



EN SAVOIR PLUS :

[www.ast67.org](http://www.ast67.org)

AST67 : Fiches conseils express  
» 'Port de charges lourdes'

## VOUS ÊTES... DÉMÉNAGEUR

### PRINCIPAUX RISQUES

**MANUTENTION, POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS** : douleurs du dos, du cou, des épaules, des coudes, des poignets, des mains et des genoux : risque de troubles musculo-squelettiques.

### EXIGENCES DE LA CLIENTÈLE

**CONSTRAINTES ORGANISATIONNELLES** (amplitudes horaires, horaires variables, horaires de fin de semaine, délais à respecter, multiples clients dans la même journée, charge de travail variable selon les périodes de l'année) : stress, fatigue, perturbation de la vie sociale et familiale, hygiène de vie dégradée, troubles du sommeil, troubles digestifs, prise de poids.

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail

### QUELQUES CONSEILS

#### ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

##### Protégez vos genoux :

- › Limitez au maximum les positions agenouillées et accroupies.
- › Portez des genouillères ou des pantalons à protection intégrée ou utilisez des plaques en mousse.

##### Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains :

- › Rapprochez-vous au maximum de la zone de travail.
- › Travaillez, dès que possible, les coudes près du corps, plus particulièrement lors du port de charge.

##### Protégez votre dos :

- › Servez-vous au maximum des appareils de levage et des outils de manutention (chariots, diables monte-escalier électriques, monte-charge, ventouses de portage, etc.).
- › Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit, genoux légèrement fléchis.



Ce qu'il faut faire :

#### PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- › Rangez en permanence l'environnement de travail pour éviter les chutes.
- › Utilisez du matériel aux normes, en bon état et sécurisé (cutter à lame rétractable notamment).
- › Utilisez des équipements de protection individuelle adaptés (chaussures de sécurité, gants).
- › Veillez à l'entretien régulier du camion, des équipements de manutention et signalez tout dysfonctionnement à votre employeur.
- › Ne téléphonez pas en conduisant.
- › Assurez-vous auprès de votre employeur de la planification prévue (itinéraire, accès, stationnement, moyens de manutention, durée prévue pour l'intervention, etc.).

#### ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- › Dormez dans un endroit calme et dans l'obscurité.
- › Prenez 3 repas par 24 heures. Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas.
- › Buvez régulièrement de l'eau.

Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.