

# Bien porter pour mieux se porter

RÉFLÉCHIR AVANT D'AGIR, IL FAUT PORTER AVEC SA TÊTE AVANT DE PORTER AVEC SES BRAS



Il convient d'adapter la technique au type de charge à manutentionner et à l'environnement (sol dégagé, en bon état...) en anticipant le déplacement.

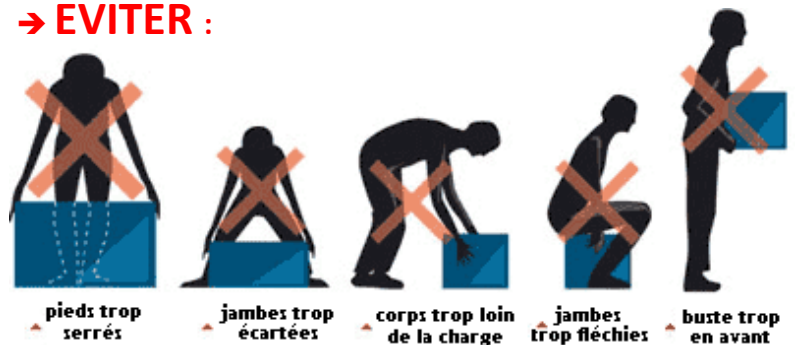
Quelques **principes simples** pour ne pas gaspiller votre énergie et respecter votre corps :

- utiliser les **moyens d'aide à la manutention** : chariot, diable, etc.... ou l'aide d'un collègue
- **se rapprocher** de la charge
- assurer son équilibre en **écartant et décalant** légèrement les  **pieds**
- assurer une bonne prise de la charge
- se relever à la force des cuisses en gardant le dos droit
- déplacer la charge en appui sur la cuisse, dos droit et bras tendus

## → RECOMMANDER :



## → EVITER :



Source : Site Internet de l'Agence culturelle d'Alsace. Tous droits réservés

→ L'idéal est de saisir ou déposer la charge à une **hauteur comprise entre l'épaule et le bassin**.

→ Préférer le déplacement des pieds afin d'**éviter** les torsions du dos.

→ Utiliser l'**élan** du corps pour **soulever** et **déplacer** la charge

### Pour en savoir plus :

→ [www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)

→ [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

**L'employeur a obligation de protéger la SANTÉ des salariés.**  
**Il a obligation de SÉCURITÉ et de RÉSULTATS.**

Articles R.4541-1 à R.4541-10 du code du Travail



## ATTENTION

→ **AUX APPRENTIS** : n'ayant pas terminé leur croissance osseuse et musculaire ils sont plus vulnérables au port de charge. Par conséquent, le poids des charges à manutentionner est à adapter.

→ L'allongement de la durée de l'activité professionnelle nécessite d'être encore plus vigilant afin de conserver son capital SANTE