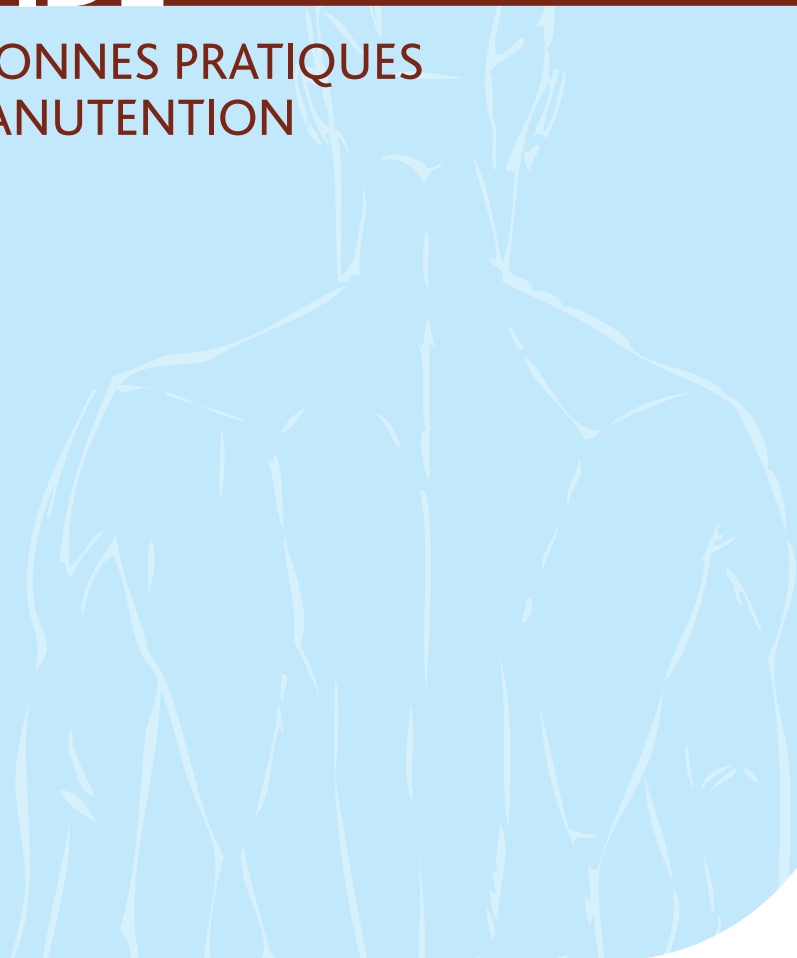


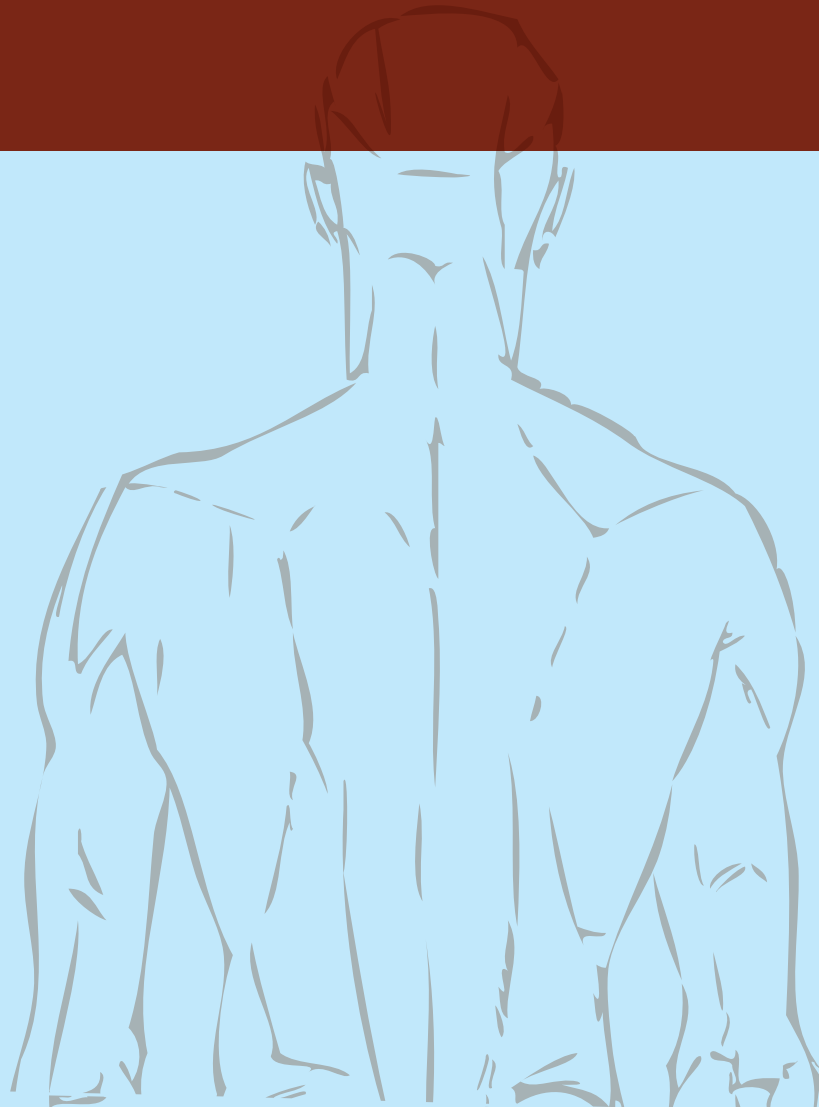


GUIDE

DES BONNES PRATIQUES
DE MANUTENTION



Sommaire



• Présentation	4
• La colonne vertébrale, solidité et souplesse	6
• Le disque intervertébral, un fantastique amortisseur	8
• Un seul dos, plusieurs maux	10
• Utiliser les moyens de manutention à disposition	12
• Utiliser le matériel adapté pour travailler à la bonne hauteur	14
• Adopter les bonnes positions	18
• Organiser son espace de travail	20
