

Risques liés à la manutention manuelle

Lombalgies (mal au dos)



Le rappel des obligations

La réglementation en vigueur prévoit notamment :

- **la limitation du port des charges** : elle est différenciée selon le sexe et l'âge de la personne.
- **une formation obligatoire** pour les salariés devant effectuer des travaux de manutention.

CATÉGORIE	AGE	CHARGE LIMITE
Homme	+ de 18 ans	55 kg
Jeune travailleur	16 à 17 ans	20 kg
Jeune travailleur	14 à 15 ans	15 kg
Femme	+ de 18 ans	25 kg
Jeune travailleuse	16 à 17 ans	10 kg
Jeune travailleuse	14 à 15 ans	8 kg

EN PRATIQUE

Le port de charges, les positions inconfortables du corps, les vibrations transmises lors de la conduite des engins agricoles représentent des contraintes importantes pour la colonne vertébrale.

Ces contraintes peuvent progressivement porter atteinte à la santé et détériorer vertèbres, disques, muscles, ligaments.



L'apprentissage de gestes simples et de bonnes postures (principes de sécurité et économie d'effort), le remplacement de siège usagé, une bonne organisation du travail et l'utilisation d'outils d'aide à la manutention peuvent permettre de limiter ce risque.

Le choix de matériel adapté sera également important (outil d'aide à la manutention : brouette à 2 roues, chariot de transport, ...).

Il convient également d'avoir une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, détente, qualité de la literie, ...).



Des **formations adaptées au secteur d'activité** peuvent être dispensées sur demande par le service prévention de la MSA.



POUR PLUS D'INFORMATIONS ●●●

La MSA met à votre disposition des plaquettes de sensibilisation sur ce même thème (protéger son dos, gestes et postures en agriculture...).