



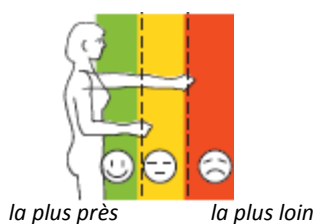
## PREVENIR LES RISQUES MUSCULO-SQUELETTIQUES (DOS ET MEMBRES SUPERIEURS)

et leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié ainsi que sur l'absentéisme

### Zones de prise et de dépôt minimales et maximales

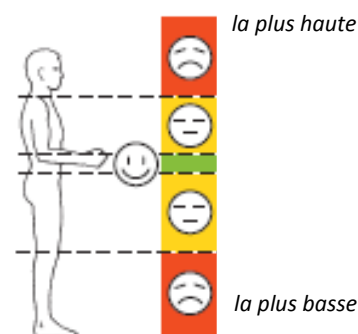
L'opérateur doit se situer dans les zones d'atteintes optimales (maximum bras tendus) et respecter les limites des amplitudes articulaires de confort de travail

#### Distance :



- Lors de la prise ou de la dépose des charges, si la profondeur est **supérieure à 40 cm** (zones jaune/rouge), la **posture est défavorable**, les **bras étant tendus vers l'avant**, ce qui crée une **surcharge statique des muscles de l'épaule et du cou**
- La **posture courbée** peut provoquer des **lésions au niveau de la colonne vertébrale**

#### Hauteur :



- Lors de la prise ou de la dépose des charges, une hauteur **inférieure à 60 cm** (zone rouge) entraîne une **posture courbée**, ce qui peut provoquer des **lésions au niveau de la colonne vertébrale**
- La position **bras levés** (mains au dessus des épaules) **augmente la fréquence cardiaque et l'imprécision du geste**

La combinaison d'une **hauteur inadaptée** et d'une **profondeur excessive** lors de la prise et de la dépose d'une charge conduit à des **postures très pénibles et génératrices d'accidents**

**Facteurs aggravants** : masse des charges et fréquence des opérations

*Il est préférable que les charges soient équipées de poignées ou d'encoches de manutention*

- 😊 → Zone qu'on peut atteindre sans décoller le coude des côtes
- 😐 → Zone qu'on peut atteindre sans flexion ou extension du tronc
- 😞 → Zone qui impose de fléchir le tronc

L'ASMIS tient à votre disposition un ensemble de compétences pour vous aider dans la mise en place de cette prévention (conseillers en prévention, formateurs en prévention des risques liés à l'activité physique, ergonomes).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site Internet [www.asmis.net](http://www.asmis.net)

Pour tout complément d'information, merci de nous contacter par mail : [ficheprevention@asmis.net](mailto:ficheprevention@asmis.net)

ASMIS - 77 rue Debaussaux – CS 60132 – 80001 AMIENS CEDEX 1 - [www.asmis.net](http://www.asmis.net)

© ASMIS – Toute reproduction interdite