• Le sport, bon pour la vie... et le dos	22

Présentation



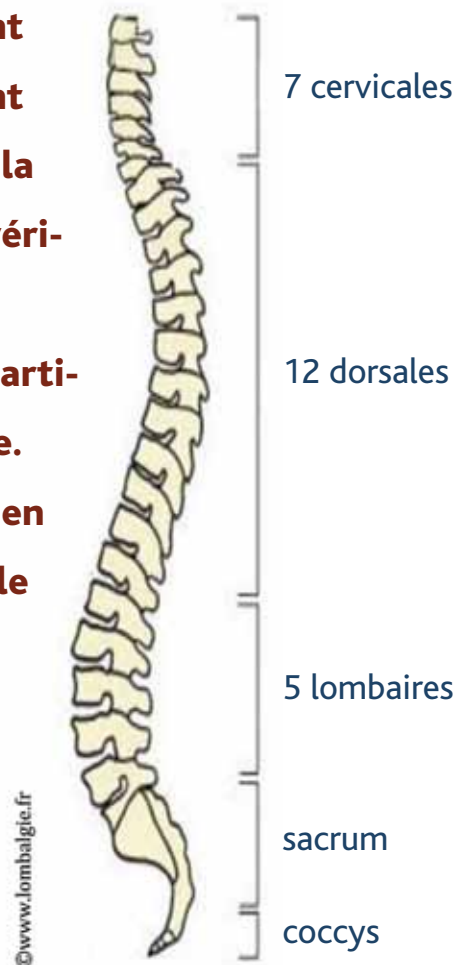
Ce guide fait suite à une étude ergonomique réalisée sur plusieurs postes de mise à la teinte.

Il s'adresse à tous les coloristes de PPG et rassemble, après quelques notions d'anatomie, les bonnes pratiques et les recommandations pour cette activité. L'objectif est de limiter l'apparition de Troubles Musculo Squelettiques (TMS) qui peuvent être provoqués par les nombreuses manutentions.

La colonne vertébrale...

