

MANUTENTION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

MÉMENTO GESTES & POSTURES

**Le meilleur geste est celui que l'on évite**

Avant de porter : supprimer le déplacement inutile, utiliser une aide technique, réduire la charge ou demander de l'aide.

1 Analyser avant d'agir**LA CHARGE**

- Poids, volume, stabilité et centre de gravité.
- Prises disponibles, arêtes, contenu mobile ou fragile.
- Visibilité conservée pendant le déplacement.

LE TRAJET

- Sol dégagé, stable, non glissant et suffisamment éclairé.
- Portes ouvertes, destination préparée, espace disponible.
- Distance, escaliers et changements de niveau anticipés.

2 Choisir la bonne solution**PRIORITÉ AUX MOYENS**

- Rapprocher le stockage et limiter les reprises de charge.
- Utiliser le chariot, diable, transpalette ou dispositif prévu.
- Fractionner la charge ou organiser un port à deux.
- Régler la hauteur de prise et de dépose lorsque c'est possible.

Je vérifie mes capacités du moment, les équipements nécessaires et la possibilité d'être aidé. Je n'improvise pas avec un matériel inadapté.

**Les situations qui augmentent le risque**

- Charge éloignée du corps, encombrante ou difficile à saisir.
- Prise au sol, dépose en hauteur ou bras tendus.
- Rotation du tronc, déséquilibre ou déplacement à reculons.
- Gestes répétés, efforts brusques ou cadence imposée.
- Posture maintenue longtemps ou manque de récupération.
- Espace étroit, sol irrégulier, obstacle ou éclairage insuffisant.
- Fatigue, stress, douleur préexistante ou attention réduite.

STOP : douleur vive, perte de force, fourmillements, charge instable, visibilité masquée ou environnement devenu dangereux.
Douleur persistante ou récidivante : la signaler selon la procédure de l'entreprise.

UNE MANUTENTION MAÎTRISÉE, SANS PRÉCIPITATION

PRÉPARER • PORTER • DÉPOSER



Il n'existe pas une posture parfaite pour toutes les situations

J'adapte le geste à la charge, au poste et à mes capacités, tout en évitant les contraintes inutiles.

1

SE RAPPROCHER

Placer les pieds de façon stable, au plus près de la charge, et préparer le trajet.

2

ASSURER LA PRISE

Tester la stabilité et saisir fermement avec les prises prévues, sans masquer sa vue.

3

MOBILISER LES JAMBES

Fléchir hanches et genoux selon la situation, stabiliser le tronc et se relever sans à-coup.

4

GARDER PROCHE

Conserver la charge près du corps et entre les appuis. Éviter les bras tendus.

5

TOURNER AVEC LES PIEDS

Déplacer les appuis pour changer de direction et éviter la torsion du tronc sous charge.

6

DÉPOSER EN CONTRÔLE

Préparer l'emplacement, accompagner la charge jusqu'au support et libérer les doigts.

A

Pousser, tirer, déplacer

- Privilégier l'aide roulante adaptée et vérifier son état.
- Dégager le trajet et conserver une bonne visibilité.
- Utiliser le poids du corps, avancer avec les jambes et éviter les à-coups.
- Garder les mains dans les zones de préhension et hors des points d'écrasement.

B

Au poste de travail

- Rapprocher les objets utilisés et régler les équipements disponibles.
- Limiter les prises extrêmes : trop basses, hautes ou éloignées.
- Alternier les tâches et varier régulièrement les positions.
- Signaler une difficulté récurrente : le poste doit être amélioré, pas seulement le geste.



Les 10 réflexes à conserver

1

J'évalue la charge et le trajet avant d'agir.

2

J'utilise l'aide technique disponible.

3

Je rapproche la charge de mon corps.

4

Je garde des appuis stables et une prise sûre.

5

Je tourne avec les pieds, sans torsion sous charge.

6

Je fractionne la charge ou demande de l'aide.

7

Je prépare la zone de dépose.

8

Je varie mes positions et limite la répétition.

9

Je signale tout matériel ou poste inadapté.

10

Je m'arrête si la situation change ou si une douleur apparaît.