

## Législation sur le port de charge

Les normes AFNOR ( Association française de normalisation norme X35-109) précisent quant à elles, les limites acceptables en manutention manuelle en fonction de l'âge et du sexe :

- Homme 18/45 ans : 25 kg
- Homme 45/65 ans : 20 kg
- Femme 18/45 ans : 12.5 kg
- Femme 45/65 ans : 10 kg

Eviter de soulever inutilement des charges, utiliser systématiquement les **moyens de manutention mis à votre disposition!**



DIABLE A BASCULEMENT ASSISTE  
CU 350 kg  
Effort de basculement réduit  
de + de 50 % !



DIABLE POUR FÛTS 350 KG –  
Chargement & Déchargement  
facilité et sécurisé !



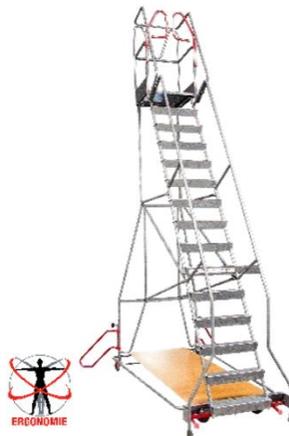
DIABLE A GEOMETRIE  
VARIABLE - Prise au sol des  
charges à manutentionner !



CHARIOT A NIVEAU CONSTANT  
La charge reste positionnée  
à hauteur d'homme !



SERVANTE ETABLI  
Robustesse, Qualité de roulement,  
Sécurité des mains !



ESCABEAU DE RAYONNAGE  
Accès en hauteur sécurisé !

## Troubles musculo – squelettiques « TMS »



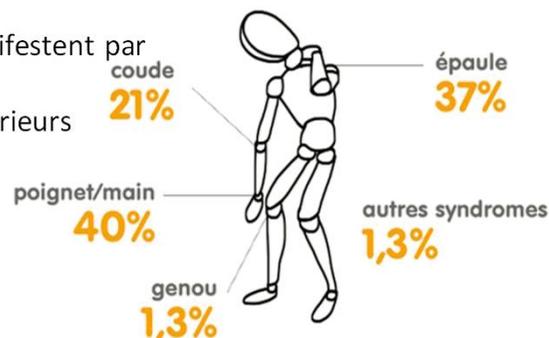
### A retenir...

- 1<sup>ère</sup> maladie professionnelle.
- Représentent aujourd'hui plus de 85 % des maladies professionnelles.
- Une augmentation de 20 % par an.
- 45 565 cas de TMS en 2011.
- Le coût moyen d'un TMS est de 21 512€ par salarié.

## Qu'est ce que les troubles musculo – squelettiques ?

Les Troubles Musculo - squelettiques « TMS » sont des maladies multifactorielles qui peuvent être engendrées par des postures de travail contraignantes et des gestes répétitifs et forcés.

Les TMS sont des maladies qui se manifestent par des douleurs récurrentes qui peuvent se situer au niveau des membres supérieurs (épaule, coude, poignet), inférieurs (genou, cheville) et à hauteur de la colonne vertébrale.



## Qu'elles sont les causes d'apparition d'un TMS ?

Elles surviennent lorsqu'un déséquilibre s'installe entre les capacités fonctionnelles d'un individu et les sollicitations biomécaniques auxquelles il est soumis. Par sollicitations biomécaniques on entend :

- Forte répétitivité des gestes
- Efforts excessifs
- Amplitude articulaire extrême
- Travail en position maintenue
- Vibration et chocs
- Froid

## Quelles sont les conséquences d'un TMS ?

- Douleurs pour le salarié,
- Absentéisme et départ.
- La perte de productivité : allure dans les gestuelles et remplacement des personnes compétentes devenues inaptés.
- La perte de capacité de production : délais, capacité et qualité.
- Perte d'efficacité et de flexibilité.
- Coûts indirects et directs pour l'entreprise.

Source : INRS, TM Institute, CARSAT

## Quelles préventions pour les TMS ?

- **Mobiliser** : la prévention des TMS nécessite un engagement de la direction. Mobiliser et impliquer votre encadrement au plus tôt.
- **Discuter** avec vos salariés directement concernés.
- **Analyser** les chiffres de turn over, d'absentéisme, d'accidents du travail, d'arrêts maladie, de plaintes ou de passages à l'infirmerie.
- **Maîtriser le risque** : adopter les actions ergonomiques qui visent à modifier les situations de travail afin de réduire les contraintes qui pèsent sur les salariés.
- **Evaluer** l'efficacité des mesures mises en place. Prenez le temps de faire un nouveau point avec vos salariés et leurs représentants. Ainsi vous pourrez mesurer les retours sur les améliorations pour éventuellement les ajuster ou en trouver de nouvelle.

## Les aides mises à votre disposition

- **Aide financière simplifiée (AFS)** : AFS « Prévention des TMS » mise en place par les CARSAT (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) soutient financièrement les mesures de préventions des risques de TMS dans les entreprises de moins de 50 salariés.
- **Le programme TMS PRO** : permet aux entreprises de toutes les tailles et de tous secteurs d'activité d'entreprendre une démarche de prévention des TMS et des accidents de travail liés aux manutentions manuelles.
- **Le FACT (Fonds d'Amélioration des Conditions de Travail)** est une aide financière qui apporte une subvention aux entreprises mettant en place des actions d'amélioration et des préventions des risques professionnels ou de prise en compte de la pénibilité des métiers.
- **La CRAM (Caisse régionale d'assurance maladie)** prévoit un contrat de prévention qui définit les objectifs sur lesquels l'entreprise s'engage et les aide, en particulier financièrement.

