



*La santé dans votre entreprise,  
c'est notre travail !*

### Liste téléphonique des SIST VO :

Argenteuil : 01.34.34.12.72	Gonesse : 01 39 87 23 11
Bezons : 01 39 47 33 53	Houilles : 01 39 68 53 41
Enghien : 01 34 12 90 70	Maisons Laffitte : 01 39 12 60 00
Franconville : 01 39 97 65 01	Roissy : 01 41 84 02 20

[www.sante-au-travail.fr](http://www.sante-au-travail.fr)

# TMS

A photograph of a person's back and shoulder. The person's hand is resting on their right shoulder. A red glow highlights the shoulder and upper back area, indicating a point of concern or pain. The background is a light, neutral color.

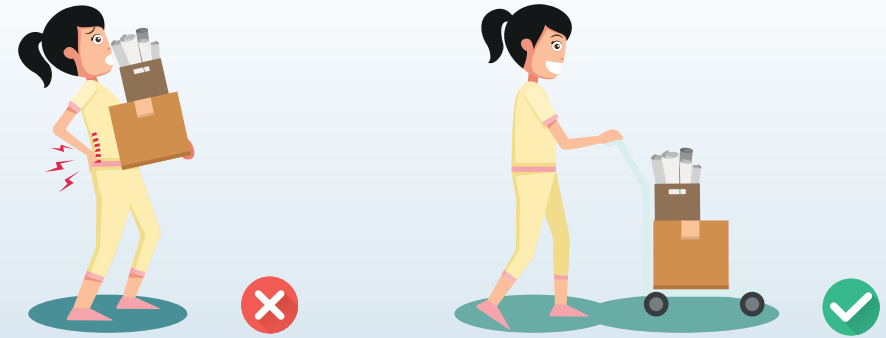
**Prévenir les troubles  
musculo-squelettiques**

# Prévenir les troubles musculo-squelettiques

## ● Manutention

La manutention est source d'accident de travail et de maladie professionnelle.

Voici des conseils pour éviter la survenue de maux de dos (lombalgies, sciatiques) ou de douleurs articulaires (épaules, coudes...) et déchirures musculaires.



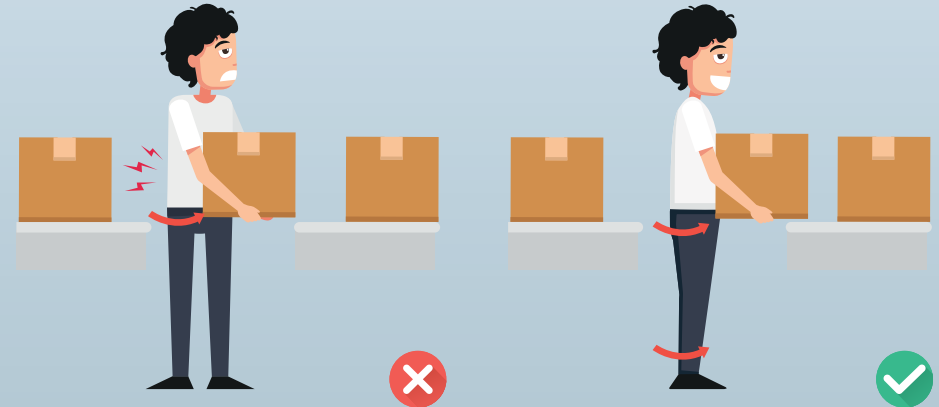
## Rappel :

- Charge de poids raisonnable, diviser la charge quand possible, se faire aider,
- Utiliser les appareils d'aide à la manutention disponibles (chariot, transpalettes, diable, chèvres...),
- Porter la charge le plus près de soi,
- Pour soulever ou déposer une charge au sol : garder le dos droit et plier les genoux le plus possible pour se mettre au niveau de la charge et utiliser la force des cuisses au lieu de courber le dos,
- Si possible mettre la charge à bonne hauteur : table élévatrice.



## ● Gestes contraignants :

- Gestes répétés plus de 2 à 4 fois par minute (temps de cycle de 15 à 30 secondes) :
  - Faire des pauses,
  - Alternier les tâches (changement de poste, changement de main),
  - Utilisation d'outils plus légers.
- Éviter le travail les bras en l'air : se mettre à niveau quand possible, adapter la hauteur du plan de travail



## ● Postures à genoux :

- Utiliser des genouillères ou un tapis en mousse.

## ● Vibrations (camion poids lourd, chariot élévateur)

- Régler le siège selon votre morphologie : hauteur, profondeur, suspension, inclinaison du dossier...
- Répartir le chargement sur toute la longueur du convoi (PL),
- Réduire la vitesse (car accentuation des vibrations selon l'état de la route, bosses, trous...).

## La prévention des douleurs du dos c'est aussi :

- LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE RÉGULIÈRE (pour renforcer les muscles du dos et entretenir les articulations),
- Appliquer les conseils pour les bonnes postures (pour porter vos enfants ou les courses...).