PRÉSERVER SA SANTÉ
CONSEILS ET ASTUCES

- Se rapprocher le plus possible de la charge
- Fixer la colonne vertébrale
- Maintenir l’axe « tête-cou-tronc »
- Assurer un équilibre stable par une bonne position des pieds
- Utiliser la flexion des jambes
- Assurer la bonne prise des mains
- Pousser la charge plutôt que la tirer
- Fractionner les charges
- Avoir une activité physique régulière et une bonne hygiène de vie
- Penser à vous échauffer avant de prendre votre poste

LES DOULEURS PEUVENT ÊTRE D’ORIGINE PLURIFACTORIELLE
(antécédents, conditions de travail, contexte personnel)

N’hésitez à vous rapprocher du médecin de prévention et/ou de l’infirmière en santé au travail.

Centre De Gestion de la Fonction Publique Territoriale de Loire-Atlantique
6 rue du Pen Duick II - CS 66225
44262 Nantes cedex 2

Service de médecine de prévention
Tel standard : 02 40 20 00 71
medecine@cdg44.fr

ERGONOMIE
PORT DE CHARGES

I
Réglementation

II
Localisations des douleurs

III
Préserver sa santé : conseils et astuces
I
RÈGLEMENTATION

LIMITES PORT DE CHARGES MAX

Hommes : 55 kg
Entre 55 et 105 kg avis d’aptitude spécial nécessaire

Femmes : 25 kg
40 kg avec brouette (tout compris)

Source : code du travail Article R 4541- 9

II
LOCALISATIONS DES DOULEURS

ÉPAULE : 32%
COUDE : 22%
DOSSIER : 8%
GENOU : 2%
MAIN, POING, DOIGTS : 45%
CHEVILLE, PIED : <1%

Source INRS 2012

POUR TOUTES ACTIVITÉS, IL FAUT :

★ Porter les équipements de protection individuelle adaptés à l’activité.
★ Évaluer la charge à manutentionner.
★ Mécaniser les manutentions chaque fois que cela est possible. Favoriser l’emploi d’auxiliaires légers de manutention, tels que : diables, transpalettes, chariots…
★ Se faire aider d’un(e) collègue.

GESTES À ÉVITER LORS DU PORT DE CHARGES

Dos
Flexion
Extension
Flexion latérale
Torsion