



Liste des MESURES DE PRÉVENTION pour lutter face au risque lié à l'activité physique

■ **Réaménagement de postes de travail.**

Exemple : Adaptation des postes aux travailleurs.

■ **Varier les tâches**

Exemple : Adaptation des rythmes de travail.

■ **Utilisation de matériel plus adapté pour limiter les efforts.**

Exemple : Aides à la manutention.

■ **Formation sur les gestes et postures de travail.**

Exemple : Sensibilisation des travailleurs aux principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.

ZOOM SUR...

les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

Il existe des principes de bases simples qui permettent de diminuer les effets sur la santé des risques liés à l'activité physique.

| Postures à adopter | Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts | Justification du geste à adopter |
|--------------------|---|--|
| | <p>Rapprocher les centres de gravité.</p> <p>Pour cela :</p> <ul style="list-style-type: none"> – se rapprocher de la charge ; – superposer les centres de gravité. | <p>Pour réduire les efforts au niveau de la colonne vertébrale.</p> |
| | <p>Assurer l'équilibre. Pour cela :</p> <ul style="list-style-type: none"> – écarter et décaler les pieds ; – encadrer la charge. | <p>Pour être en équilibre.</p> |
| | <p>Fixer la colonne vertébrale.</p> | <p>Pour respecter la courbure naturelle de la colonne vertébrale.</p> |
| | <p>Assurer les prises.</p> | <p>Pour une bonne prise de la charge.</p> |
| | <p>Soulever avec la force des jambes.</p> | <p>Pour faire travailler les muscles des cuisses qui sont les plus puissants.</p> |
| | <p>Garder les bras tendus.</p> | <p>Pour économiser les efforts.</p> |

DOC.5. Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.