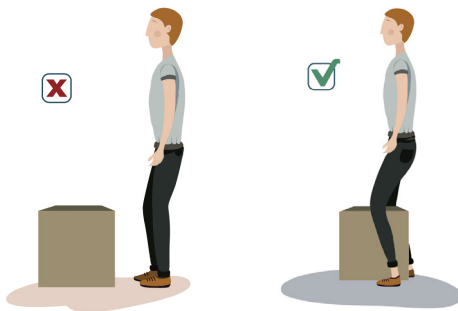


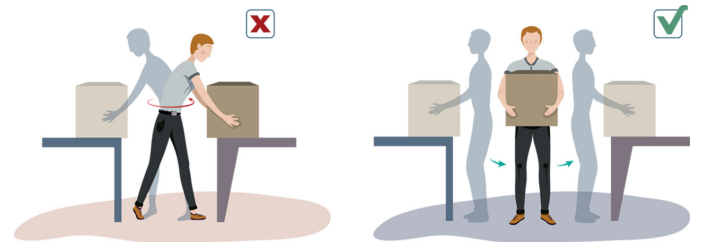
# MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES & POSTURES

Les **4 fondamentaux** pour préserver son corps lorsque l'on manutentionne une charge manuellement :

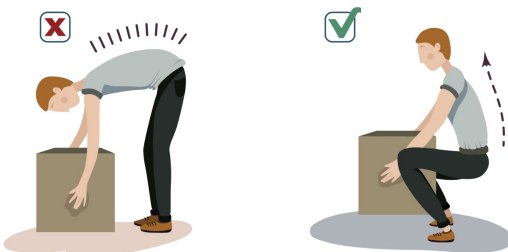
- Réduire les distances et encadrer l'objet avec les pieds (en s'assurant d'une bonne prise main de la charge et d'un bon équilibre au sol),



- Éviter les torsions, les épaules et le bassin doivent rester dans le même axe,



- Garder le dos droit et les bras tendus,



- Utiliser les cuisses et plier les genoux (flexion, extension).



*L'application d'une bonne posture permet de diminuer la pression exercée sur la colonne vertébrale.*

# MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES & POSTURES

## Manutention manuelle de cartons :

---



- **Réduire les distances** et encadrer le carton avec les pieds, redresser le carton de manière à positionner le côté le plus étroit entre les jambes en pliant les genoux,
- **Saisir le carton par les coins opposés**, pour s'assurer d'une bonne prise.
- **Porter le carton légèrement sur le côté** pour ne pas gêner la marche (rapprocher au maximum la charge du corps et maintenir le dos droit).

## Manutention manuelle de caisse avec poignées :

---



- **Réduire la distance** et encadrer la caisse avec les pieds,
- **Fléchir les genoux** et saisir la caisse par les poignées, la main droite en avant si l'on se sert de la jambe droite pour soutenir la caisse (inverse si gaucher),
- Soulever la caisse **par extension des jambes** en gardant le dos droit,
- **La caisse est portée sur le côté** (appuyée sur la cuisse) pour ne pas gêner la marche.