1/4 h SÉCURITÉ

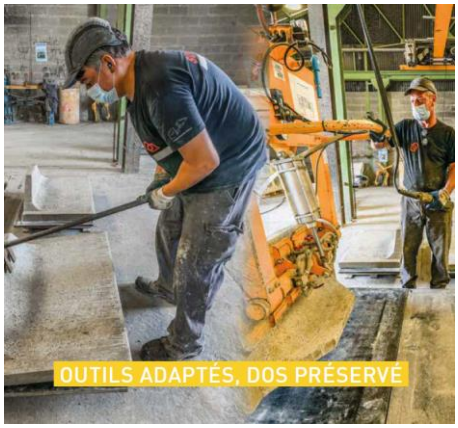
Décembre 2021

Conducteur d'animation

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

➔ Appropriez-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 ?

- ➔ Une « confrontation » entre 2 situations
- ➔ Dans la 1ère situation, la personne utilise un outil, qui facilite la manutention, mais qui nécessite malgré tout une action physique relativement importante pour basculer un muret de soutènement
- ➔ Dans la 2ème, la personne utilise un palonnier à ventouse qui permet de manutentionner et basculer la pièce

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, basculer, 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 inciter et accompagner dans la mise en œuvre d'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 ?

Réduisez le risque à la source	➔ Organisez et aménagez votre poste de travail pour réduire les efforts, en limitant les manutentions : ○ Elevez vos plans de travail pour vous mettre à hauteur (tréteaux, piles de palettes (en veillant à la stabilité), tables (élévatrices), 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 votre poste de travail, vos outils et accessoires au fur et à mesure pour faciliter la circulation, éviter de vous baisser et éviter les chutes ○ Utilisez des équilibreurs pour l'outillage utilisé en point fixe (ex : cloueuse pneumatique pour la réparation de palettes)

Manutentionnez dans de bonnes conditions	Si les manutentions sont inévitables, réalisez-les dans des conditions limitant les risques ➔ **Privilégiez les outils d'aide à la manutention** manuelle s'ils existent et sont disponibles (diable, chariot, transpalette, palan et pont roulant, palonnier, pince, bras manipulateur…) ➔ **Echauffez-vous** avant la prise de poste et les efforts physiques pour augmenter légèrement le rythme cardiaque, la température corporelle et assouplir les muscles ➔ **Adoptez les bons gestes et évitez les postures contraignantes** (cf. ci-dessous) ➔ **Portez les charges à deux** (voir plus si nécessaire). En vous coordonnant bien, vous répartissez la charge ➔ **Fractionnez les charges trop lourdes** en plusieurs plus petites charges et assurez-vous d'avoir une bonne prise en main

Appliquez les bons gestes, bonnes postures et principes d'économies d'effort	➔ **Approchez-vous de la charge à manutentionner** ➔ **Stabilisez votre corps** en écartant les pieds et faites passez 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 ➔ **Evitez 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

Risques liés aux manutentions manuelles

Quelques exemples de mouvements pour s'échauffer.
A réaliser sans forcer et sans à-coups

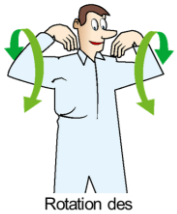
Rotation de la tête

Déplacer lentement la tête :

- ✓ Vers le haut et vers le bas
- ✓ Tourner vers la droite et vers la gauche
- ✓ Latéralement sur les côtés
- ✓ Finir par des rotations complètes

Contact coude-genou

Bouger les bras et les jambes de manière que le coude vienne toucher le genou. S'assurer que le talon touche le sol.


Rotation des épaules

Ramener les mains sur les épaules et bouger les bras en cercle.

Possibilité de faire aussi des petits cercles avec les mains, bras tendus

Extension horizontale des épaules

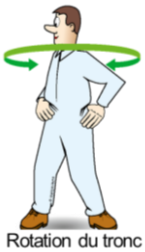
Ecarter les bras sur les côtés et les refermer comme pour une étreinte

Coudes : Rotation des avant-bras

Placer la paume de votre main gauche sous le coude droit, bras tendu
Passer votre avant-bras droit sous votre avant-bras gauche (rotation par-dessus puis par-dessous)

Poignets : rotation des poignets

Entrelacer vos doigts, et effectuer des rotations pendant 10 secondes

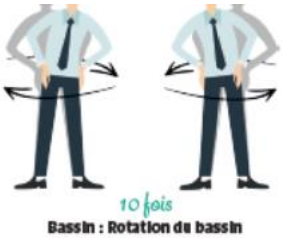

Rotation du tronc

Flexion latérale du tronc

Flexion du dos, debout

Ecarter légèrement les jambes, placer les mains à la taille et procéder aux mouvements suivants avec le dos :

- ✓ Pivoter vers la droite puis vers la gauche (rotation)
- ✓ Incliner le dos vers la droite et vers la gauche (flexion latérale)
- ✓ Plier le dos vers l'avant puis légèrement vers l'arrière



Bassin : Rotation du bassin

Positionner vos mains sur vos hanches, puis faites des rotations du bassin.

Dans un sens, puis dans l'autre

Conducteur d'animation

Risques liés aux manutentions manuelles

Positionner vos mains sur genoux et faire des rotations des 2 genoux simultanément

Lever un pied en laissant l'autre au sol, puis faites des rotations complètes

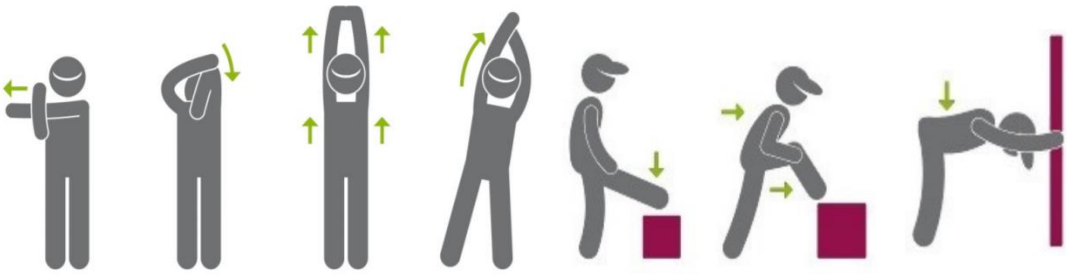
Faire de même avec l'autre pied

Possibilité de le faire aussi le pied en arrière, reposant sur les orteils

Et les étirements ?

Les étirements

- ➔ Ils peuvent être utiles à **partir d'1h30 après la prise de poste** environ et en **fin de poste**
- ➔ Ils doivent être lents, doux, maintenus (sans à-coup) et durer 30 secondes minimum par position. Ils ne doivent pas être douloureux.
- ➔ Leurs bénéfices sont multiples :
  - Améliorent l'efficacité du système musculo-tendineux
  - Diminuent la tension musculaire et augmente la circulation sanguine
  - Redonnent au muscle sa longueur initiale en entretenant l'élasticité tendineuse
  - Permettent une diminution de la tension musculaire, de l'anxiété, du stress et de la fatigue



1/4 h SÉCURITÉ

Décembre 2021

Conducteur d'animation

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 ?