



Livret métier

# LA PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

 **relyens**

GROUPE MUTUALISTE EUROPÉEN  
ASSURANCE ET MANAGEMENT DES RISQUES

# SOMMAIRE

Pourquoi ce livret ?.....	3
Qu'entend-on par manutention manuelle ?.....	4
Comment naissent les maux de dos ?.....	5
Les sources de risques.....	7
Agents techniques : adoptez les bons gestes.....	8
ATSEM : adoptez les bons gestes.....	12
Quand consulter le médecin du service de médecine préventive ?.....	14



# POURQUOI CE LIVRET ?

## **Vous êtes ATSEM, agent d'entretien, personnel technique, ripper... et vous êtes amené à manutentionner des charges.**

La manutention manuelle, les positions de travail contraintes ou encore les efforts prolongés font partie intégrante de votre activité courante : porter un carton, déplacer un meuble, essayer de prendre un objet un peu trop haut... Ces gestes quotidiens vous exposent à des risques souvent sous-estimés.

Ces contraintes physiques au travail peuvent provoquer douleurs, fatigue, lumbago, chute et peuvent occasionner des accidents et des maladies, qui dans les cas les plus graves prennent la forme de handicaps et de difficultés à se maintenir dans l'emploi (inaptitude, arrêt).

Au travers de ce livret, vous allez bénéficier de :

- **conseils pour le port de charges,**
- **repères pour éviter les situations à risques.**

## **Repère**

L'activité physique reste la principale source d'accidents de service et de maladies professionnelles.

En 2011\* :

- la première cause d'accident est liée à un effort de soulèvement ;
- les troubles musculo-squelettiques figurent en deuxième position parmi les lésions les plus fréquemment déclarées ;
- 62,5 % des maladies professionnelles déclarées concernent les « affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail » (cf. tableau n° 57 des maladies professionnelles).

\*Source Relyens

# QU'ENTEND-ON PAR MANUTENTION MANUELLE ?

Le code du Travail définit la manutention manuelle comme étant «toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.» (Art. R. 4541-2).

Dans une collectivité territoriale, l'ensemble des services est concerné par ce risque. En effet, chaque poste de travail nécessite le port ou le déplacement occasionnel, répété ou continu de charges.

## Le code du Travail indique qu'il faut :

- privilégier la manutention mécanique,
- limiter les charges.



# COMMENT NAISSENT LES MAUX DE DOS ?

Le dos est une partie du corps complexe, constitué de vertèbres, de disques intervertébraux, de ligaments, de muscles et de nerfs. Les centaines de pièces différentes qui le composent sont, de ce fait, susceptibles d'être blessées.

## À quoi servent les vertèbres, disques, ligaments et muscles ?

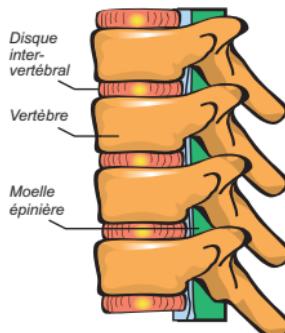
- **Les vertèbres** servent à soutenir le tronc et sont multiples :

- **vertèbres cervicales** : supportent la tête,
- **vertèbres dorsales** : accrochent les bras et les côtes,
- **vertèbres lombaires** : supportent le poids du corps,
- **vertèbres sacrées** : soudées entre elles,
- **vertèbres coccygiennes**.

- **Les disques intervertébraux** sont composés d'un noyau gélatineux entouré d'un anneau fibreux. Leur rôle est d'amortir les chocs potentiels et d'assurer le mouvement des vertèbres les unes sur les autres.

- **Les ligaments** maintiennent les articulations en place en reliant les os entre eux.

- **Les muscles** transmettent l'énergie permettant de mobiliser le dos. On en compte environ 140 dans le dos.



# COMMENT NAISSENT LES MAUX DE DOS ? (SUITE)

## LES CAUSES DU MAL DE DOS

À l'origine du mal de dos, on trouve deux facteurs :

- **l'usure** : ce sont les causes les moins visibles, effet latent.
- **l'accident** : ce sont des causes instantanées, effet immédiat.

## SES EFFETS SUR LA SANTÉ

Une multitude de lésions sont possibles :

- articulation irritée,
- tendon enflammé,
- disque aplati,
- spasme musculaire.

