

Ergonomie

Je porte des charges



1. Je m'informe sur la réglementation
2. Je localise mes douleurs
3. Je préserve ma santé

1. Je m'informe sur la réglementation



LIMITES PORT DE CHARGE MAX

Source : code du travail Article R 4541 - 9



HOMMES

Entre 55 et 105 kg avis d'aptitude spécial nécessaire



FEMMES

40 kg avec brouette (tout compris)

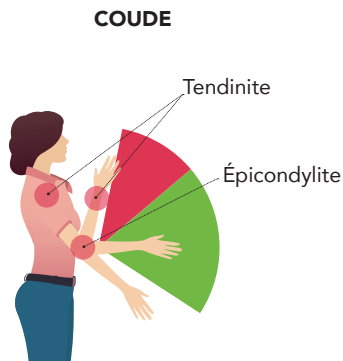
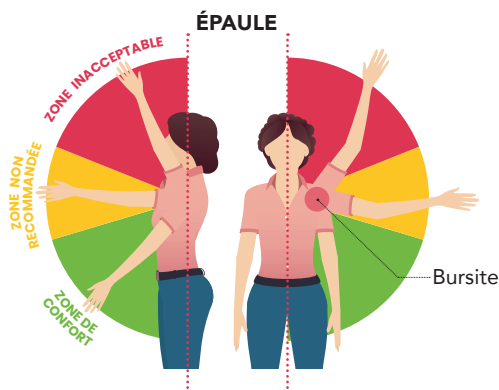


POUR TOUTES ACTIVITÉS

- ◆ Je porte mes équipements de protection individuelle adaptés à l'activité.
- ◆ J'évalue la charge à manutentionner.
- ◆ Je mécanise les manutentions chaque fois que cela est possible. Je favorise l'emploi d'auxiliaires légers de manutention, tels que : diables, transpalettes, chariots...
- ◆ Je me fais aider d'un(e) collègue.



PLUS L'ÉCART AVEC LA POSITION DE CONFORT EST IMPORTANT, PLUS LE RISQUE DE LÉSION ARTICULAIRE AUGMENTE



2. Je localise mes douleurs



LES ARTICULATIONS LES PLUS TOUCHÉES



ÉPAULE
32 %



DOS
8 %



COUDE
22 %



MAIN, POIGNET, DOIGT
45 %



GENOU
2 %



CHEVILLE, PIED
<1 %

Source : INRS 2012



GESTES À ÉVITER LORS DU PORT DE CHARGES



Flexion



Extension



Flexion latérale



Torsion

3. Je préserve ma santé

- ◆ **Je me rapproche le plus possible** de la charge
- ◆ **Je fixe ma colonne** vertébrale
- ◆ Je maintiens l'axe « **tête-cou-tronc** »
- ◆ Je m'assure **un équilibre stable** par une bonne position de mes pieds
- ◆ J'utilise **la flexion de mes jambes**
- ◆ J'assure **la bonne prise** de mes mains
- ◆ **Je pousse la charge** plutôt que la tirer
- ◆ **Je fractionne** les charges
- ◆ J'ai une **activité physique régulière** et une **bonne hygiène de vie**
- ◆ **Je pense à m'échauffer** avant de prendre mon poste



Flexion latérale du cou

Je tiens la position
30 s de chaque côté



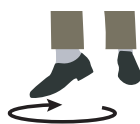
Rotation de la tête

Faire 10 allers-retours



Rotation des poignets

10 rotations dans
chaque direction



Rotation des chevilles

10 rotations dans
chaque direction



Rotation des épaules

10 rotations dans
chaque direction



Extension horizontale des épaules

10 répétitions



Mes douleurs peuvent être d'origine plurifactorielle
(antécédents, conditions de travail, contexte personnel)

**N'hésitez pas à vous rapprocher du médecin du travail
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

Direction Qualité de Vie et Conditions de Travail
Service de Médecine de Prévention

Tél standard : 02 40 20 00 71 - medecine@cdg44.fr