

# Gestes et Postures

↪ Participer à l'amélioration des conditions de travail

**Public :** Tout travailleur dont l'activité comporte une activité physique.

**Durée :** 1 jour.

## Objectifs :

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.

## Pédagogie :

- **Présentation orale**, appuyée d'un document Power Point.
- **Exercices** en alternance avec la théorie, aux postes des stagiaires.

## Matériel pédagogique :

- Du matériel adapté est mis à disposition des stagiaires : poids à porter,
- Remise d'un livret aide-mémoire en fin de formation.

**Lieu, dates, tarifs :** nous consulter.

## PROGRAMME

*Rappel réglementaire : Décret du 11 septembre 1992 « Lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée, l'employeur doit évaluer, si possible préalablement, les risques que font encourir les opérations de manutention pour la sécurité et la santé des travailleurs et organiser les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorso-lombaires, en mettant en particulier à la disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut de pouvoir les mettre en œuvre, les accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible. »*

*Art. R. 231-71 du Code du Travail « Les salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles doivent recevoir une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations. Cette formation pratique instruit les salariés sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions. »*

### 1 – Les enjeux de la démarche :

- Présentation des statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles.

### 2 – Les risques dorsolombaires :

- Les accidents ostéo-articulaires.
- Le lumbago.
- La lombalgie chronique.
- La sciatique.
- La hernie discale.

### 3 – Les troubles des membres supérieurs :

- Le syndrome du canal carpien.
- L'épaule douloureuse.
- Les tendinites.
- L'arthrose.

### 4 – Pratique sur le terrain :

- Principes de sécurité physique dans les efforts de manutention.
- Etudes des principes généraux (travail des jambes, symétrie d'effort, stabilité, les prises, position de la colonne, des bras).

### 5 – Recherche des facteurs de risques (selon décret du 21/01/93) :

- Selon les caractéristiques :
- De la charge.
  - Du milieu.
  - De l'effort physique requis.
  - De l'activité.

### 6 – La mécanique humaine :

- Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement.
- Les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie).

### 7 – Les principes de manutention manuelle :

- Sécurité physique et diminution de la fatigue.
- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés.

### 8 – Les postes de travail :

- Debout / Assis / Assis-debout.
- Principes d'ergonomie.