... solidité et souplesse

Constituée d'un empilement de vertèbres qui assurent sa rigidité et sa flexibilité, la colonne vertébrale est un véritable jeu de construction. Elle s'apparente à un pilier articulé à la fois stable et souple. Sa mobilité et son maintien sont assurés par un ensemble de muscles et de ligaments.



DES MILLIARDS DE MOUVEMENTS !

Les **vertèbres cervicales** soutiennent la tête (4,5kg). Éléments les plus flexibles de toute la colonne, elles effectuent des milliards de flexion/extensions/rotations au cours de la vie.

DES ROTATIONS À 90°

Plus épaisses, les **vertèbres dorsales** s'articulent avec les côtes. Elles constituent la partie la moins souple de la colonne vertébrale.

CHAMPIONNES DE LA PRESSION ET DE LA MOBILITÉ

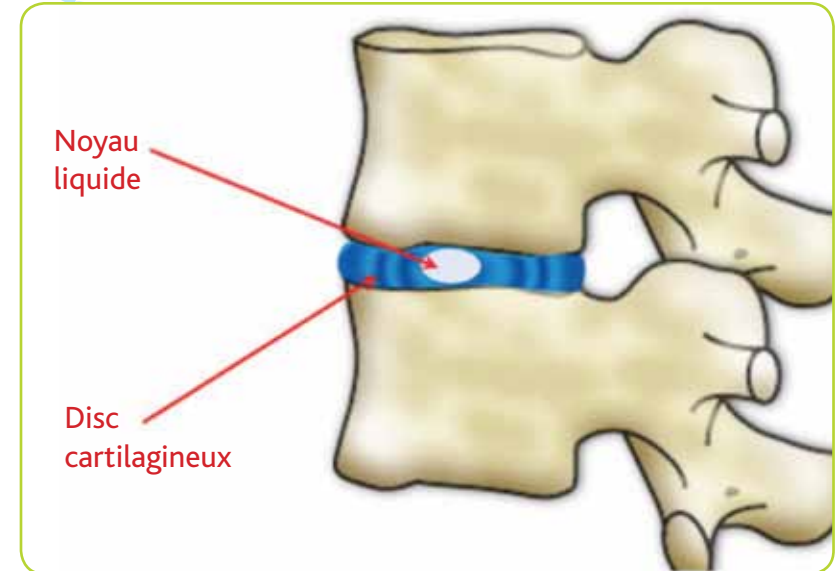
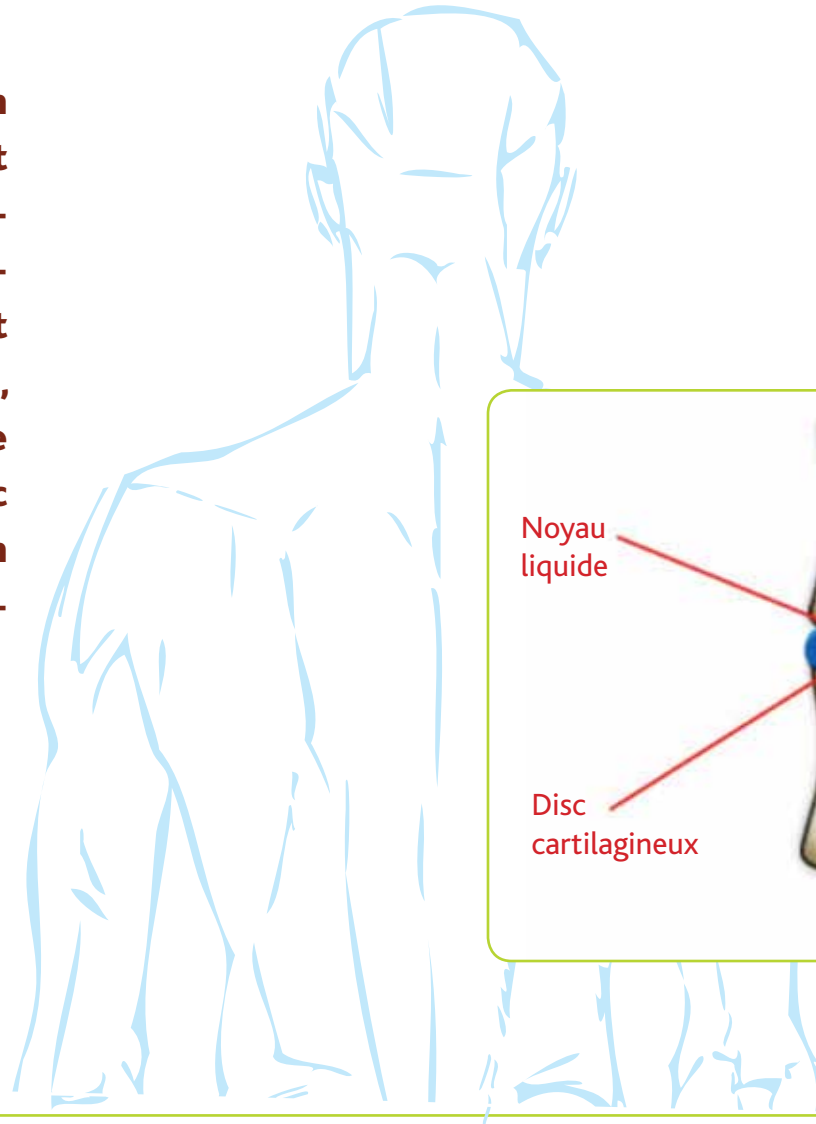
Les **vertèbres lombaires** permettent des mouvements de rotation mais aussi de flexion, d'extension et d'inclinaison latérale. **Elles supportent non seulement une partie de notre poids mais aussi celui des charges que nous soulevons.** Elles subissent les plus fortes pressions.