## COMMENT LE PRÉVENIR ?

Il est possible d'agir à deux niveaux :

- l'élimination des facteurs de risques provoquant les accidents,
- l'élimination ou la réduction de l'usure due aux gestes et aux efforts quotidiens.

Si la manutention manuelle touche plus souvent le dos, il existe d'autres pathologies assimilables aux troubles musculo-squelettiques (tendinites, syndrome du canal carpien, épicondylite, etc.).

# LES SOURCES DE RISQUES

**Plusieurs types de facteurs peuvent être à la source des risques liés à la manutention manuelle :**

## LES FACTEURS INDIVIDUELS :

- caractéristiques génétiques,
- antécédents médicaux,
- habileté motrice,
- âge,
- expérience professionnelle.

## LE POSTE DE TRAVAIL :

- espace de travail exigu ou non adapté,
- répétition des mêmes gestes,
- efforts importants,
- variations de température,
- postures contraignantes (bras au-dessus des épaules, penché ou accroupi...),
- exposition aux vibrations (conduite d'engins, outils vibrants).

## L'ORGANISATION DU TRAVAIL :

- délais de réalisation trop courts,
- tâches monotones et dépourvues d'intérêt,
- absence de marge de manœuvre,
- récupération insuffisante ou absence de pauses,
- niveau de compétence ou de formation insuffisant pour réaliser la tâche.

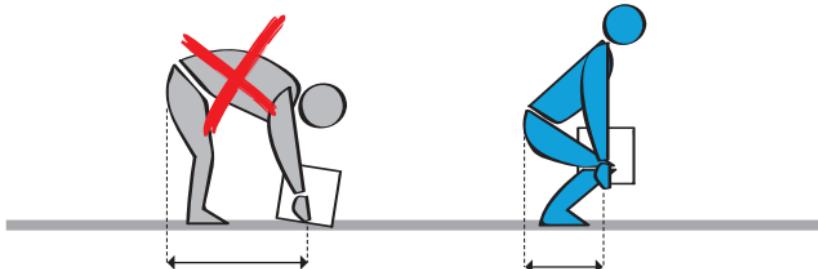
## LE CLIMAT SOCIAL DANS LA COLLECTIVITÉ :

- mauvaises relations de travail,
- manque de reconnaissance,
- manque de moyens, stress.

# AGENTS TECHNIQUES : ADOPTEZ LES BONS GESTES !

## SAISIR UN OBJET LOURD SANS POIGNÉE

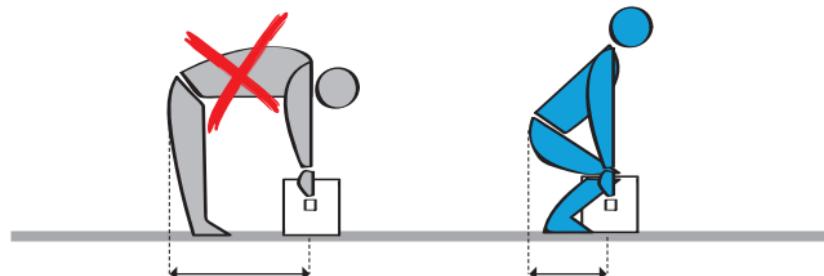
- Je maintiens le dos fixé en regardant loin devant,
- je plie les jambes pour soulever la charge,
- je me rapproche au plus près de la charge.



## SAISIR UN OBJET LOURD AVEC POIGNÉES

- Je superpose mon centre de gravité sur la charge,
- je plie les jambes,
- je maintiens les bras tendus en saisissant la charge.

C'est la force de mes cuisses qui me permet de soulever la charge.



## DÉPOSER UNE CHARGE LOURDE SUR UNE TABLE

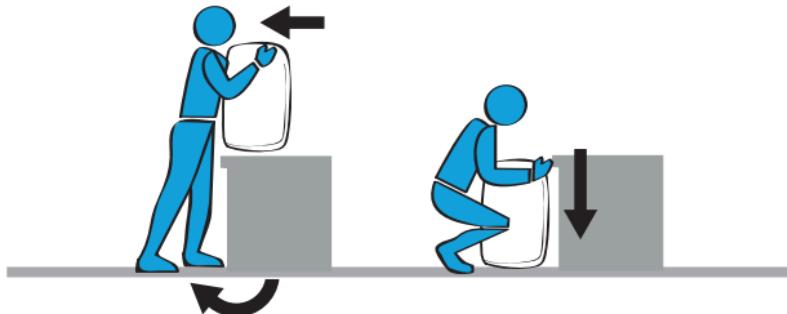
- Je maintiens le dos droit en regardant loin devant,
- je me positionne en fente fléchie vers l'avant.



