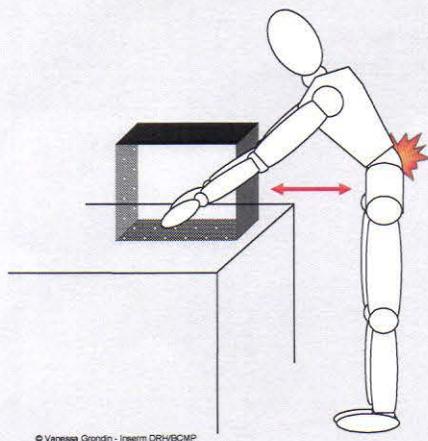
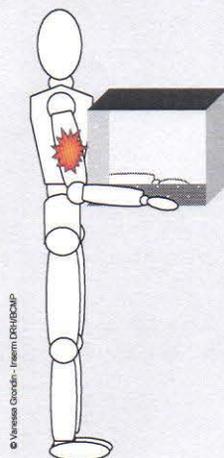
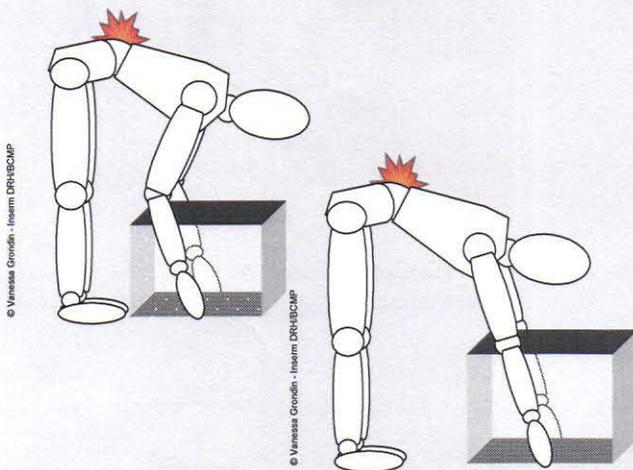


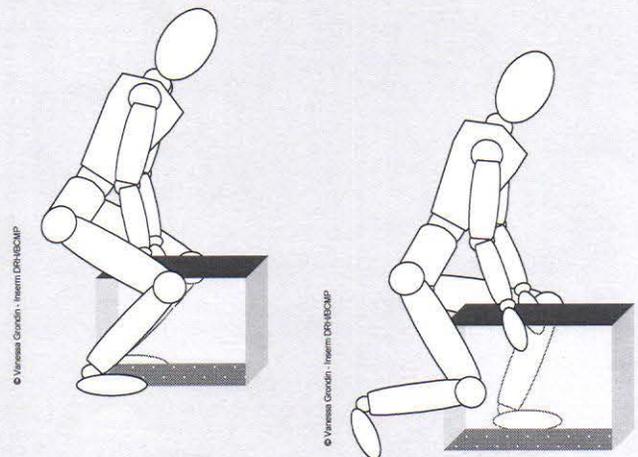
Conduite à tenir La manutention

La manipulation de charges, si elle est mal effectuée, peut être à l'origine de douleurs au niveau de la colonne vertébrale, des muscles ou des tendons.

