



Risques liés aux manutentions manuelles

C'est la première fois que vous animez le ¼ d'heure sécurité ?

- Présentez le concept du ¼ d'heure sécurité à vos collègues et rappelez que **l'objectif est de créer des échanges** autour des thèmes développés.
- Présentez succinctement le calendrier.
Chaque mois il y a :
 - **1 thème** (en haut à droite),
 - **1 slogan** (texte en gros sur la photo),
 - **Quelques notions clés** pour éviter les risques.
- Précisez son lieu d'affichage permanent.



Quelques conseils d'animation

Avant

- Appropriiez-vous l'animation : faites une première lecture du conducteur d'animation et imaginez-vous le présenter à vos collègues : quels exemples vont le plus leur parler ? Comment allez-vous les faire s'exprimer ?
- Complétez ce support par toutes les informations qui évoqueront des choses concrètes pour les personnes de l'entreprise : exemples de bonnes pratiques, d'accidents ou d'incidents évités de justesse...

Pendant

- **Appuyez-vous sur le conducteur d'animation** : il a été créé pour vous aider à animer et pour vous donner des **informations supplémentaires** à celles qui sont sur le calendrier.
- Placez-vous à proximité du calendrier et regardez vos interlocuteurs.
- Parlez clairement, haut et fort.
- Faites participer les personnes et interrogez-les le plus souvent possible. N'hésitez pas à reformuler en vous appuyant sur des **exemples vécus dans l'atelier**.
- Veillez à ce que chacun participe et encouragez les suggestions.
- Vérifiez que les messages sont compris en faisant reformuler aux participants les principales idées à retenir.
- Recueillez et synthétisez les idées d'amélioration des participants dans le tableau prévu pour cela (*voir la dernière page de ce document*).
- Respectez le timing prévu : restez centré sur le sujet pour ne pas faire une réunion trop longue.

Après

- Faites signer la feuille de présence à chaque personne.
- Faites remonter les idées de l'équipe à la personne désignée dans votre organisation.



Risques liés aux manutentions manuelles

Que peut-on voir sur la photo ?

- 1 personne en train de soulever une cage d'armatures
- La charge à manutentionner posée au sol
- La personne s'est baissée en pliant les jambes et non en courbant le dos
- Il porte les Equipements de Protection Individuelle requis (vêtement de travail, chaussures de sécurité, casque et **gants de manutention**)

Pourquoi parle-t-on de ce sujet aujourd'hui ?

[Commencez par exposer le thème de l'échange du jour et expliquez pourquoi il s'agit d'un enjeu important]

- Les manutentions manuelles mobilisent l'ensemble du corps (squelette, articulations, muscles, tendons) pour porter, déplacer, transporter, soulever, tirer-pousser des charges
- Dans l'Industrie du Béton, elles sont à l'origine d'environ 60 % des accidents de travail avec arrêt et de 35 000 journées de travail perdues chaque année (soit l'équivalent du travail de 160 personnes)
- Elles sont à l'origine également d'environ 90 nouvelles Maladies Professionnelles chaque année (Affections périarticulaires (Tab MP n°57) et rachis lombaires (Tab MP n°98), qui sont à l'origine de 25 000 autres journées de travail perdues.
- La prévention des Troubles Musculosquelettiques liés aux postures de travail et aux manutentions est un des axes de travail prioritaires depuis plusieurs années pour les Caisses d'Assurance Retraites et de la Santé au Travail
- Certaines entreprises sont ciblées dans les programmes TMS-Pros des CARSAT afin de les obliger à mener des actions sur cette thématique

Quels sont les risques lors de manutentions manuelles ?

[Demandez aux participants les risques liés aux manutentions]

- Les pathologies développées peuvent être d'ordre accidentelles (fracture, entorse, luxation, déchirure, lombalgie...) ou faire suite à une exposition répétée (arthrose, sciatique, hernie discale, tendinite...)
- Ces pathologies peuvent toucher différentes parties du corps : dos, épaule, coude, poignet, genoux...
- Plus largement les manutentions manuelles s'intègrent dans l'activité physique au travail, la combinaison de différents facteurs augmente le risque d'apparition de pathologies :
 - Biomécaniques : intensité de l'effort (lié au poids de la charge notamment), posture extrême, répétitivité des gestes, durée d'exposition
 - Individuels : âge, sexe, antécédents, formation, condition physique, latéralité
 - Environnementaux : vibrations, froid
 - Psychosociaux : stress, durée de travail, rapports sociaux, insécurité situation de travail

Détaillez un accident / incident survenu dans l'entreprise lors d'une manutention manuelle.

