60 Anos Setronix desde 1966

DÉCEMBRE
2026
CAMPAGNE DE PRÉVENTION SST

MANUTENTION MANUELLE DES CHARGES



Avant de soulever, évaluez la charge, le trajet et l'aide nécessaire.

1. Dangers et risques

Dangers : Charges difficiles à saisir, instabilité, effort et torsion du tronc.

Risques : Lésions du dos, écrasement des mains ou des pieds et chutes.

2. Avant de commencer

- Vérifiez poids, équilibre et points de prise.
- Dégagez le trajet et préparez la zone de dépose.
- Utilisez une aide mécanique adaptée dès que possible.

3. Arrêtez et signalez

- La charge est instable ou vous ne la maîtrisez pas.
- Obstacles, sol dangereux ou visibilité réduite.
- Douleur ou perte de prise : posez la charge en sécurité.

4. Si la manutention manuelle est nécessaire



Planifiez
Préparez le trajet et la destination.



Saisissez fermement
Rapprochez-vous ; gardez les pieds stables.



Évitez les torsions
Charge près du corps ; tournez avec les pieds.



Posez avec maîtrise
Évitez les à-coups et protégez les doigts.

5. Choisissez une solution qui réduit l'effort

Situation	Choix / réglage préventif
Charge volumineuse / instable	Utilisez une aide adaptée ; gardez le trajet visible en portant.
Charge loin du corps	Réorganisez l'accès et la position avant de déplacer la charge.
Transport répété	Réduisez les distances et la fréquence ; utilisez une aide mécanique.
Manutention en équipe	Convenez du trajet et des consignes. L'aide ne supprime pas le risque.

Bonnes pratiques : Réduisez l'effort avec des moyens adaptés et planifiez la tâche. Le poids seul ne détermine pas la sécurité. La technique ne remplace pas l'organisation du travail.

6. ACTION DU MOIS Choisissez une tâche de transport et identifiez un moyen de réduire l'effort. Communiquez votre proposition et vos difficultés par le canal interne prévu.

ÉVALUEZ • RÉDUISEZ L'EFFORT • DÉPLACEZ AVEC MAÎTRISE

ACT : guide pratique Bonnes pratiques : HSE