

# PRINCIPES DE MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES

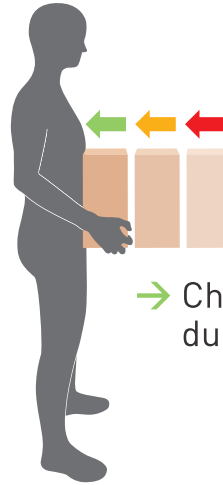
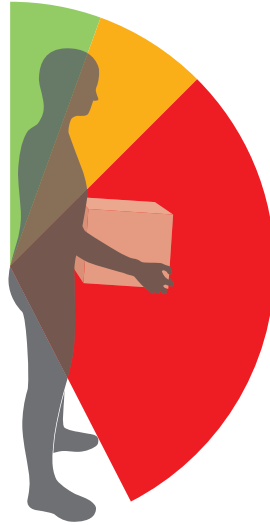


**ASSTSAS**  
Association paritaire pour  
la santé et la sécurité du travail  
du secteur affaires sociales

1

**FAVORISER  
LE DOS VERTICAL  
ET LA CHARGE  
PRÈS DU CORPS**

→ Dos le plus  
à la verticale  
possible



→ Charge près  
du corps

2

**BIEN RÉPARTIR  
LA CHARGE  
SUR LE CORPS**

→ Mains et  
pieds dans  
le même axe



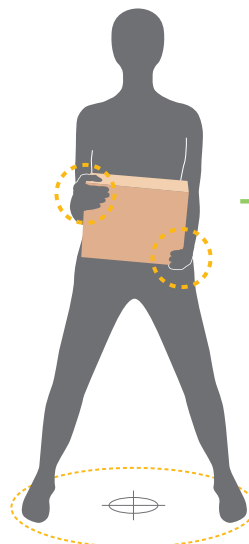
→ Répartir la charge  
sur les différentes  
articulations et  
respecter les  
courbes du dos

3

**ÊTRE EN  
ÉQUILIBRE ET  
EN CONTRÔLE**

→ Prise solide et stable

→ Répartir le poids  
dans la base d'appui



# PRINCIPES DE MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES



**ASSTAS**  
Association paritaire pour  
la santé et la sécurité du travail  
du secteur affaires sociales

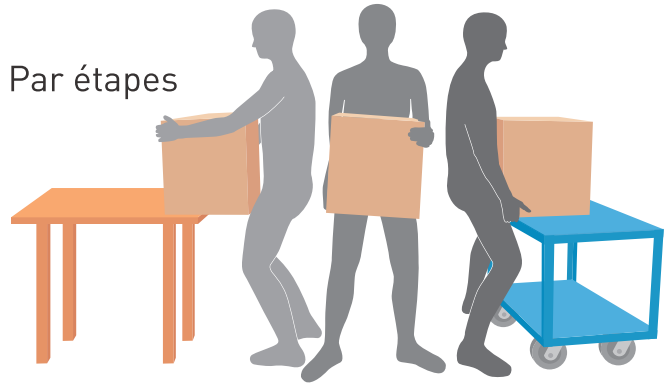
4

**MOUVEMENT FLUIDE,  
EN CONTINU OU PAR ÉTAPES**

→ En continu



→ Par étapes



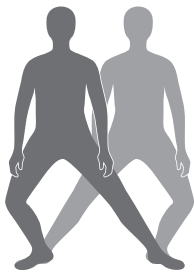
5

**METTRE À PROFIT  
SES RESSOURCES**

→ L'environnement  
(le trajet le plus court)



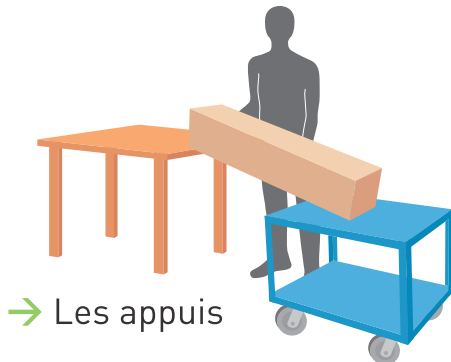
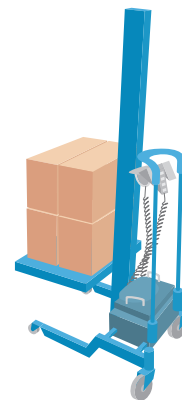
→ Les caractéristiques  
de la charge



→ Le poids corporel  
(transfert de poids)



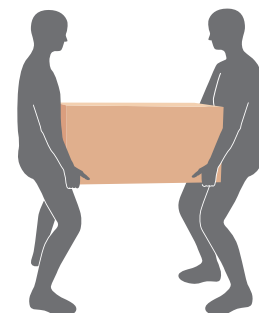
→ Les équipements



→ Les appuis



→ L'accélération



→ Les collègues

# FACTEURS DE RISQUE EN MANUTENTION



**ASSTSAS**  
Association paritaire pour  
la santé et la sécurité du travail  
du secteur affaires sociales