*Au niveau du bassin, ces 24 vertèbres reposent sur le **sacrum** prolongé lui-même par le **coccyx**.*

Le disque intervertébral...

... un fantastique amortisseur

Entre chaque vertèbre se trouve un disque cartilagineux comportant un noyau liquide dans sa partie centrale. Il fonctionne comme un amortisseur (absorbant les charges) et permet les mouvements (flexion, torsions, extensions). Contenant une forte proportion d'eau, il peut, avec le temps, se déshydrater, perdre son volume, se fissurer... avec des conséquences plus ou moins graves.



©www.lombalgie.fr

Un seul dos

Plusieurs maux



CERVICALGIE : UN SIGNE DE FATIGUE

La douleur au niveau des vertèbres cervicales, sous forme de picotements ou de crampes, est le signe d'une sollicitation excessive des muscles de la nuque et des épaules. Signe de fatigue, elle est donc réversible et touche en majorité les femmes. Son incidence augmente avec l'âge.

DORSALGIE : UN SYMPTÔME À SURVEILLER

Elle est moins fréquente que la cervicalgie et peut se traduire par un point douloureux entre les deux omoplates.

Mais les douleurs localisées au milieu du dos n'ont pas toujours des causes mécaniques : elles peuvent être les signes de pathologies cardiaques (angor), vasculaires (artérite), respiratoires, gastriques (ulcères).

LOMBALGIE : LA FORME LA PLUS FRÉQUENTE DU MAL DE DOS

Constamment sollicitée par tous nos faits et gestes, la zone lombaire est très souvent le siège de douleurs. Les lombalgies d'origine mécanique sont de loin les plus fréquentes. **Elles sont dues, notamment, à des problèmes de posture, de musculature et d'usure du disque intervertébral.**

En cas d'effort violent, le noyau du disque peut se déplacer en arrière, venant alors heurter et irriter un ensemble ligamentaire et nerveux : c'est le **lumbago**. Si le noyau s'échappe de sa loge, c'est la **hernie discale** qui, au contact du nerf crural, provoque une **cruralgie** (douleurs de la partie antérieure de la jambe) ou le plus souvent, au contact du nerf sciatique, une **sciatique** (douleur dans la partie postérieure et parfois latérale de la fesse et du membre inférieur jusqu'au pied).