## POSER UNE CHARGE LOURDE AU SOL

- Je me rapproche au plus près de la charge,
- j'écarte légèrement les jambes,
- je plie les jambes,
- je maintiens la colonne vertébrale droite.

En fonction de la charge, je peux effectuer un arrêt intermédiaire sur la cuisse.



# AGENTS TECHNIQUES : ADOPTEZ LES BONS GESTES ! (SUITE)

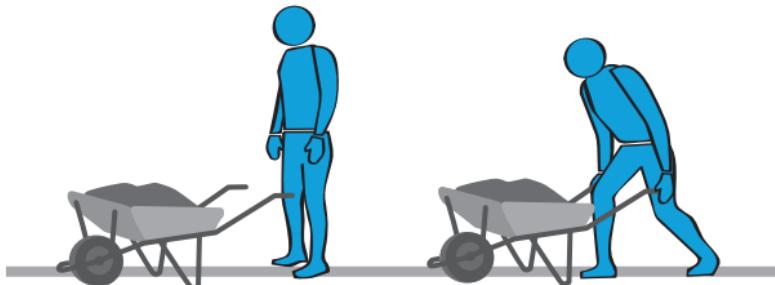
## SORTIR D'UN VÉHICULE

- Je saisis le montant avec la main,
- j'incline le tronc vers l'avant,
- je garde le dos bien droit,
- je bascule le poids du corps sur la jambe appuyée au sol,
- je m'équilibre en m'aidant des appuis main et pied.



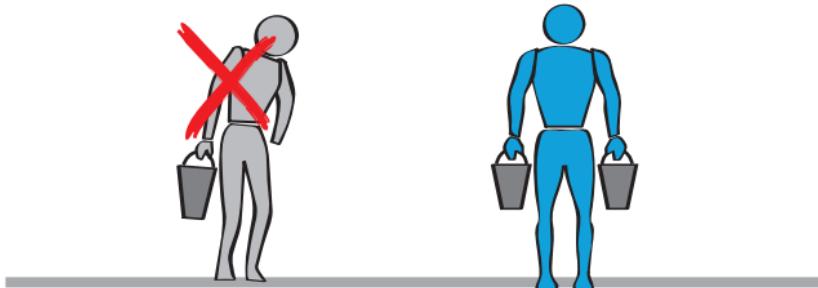
## POUSSER UNE BROUETTE AVEC CHARGE

- Je fléchis les genoux au moment de saisir la brouette,
- je me redresse en effectuant en même temps un pas vers l'avant,
- je maintiens le dos droit durant le transport.



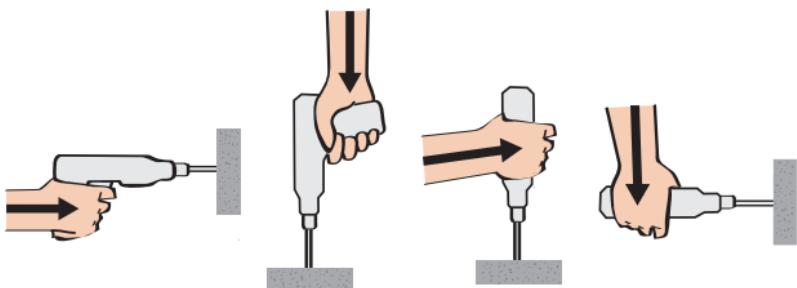
## PORTEUR UN SEAU

- J'équilibre les charges des deux côtés du corps pour garder la colonne dans l'axe,
- Il n'y a pas de déséquilibre, par conséquent l'effort est moins important.



## UTILISER UNE VISSEUSE

- Je maintiens le poignet dans la continuité de l'avant-bras.



# ATSEM : ADOPTEZ LES BONS GESTES !

## HABILLER UN ENFANT

Je prend le temps de me positionner correctement et confortablement :

- je me positionne devant l'enfant,
- je place l'enfant à ma hauteur,
- je me sers de mon genou afin de maintenir mon équilibre.



