



CONSEIL & PRÉVENTION

# Manutention de charges et lombalgies





## Quelques chiffres

- Chaque année, 100 000 lombalgies déclarées en accident de travail et 2500 en maladie professionnelle.
- 55 jours d'arrêts en moyenne pour un lumbago (contre 49 tout accident de travail confondu).
- Un quart des accidents de travail avec arrêt.
- 60 à 90 % des personnes souffriront de lombalgies à un moment ou un autre de leur carrière.
- Première cause d'invalidité au travail chez les moins de 45 ans.

## FACTEURS DE RISQUES

Les lombalgies sont d'origine multifactorielle. Si les facteurs personnels (activités domestiques, loisirs) peuvent intervenir, les facteurs professionnels sont prédominants.

### Facteurs professionnels :

- Manutention de charge
- Travail physique pénible
- Chutes
- Exposition aux vibrations
- Stress, risques psychosociaux, insatisfaction au travail
- Mauvaises conditions de travail...

## À LA MAISON

### Se relever, s'asseoir

Toujours mettre un pied en avant et l'autre sous le siège pour se redresser dos en avant.

### Rester debout

En cas de position statique, écartez les jambes en répartissant le poids sur les deux jambes. Appuyez vos cuisses sur un support lorsque c'est possible ou appuyez son dos au mur (jambes en avant, pieds avancés).

### Se baisser

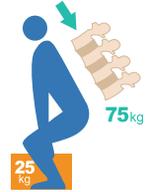
Utiliser le plus possible les fentes avant ou latérales.

### S'allonger

Dormir de préférence en position couchée sur le côté, un genou replié. Au réveil, fléchir les genoux, se tourner sur le côté et basculer les jambes sur le côté du lit en vous redressant. Puis se lever en se penchant en avant. Pour se coucher, gestes inverses.

## PRÉVENIR LES LOMBALGIES

1. Évaluer la charge et organiser son travail.
2. Évaluer les déplacements à effectuer avec la charge.
3. Se rapprocher le plus possible de l'objet.
4. Assurer son équilibre : assurer une position des pieds équilibrée, par exemple en encadrant la charge.
5. Fixer la colonne vertébrale : éviter les torsions du dos, maintenir la tête droite.
6. Assurer la prise des mains.
7. Faire travailler les bras en traction simple.
8. Utiliser la force des jambes.
9. Utiliser des points d'appui : sur le corps ou dans l'environnement.



## AU TRAVAIL

### • Rangement et entreposage, choisir la hauteur de rangement du matériel :

- Plus haut que les épaules : matériel rarement utilisé, jamais d'objets lourds
- Au niveau des épaules : matériel léger et de petit format
- Au niveau de la taille : matériel lourd et utilisé régulièrement
- Au niveau des genoux et en dessous : matériel rarement utilisé

### • Utiliser les outils de maintenance à disposition.

### • Prévoir des plans de travail pour une prise et dépose à hauteur

(entre 86cm et 1m10 selon votre taille, pour la manutention d'objets lourds).

• **Sur ordinateur** : Avoir un poste de travail bien aménagé. Interrompre périodiquement le travail sur écran (se référer au fascicule « Aménager son travail sur écran »).



## EXERCICES PHYSIQUES DE COMPENSATION ET D'ENTRETIEN

• Exercice de soulevé de hanches (en appui dorsal). Tenir 5s, repos 10s



• Exercice dos au mur.  
Tenir 6s, repos 6s



• Exercice dos creux/dos rond : alterner toutes les 5s en soufflant (dos rond)

• Exercice dos au sol, jambes au mur



## LÉGISLATION

- Article R 4541-3 du Code du Travail, le principe : éviter la manutention manuelle de charge (par mesures d'organisation ou des moyens appropriés).
- Pour les hommes : 105 kg (avec avis d'aptitude du médecin du travail si poids supérieur à 55 kg).
- Pour les femmes : 25 kg.
- Il existe des textes plus restrictifs pour les mineurs.
- Des recommandations (normes AFNOR, INRS) préconisent des poids inférieurs à ceux du Code du Travail et tiennent compte de la fréquence et des conditions de manutention (hauteur de prise et dépose, distance à parcourir, environnement...).
- Tableau de maladie professionnelle n° 57 (Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail), 97 (Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par des vibrations de basses et moyennes fréquences transmises au corps entier) et 98 (Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes) du régime.

Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !  
[contact@horizonsantetravail.fr](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