### CGSS Guyane

tél. 05 94 29 83 04

### CGSS La Réunion

Immeuble Floréal  
4 ruelle du Dancing  
97490 SAINTE-CLOTILDE  
[www.cgss-re.fr](http://www.cgss-re.fr)

tél. 02 62 90 47 00

### CGSS Martinique

Place d'Armes  
97210 LE LAMENTIN CEDEX 2  
[www.cgss-martinique.fr/](http://www.cgss-martinique.fr/)

tél. 05 96 66 51 31 et 05 96 66 51 32

## Liste des CARSAT

### CRAM Alsace-Moselle

14 rue Adolphe Seyboth  
BP 10392"  
67010 STRASBOURG CEDEX  
[www.cram-alsace-moselle.fr](http://www.cram-alsace-moselle.fr)

(départ. 67) tél. 03 88 14 33 00  
(départ. 57) tél. 03 87 66 86 22  
(départ. 68) tél. 03 88 14 33 02

### CARSAT Aquitaine

80 avenue de la Jallère  
Quartier du Lac  
33053 BORDEAUX CEDEX  
[www.carsat-aquitaine.fr](http://www.carsat-aquitaine.fr)

(départ. 24, 33, 40, 47, 64)  
tél. 05 56 11 64 36

### CARSAT Auvergne

48-50 boulevard Lafayette  
63058 CLERMONT-FERRAND CEDEX 1  
[www.carsat-auvergne.fr](http://www.carsat-auvergne.fr)

(départ. 03, 15, 43, 63)  
tél. 04 73 42 70 76

### CARSAT Bourgogne – Franche Comté

38 rue de Cracovie  
ZAE Capnord"  
21044 DIJON CEDEX  
[www.carsat-bfc.fr](http://www.carsat-bfc.fr)

(départ. 21, 25, 39, 58, 70, 71, 89, 90)  
tél. 08 21 10 21 21

### CARSAT Bretagne

236 rue de Châteaugiron  
35030 RENNES CEDEX 9  
[www.carsat-bretagne.fr/cram\\_bretagne/](http://www.carsat-bretagne.fr/cram_bretagne/)

(départ. 22, 29, 35, 56)  
tél. 02 99 26 74 63

**CARSAT Centre**

36 rue Xaintrailles  
45000 ORLÉANS  
[www.carsat-centre.f](http://www.carsat-centre.f)

(dép. 18, 28, 36, 37, 41, 45)  
tél. 02 38 81 50 00

**CRAM Centre-Ouest**

4 rue de la Reynie  
87037 LIMOGES CEDEX  
[www.carsat-centreouest.f](http://www.carsat-centreouest.f)

(dép. 16, 17, 19, 23, 79, 86, 87)  
tél. 05 55 45 39 04

**CRAM Ile-de-France**

17-19 place de l'Argonne  
75019 PARIS  
[www.cramif.f](http://www.cramif.f)

(dép. 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95)  
tél. 01 40 05 32 64

**CARSAT Languedoc-Roussillon**

29 cours Gambetta  
CS 49001"  
34068 MONTPELLIER CEDEX 2  
[www.carsat-lr.f](http://www.carsat-lr.f)

(dép. 11, 30, 34, 48, 66)  
tél. 04 67 12 95 55

**CARSAT Midi-Pyrénées**

2 rue Georges Vivent  
31065 TOULOUSE CEDEX 9  
[www.carsat-mp.f](http://www.carsat-mp.f)

(dép. 09, 12, 31, 32, 46, 65, 81, 82)  
tél. 0820 904 231 (0,118 €/min)

**CARSAT Nord-Est**

81-83-85 rue de Metz  
54073 NANCY CEDEX  
[www.carsat-nordest.f](http://www.carsat-nordest.f)

(dép. 08, 10, 51, 52, 54, 55, 88)  
tél. 03 83 34 49 02

**CARSAT Nord-Picardie**

11 allée Vauban  
59662 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX  
[www.carsat-nordpicardie.f](http://www.carsat-nordpicardie.f)

(dép. 02, 59, 60, 62, 80)  
tél. 03 20 05 60 28

**CARSAT Normandie**

Avenue du Grand Cours  
76028 ROUEN CEDEX  
[www.carsat-normandie.f](http://www.carsat-normandie.f)

(dép. 14, 27, 50, 61, 76)  
tél. 02 35 03 58 22

**CARSAT Pays de la Loire**

2 place de Bretagne  
44932 NANTES CEDEX 09  
[www.carsat-pl.f](http://www.carsat-pl.f)

(dép. 44, 49, 53, 72, 85)  
tél. 02 51 72 84 08

**CARSAT Rhône-Alpes**

26 rue d'Aubigny  
69436 LYON CEDEX 3  
[www.carsat-ra.f/](http://www.carsat-ra.f/)

(dép. 01, 07, 26, 38, 42, 69, 73, 74)  
tél. 04 72 91 96 96

**CARSAT Sud-Est**

35 rue George 13386  
MARSEILLE CEDEX 20  
[www.carsat-sudest.f](http://www.carsat-sudest.f)

(dép. 04, 05, 06, 13, 2A, 2B, 83, 84)  
tél. 04 91 85 85 36

**CGSS Guadeloupe**

[www.cgss-guadeloupe.f](http://www.cgss-guadeloupe.f)

tél. 05 90 21 46 00