## DONNER À MANGER À UN ENFANT

Je réalise le service et l'accompagnement au repas à hauteur de l'enfant :

- je me positionne à hauteur de l'enfant en utilisant un tabouret à roulettes,
- je garde le dos bien droit,
- je positionne l'assiette de l'enfant devant moi pour l'aider à couper sa viande.



## INSTALLER LA SALLE DE SIESTE

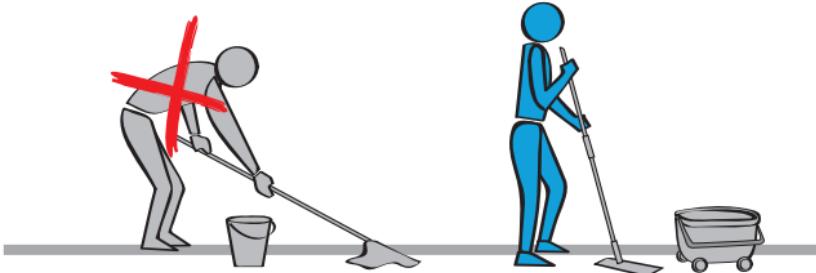
Je descends et pose au sol chaque lit :

- je plie les jambes lorsque je penche mon buste vers l'avant,
- je maintiens le dos droit,
- j'accompagne le lit jusqu'au sol.



## RÉALISER DES TÂCHES D'ENTRETIEN DES LOCAUX

- Je rapproche le balai, serpillère ou aspirateur proche de mon buste,
- je fléchis les jambes lorsque je suis amené(e) à aller loin devant, mes appuis sont écartés et décalés avec le dos droit.



# QUAND CONSULTER LE MÉDECIN DU SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE ?

**Vous êtes autorisé(e) à demander une visite médicale quand vous le souhaitez, en fonction de votre état de santé.**

**Sachez que la règlementation prévoit que vous soyez suivi(e) tous les deux ans, voire tous les ans, en fonction des risques inhérents à votre poste et de l'appréciation du médecin du service de médecine préventive.**

**Par ailleurs, à votre retour d'un arrêt suite à maladie professionnelle ou un arrêt pour cause d'accident du travail, une visite de reprise peut être envisagée à l'initiative de votre collectivité.**

## **Bon à savoir sur la notion d'aptitude au poste de travail**

Pour déterminer l'aptitude à un poste de travail, le médecin du service de médecine préventive s'appuie sur différents critères :

- **l'état physiologique de la personne,**
- **l'étude des antécédents,**
- **son examen médical,**
- **et potentiellement des examens médicaux complémentaires.**

## **Au-delà du médecin du service de médecine préventive**

D'autres acteurs peuvent également être sollicités en cas de problème inhérent à votre activité professionnelle :

- **les membres du CHSCT,**
- **votre responsable hiérarchique,**
- **les assistants de prévention/conseillers de prévention,**
- **les représentants du personnel.**

Ces interlocuteurs peuvent vous apporter des conseils, de l'aide, du soutien dans les démarches à entreprendre ou tout simplement pour enclencher une démarche d'amélioration globale avec des personnes décisionnaires de la collectivité.

Pour bénéficier  
de conseils en matière de prévention :

**Permanence conseil prévention**

Tél. : 02 48 48 11 63

Fax : 02 48 48 12 47

E-mail : prevention.rhh@relyens.eu

Ou connectez-vous à votre Espace Client

---

**Ce livret a été réalisé en partenariat avec le service santé  
sécurité au travail du Centre de Gestion de la Fonction  
publique territoriale du Territoire de Belfort - [www.cdg90.fr](http://www.cdg90.fr)**

**relyens.eu**



GROUPE MUTUALISTE EUROPÉEN  
ASSURANCE ET MANAGEMENT DES RISQUES

▷ **Relyens** : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex

Relyens SPS : S.A. au capital de 52 875 € - Société de courtage d'assurance - 335 171 096 RCS Bourges  
Siège social : Route de Creton - 18110 VASSELAY - N° ORIAS 07000814 - [www.orias.fr](http://www.orias.fr)  
Organisme de formation professionnelle déclaré sous le n° 24180125318 auprès du Préfet de région