Risques liés aux manutentions manuelles

Comment prévenir les risques ?

[Pour plus d'efficacité, rendre la discussion interactive. Exemples d'autres questions pour relancer les échanges :

- Quelles sont les tâches qui nécessitent le plus de manutention ? Certaines manutentions pourraient-elles être évitées ? Connaissez-vous les bons gestes et les bonnes postures ? Les principes d'économie d'effort ?

<p>Réduisez le risque à la source</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Privilégiez les outils d'aide à la manutention manuelle s'ils existent et sont disponibles (diabolo, chariot, transpalette, palan et pont roulant, palonnier, pince, bras manipulateur...) ➔ Portez les charges à deux (voir plus si nécessaire). En vous coordonnant bien, vous répartissez la charge ➔ Fractionnez les charges trop lourdes et assurez-vous d'avoir une bonne prise en main ➔ Organisez et aménagez votre poste de travail pour réduire les efforts : <ul style="list-style-type: none"> ○ Elevez vos plans de travail pour vous mettre à hauteur (tréteaux, piles de palettes, tables (élevatrices), supports...) ○ Faites suivre vos outils et accessoires (chariot, desserte, brouette...) cela évitera les allées et venues et de vous baissez pour les ramasser, s'ils sont à hauteur ○ Utilisez les outils adaptés et en bon état pour réduire l'effort à fournir ○ Rangez et nettoyez votre poste de travail au fur et à mesure pour faciliter la circulation et éviter les chutes ○ Utilisez des équilibreurs pour l'outillage utilisé en point fixe (ex : cloueuse pneumatique pour la réparation de palettes)
<p>Préparez votre manutention : les questions à se poser</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Ou dois-je déposer la charge à manutentionner ? <ul style="list-style-type: none"> ○ Le lieu de dépôt final est-il dégagé ? Est-ce que la charge sera stable ? Ne va-t-elle pas obstruer un accès ou lieu de passage ? La charge pourra-t-elle être réutilisée directement ou devra-t-elle être redéplacée ? ➔ Par où vais-je passer ? <ul style="list-style-type: none"> ○ Le cheminement est-il libre ? Sans obstacle ? Sans dénivellation ? Avec une bonne adhérence ? ➔ Puis-je porter cette charge seul, ou dois-je utiliser un outil ou faire appel à un collègue ? ➔ Suis-je bien équipé des Equipements de Protections adaptés ? Notamment des gants de manutention en bon état (et chaussures de sécurité bien entendu)
<p>Appliquez les bons gestes, bonnes postures et principes d'économies d'effort</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Approchez-vous de la charge à manutentionner ➔ Stabilisez votre corps en écartant les pieds et faites passer la charge entre vos pieds si possible (pour les charges au sol) ➔ Utilisez la force des jambes : ne courbez pas le dos mais pliez les jambes pour attraper la charge (soulagez votre dos en utilisant les puissants muscles des jambes) ➔ Soulevez la charge en vous relevant avec la force des jambes tout en gardant le dos droit (sa courbure naturelle en fait) et la tête droite ➔ Évitez les torsions et les flexions du tronc lors des manutentions ➔ Prenez la charge à pleines mains plutôt qu'à bout de doigts ➔ Gardez les bras tendus si possible pendant les déplacements ➔ Pousser les charges plutôt que les tirer nécessite en principe moins d'effort ➔ Comme les sportifs, échauffez votre corps avant les efforts !





Risques liés aux manutentions manuelles

Date : ____/____/____

Effectif habituel de l'équipe : ____

Nom, prénom de l'animateur :

Signature :

Nom et prénom des participants	Signature

Nom et prénom des participants	Signature

Observations, commentaires, idées d'amélioration...

Qu'est-ce qui peut causer un accident ou une maladie professionnelle ?	Que peut-il arriver aux personnes ?	Pourquoi fait-on comme cela ?	Comment faudrait-il faire ?

Suites données aux commentaires et idées des mois précédents

Mois	Commentaires et idées	Décisions	Pour quand ?	Qui suit l'action ?