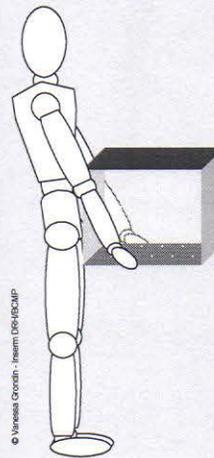
Mauvaises postures



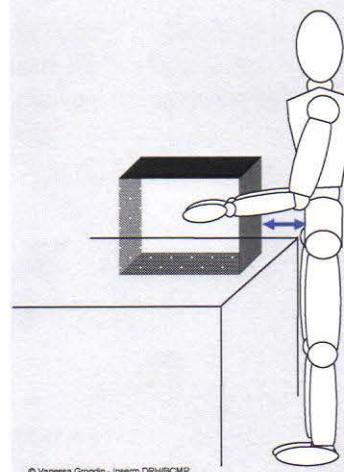
Bonnes postures



Plier les jambes (utiliser la force des cuisses)
Garder le dos droit



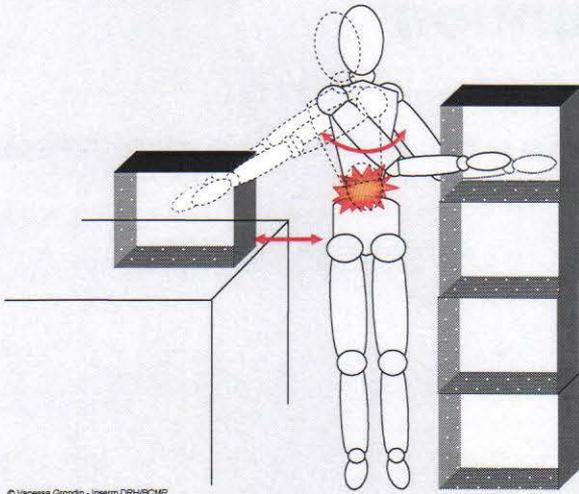
Garder la charge près du corps
Laisser les bras tendus



Utiliser un plan de travail
à la bonne hauteur

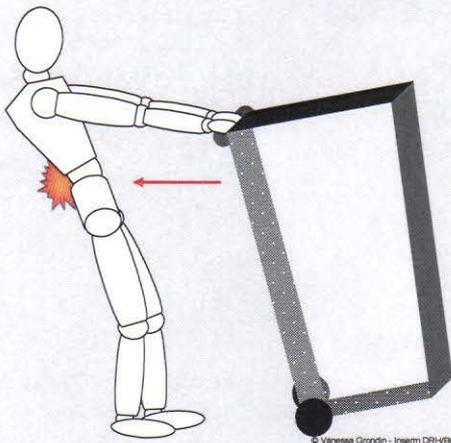
Se rapprocher le plus
possible de la charge

Mauvaises postures



© Vanessa Grondin - Inserm DRH-BCMP

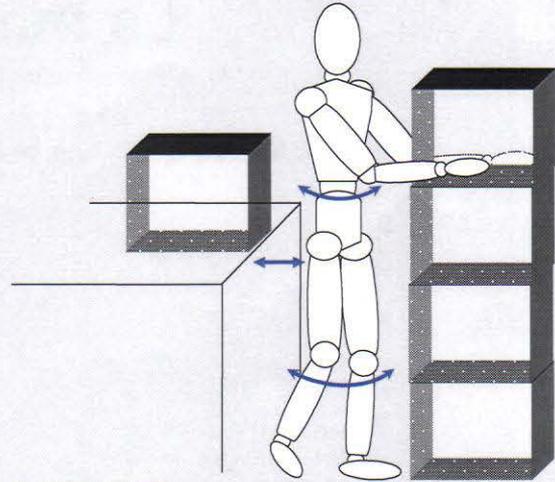
Attention aux torsions exagérées et répétées



© Vanessa Grondin - Inserm DRH-BCMP

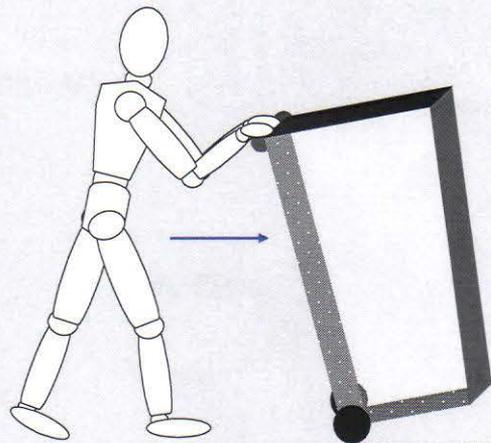
Ne pas tirer le container vers l'arrière

Bonnes postures



© Vanessa Grondin - Inserm DRH-BCMP

Rapprocher la charge
Pivoter plutôt avec les pieds



© Vanessa Grondin - Inserm DRH-BCMP

Déplacer le container en le poussant
sans casser le poignet

**Utiliser des moyens de manutention (chariot, diable,...)
Porter à deux une charge lourde ou volumineuse**