

# Manutention des charges inertes

## Contexte

---

En matière de santé au travail dans les établissements sanitaires, les troubles musculosquelettiques constituent la première cause d'accident du travail et d'incapacité médicale. Ces TMS sont principalement dus à la manutention de personnes et/ou de charges inertes. Tous les agents des établissements peuvent être amenés à porter des charges lourdes et/ou encombrantes.

Afin d'améliorer la qualité de vie au travail de l'ensemble du personnel de ces établissements, mais aussi afin de diminuer les coûts sociaux et financiers de ces accidents du travail et incapacités, une prise de conscience et un changement des habitudes de travail est nécessaire. Cette prise de conscience passe dans un premier temps par des apports théoriques concernant la fréquence et la gravité des accidents du travail et incapacité, le fonctionnement du corps humain et les risques encourus à moyen et long terme. Elle passe dans un second temps par des mises en situation concernant les techniques les plus appropriées pour réaliser la manutention de charges. Enfin, elle sera solidifiée par une réflexion sur les pratiques professionnelles en cours et la possibilité de les faire évoluer pour le bien-être de chacun.

## Objectifs

---

- Prévenir les risques professionnels liés à la manutention de charges
- Prendre conscience de la nécessité de se préserver
- Prendre conscience du coût social et financier des conséquences de mauvaises manutentions
- Mettre en pratique les bonnes postures
- Savoir utiliser le matériel à disposition
- Optimiser l'environnement et l'organisation du travail

## Renseignements complémentaires

---

**Contact** : Pôle formation - rhone.formation@anfh.fr

## Programme

---

### Jour 1 : ACQUERIR LES FONDAMENTAUX DU TRAVAIL DE MANUTENTION EN SECURITE

- **Prendre conscience du coût social et financier des conséquences de mauvaises manutentions**
  - Qu'est-ce qu'une manutention ?
  - Les enjeux des conditions de travail / usure professionnelle

- **Présenter le fonctionnement du corps humain / Prendre conscience de la nécessité de se préserver**
  - Caractéristiques du travail musculaire
  - Les différentes régions de la colonne vertébrale et les zones à risque
  - Les notions d'équilibre postural
- **Repérer les situations susceptibles de nuire à la santé / prévenir les risques professionnels**
  - Description d'une situation de travail
  - Les facteurs liés à l'environnement
  - Les principaux généraux de la prévention
- **Acquérir et intégrer les principes de sécurité**
  - Les principes de base d'aménagement des postes
  - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- **Participer au maintien de son tonus musculaire** Exercice gainage / renforcement musculaire

## **Jour 2 : IDENTIFIER LES ACTIONS D'AMELIORATION**

- **Aménager son poste / identifier les manutentions utilisées**  
En immersion : observation in suite avec la participation des agents sur postes
- **Proposer des actions d'amélioration**  
Restitution en grand groupe des situations observées et proposition d'actions d'amélioration : matériel, environnement, personnel, organisation du travail
- **Récupérer de façon efficace**
  - Automassage TRIGGER POINT
  - L'alimentation et les effets sur les inflammations
  - Activité physique vs sédentarité

### **Public**

**Tout personnel portant des charges**

### **Exercice**

**2026**

### **Nature**

**AFR**

### **Organisé par**

**GRIEPS**

### **Durée**

**14 heures**

### **Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**