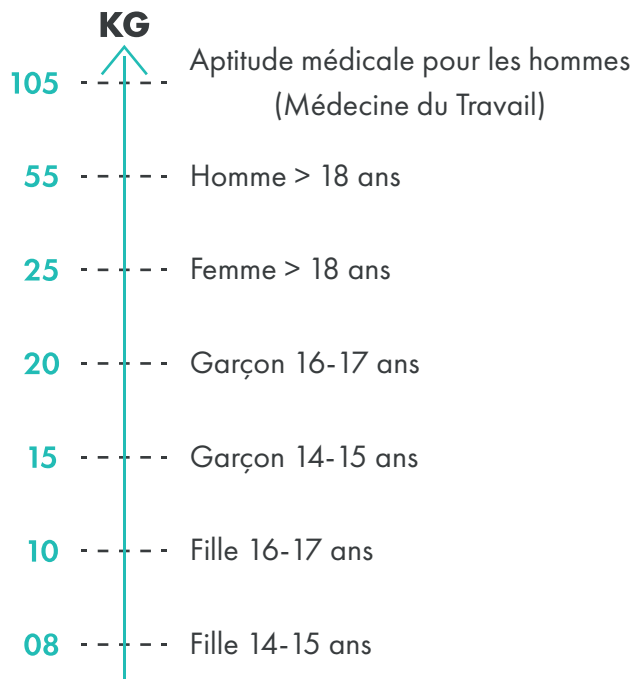


# LA RÉGLEMENTATION

Limitation du port de charges : réglementation (Article R.4541-9 et art D.4153-39 du Code du travail).



Pour manutentionner en sécurité, la mise en place d'exercices d'échauffement avant la prise de poste permettrait d'éviter les accidents musculaires.

Le décret du 3 septembre 1992 précise les responsabilités de l'employeur en matière de **MANUTENTION MANUELLE** et le rôle du médecin du travail comme conseiller de l'entreprise.



\* CSE : comité social et économique (Ex CHSCT/CE).

# L'AVENIR DE VOTRE DOS DÉPEND DE VOUS

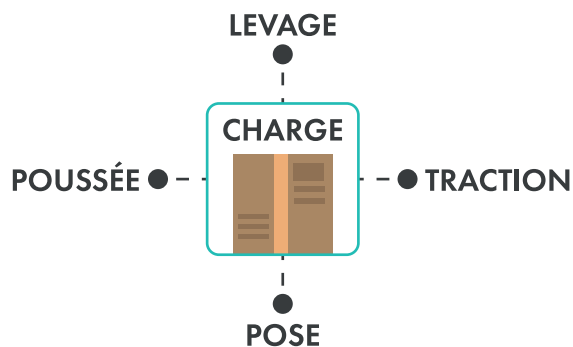


# QU'EST-CE QUE LA MANUTENTION MANUELLE ?

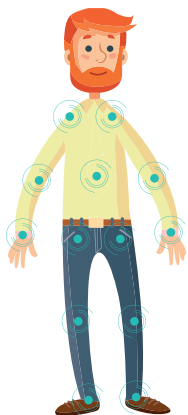
## RÉFLÉCHIR AVANT DE PORTER !



« On entend par manutention manuelle 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 exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs ». [Article R.4541-2 du Code du travail](#).



Attention aux articulations !



### Quelques conseils...

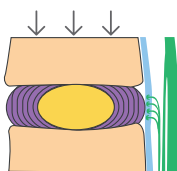
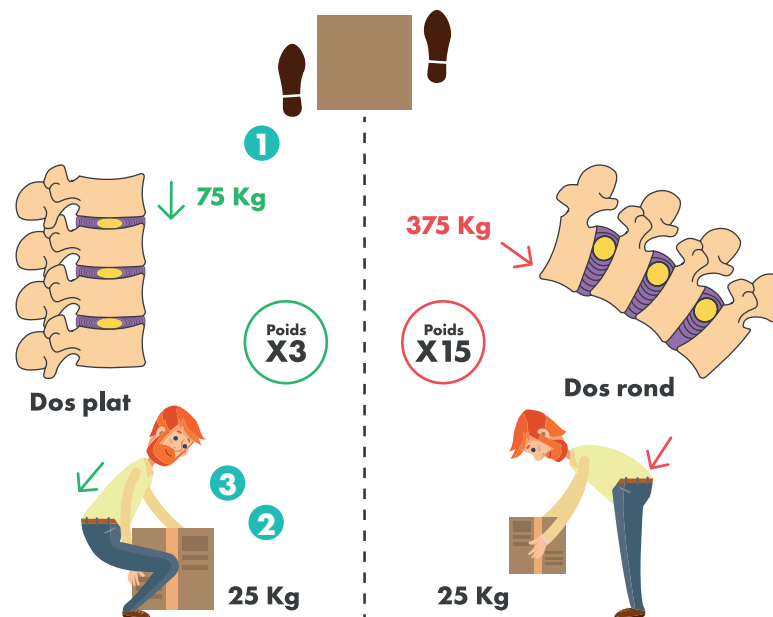
- Attention aux ateliers encombrés, aux sols glissants, aux escaliers et couloirs étroits.
- Pratiquez une activité sportive régulière et adoptez une alimentation équilibrée.

Adoptez une bonne technique de manutention.

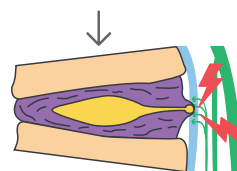
Évitez le port de charges, les bras au-dessus du cœur, en position déséquilibrée, en torsion/rotation du rachis.

Rapprochez-vous de l'objet à soulever, à déplacer, les pieds encadrant la charge, légèrement décalés :

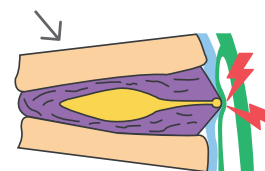
- 1 Pliez les jambes.
- 2 Gardez le dos droit et les bras tendus.
- 3 Relevez-vous à la force des jambes pour prendre et transporter la charge.



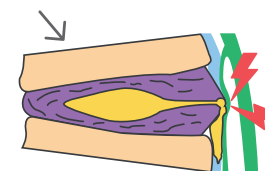
**Position correcte :**  
les pressions sont réparties uniformément sur tout le disque.



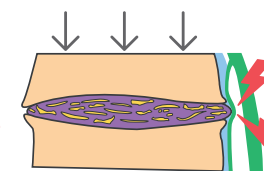
**Le lumbago aigu :**  
seuls les nerfs sensitifs sont irrités et provoquent une contracture réflexe des muscles : c'est le « blocage musculaire ».



**La sciatique :**  
le noyau est chassé vers l'arrière et vient toucher le nerf rachidien provoquant une vive douleur qui descend dans le territoire correspondant.



**La hernie discale :**  
le noyau est chassé par l'arrière de manière permanente.



**Le pincement discal :**  
stade ultime de la détérioration du disque. Par réaction, les vertèbres produisent des excroissances osseuses appelées « becs de perroquet ».