



# Chauffeur poids lourds et manutention

## Les risques de blessures liés à la manutention

### Chute de hauteur

- Citerne
- Remorque...

### Lésions de cheville

- Montée et descente de cabine

### Accidents de manutention

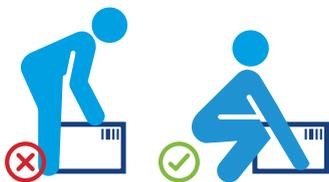
- Coups
- Lombalgies...



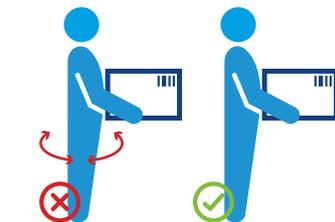
9 accidents sur 10 ont lieu lorsque le véhicule est à l'arrêt

## Je soulève les charges en toute sécurité

- Placez-vous au-dessus de la charge en l'encadrant de vos pieds.
- Descendez en pliant les jambes pour saisir la charge.
- Verrouillez votre dos et gardez-le droit.
- Remontez en forçant sur vos cuisses, tout en gardant la charge près de votre corps.
- Transportez la charge bras tendus.
- Ne vous mettez pas sur la pointe des pieds pour déposer la charge.
- Si vous devez la redéposer au sol, travaillez toujours avec vos jambes et gardez le dos droit.



Gardez toujours le dos droit.



Évitez les rotations du buste.



Utilisez les aides à la manutention.



Portez les charges près du corps.



Poussez plutôt que tirez.

## Je prépare mon déplacement



### Renseignez-vous sur les contraintes de vos lieux de livraison :

- Locaux
- Horaires de livraisons
- Lieux de stockage ou d'enlèvement



### Vérifiez votre colisage et votre chargement :

- Poids et étiquetage des colis
- Répartition et sanglage du chargement
- Matériel de manutention accessible et adapté

### Réglez votre poste de conduite : volant et siège



## J'organise mes livraisons



- Soyez vigilant pendant les opérations : attelage et dételage, bâchage et débâchage.
- Arrimez votre chargement pour des raisons de conduite en sécurité.
- Utilisez les aides à la manutention : diable, charriot, dispositifs motorisés.
- Placez la charge au milieu du hayon.
- Utilisez les gestes et postures adaptés au port de charge.
- Ne sautez jamais du hayon.
- Utilisez le marchepied.
- Portez des gants.

## Je réveille mes muscles

Il est essentiel de s'échauffer avant de manutentionner.



### Cou

Rotation de la tête à gauche puis à droite



### Épaules / bras

Montée des épaules  
Rotation des bras dans un sens puis dans l'autre



### Poignets

Doigts entremêlés, 5 rotations de chaque côté



### Bassin

Jambes écartées et mains sur les hanches, bascule du bassin de chaque côté



### Cuisses / fessiers

Dos droit, bras en avant, talons au sol, petites flexions des genoux

## Pour aller plus loin...

**Des formations et sensibilisations à la manutention et aux contraintes posturales sont proposées. Parlez-en à votre employeur !**

- Formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)
- Sensibilisation à la manutention et aux postures proposée par Prévention Santé Travail Landes

FP-PRP-4 version 2 du 11/07/2024