Utiliser les moyens de manutention à disposition

Le but est d'éviter de porter, pousser, tirer, soulever, déposer,... manuellement des charges lourdes qui sont des sources de tensions au dos, aux bras et aux jambes.



L'utilisation des **chariots** et autres moyens d'aide à la manutention sont préférables aux manutentions manuelles.



Contrairement à un matériel manuel, un **transpalette électrique** permet de déplacer des charges lourdes sans efforts.



Utiliser le matériel adapté pour travailler à la bonne hauteur

L'objectif est de limiter les risques d'accidents du dos ou de chutes lors de la récupération de produits en hauteur. Il s'agit également d'éviter de travailler au sol, notamment en se penchant, ce qui peut être contraignant et source de douleurs pour le dos et les jambes.



Le **chariot automoteur** est adapté pour la récupération d'articles lourds en hauteur

La **plateforme individuelle roulante (PIR)** est adaptée pour la récupération d'articles légers.



L'utilisation des **plans de travail** et des **rails** permet de travailler le dos droit, et donc sans contraintes.



Adopter

les bonnes positions

Si aucun matériel adapté à l'activité n'est disponible, il est recommandé de mettre en œuvre de bonnes pratiques. Il est notamment préférable de se baisser en pliant les genoux plutôt qu'en courbant le dos. Cette précaution limite les risques d'accident du dos et plus particulièrement, les lombalgies.

mauvais



Bon



Plier les genoux lors du nettoyage d'un couteau.

Mettre un genou à terre pour récupérer un pot dans un rayonnage bas.



Adopter

les bonnes positions

En l'absence de matériel adapté, l'utilisation du poids du corps permet de limiter les efforts physiques et donc les risques d'accidents du dos.



Il est préférable de **pousser** les palettes pour les déplacer, plutôt que de les tirer.

L'utilisation du **poids du corps** lors d'un perçage manuel limite les tensions au niveau du dos.



Mettre en œuvre de bonnes pratiques, c'est également faire appel à un collègue pour déplacer des charges lourdes ou encombrantes.



Le but est d'aménager son espace pour éviter les déplacements et les postures contraignantes, en facilitant l'accès aux éléments de travail.

Tourner les palettes dans la réserve, lorsqu'elles sont à moitié vides, rend les bassines accessibles sans contorsion et limite les risques de collision avec le rack lors de leur récupération.



Pour mettre à la teinte plusieurs bassines, l'installation d'un chariot ou d'une palette au niveau du distributeur et un(e) autre à la sortie du mélangeur diminue les déplacements et les ports de charges.



Le sport,

bon pour la vie... et le dos

Des mouvements appropriés, pratiqués tous les jours, sont bénéfiques dans tous les cas et à tout âge.

Ils contribuent à tonifier les muscles abdominaux, dorsaux et les membres inférieurs (quadriceps).



©www.tendance mag.com

Une bonne paroi abdominale diminue d'environ 30% les pressions supportées par les disques.



©www.laliance.com

LE SPORT DE LOISIRS ne présente pas les mêmes inconvénients que la compétition qui oblige à un perpétuel dépassement des capacités physiques.

LA PLUPART DES DISCIPLINES sont bénéfiques si elles sont bien pratiquées (entraînement régulier, progressivité dans l'effort, échauffement suffisant, gestes appropriés, équipement adapté,...)

LES CONDITIONS de la pratique sportive semblent plus déterminantes que le sport lui-même.

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE d'activités physiques ou sportives à titre de loisirs participe à une bonne hygiène de vie (pas de tabagisme, pas d'alcool, alimentation équilibrée et variée, poids bien maîtrisé, soins corporels).

Les règles du bon sens...

- **S'échauffer** avant chaque séance
- **Apprendre** les bons gestes avec une personne qualifiée
- **Pratiquer** 2 ou 3 fois par semaine sans essayer de se dépasser

Document réalisé pour l'entreprise



Laurent EL MEDIONI

Ergonome consultant

Laurent.elmedioni@ergo-synergie.fr

06 62 58 26 34

CHROMATIC
SYSTEM®

La technologie couleur
haute définition