

GESTES & POSTURES

Prévention des TMS

MÉMO STAGIAIRE — Formation 7h

🚫 LES 5 RISQUES TMS

- ▶ Manipulations lourdes / répétitives
- ▶ Postures contraignantes maintenues
- ▶ Mouvements de torsion / flexion du dos
- ▶ Vibrations (outils, véhicules)
- ▶ Stress et facteurs psychosociaux

💡 LES 3 RÈGLES D'OR

RÈGLE N°1 — Évaluer avant de soulever

- ▶ Poids estimé ? Forme ? Distance ?
- ▶ Trajet dégagé ?

RÈGLE N°2 — Pieds écartés, dos droit

- ▶ Pieds en V, jambes fléchies
- ▶ Charge collée au corps
- ▶ Dos vertical, regard horizontal

RÈGLE N°3 — Soulever avec les jambes

- ▶ Pousser sur les jambes
- ▶ Bras tendus
- ▶ **JAMAIS de torsion du dos !**

BAME PRÉVENTION | Laure PIPET

06 67 98 14 71 | lp@sofeca.com
bameprevention.fr | NDA 11770808577
V1 Mai 2026

👤 POSTURE ASSISE AU BUREAU

- ▶ Pieds à plat au sol (ou repose-pieds)
- ▶ Genoux à 90° / Cuisses parallèles au sol
- ▶ Dos droit, soutenu par le dossier
- ▶ Coudes à 90°, avant-bras posés
- ▶ Écran à la hauteur des yeux
- ▶ Distance écran : 50-70 cm

→ Changer de position toutes les 30 min !

🚚 MANUTENTION MANUELLE

AVANT de porter :

- ▶ Tester le poids en basculant l'objet
- ▶ Repérer les points d'appui
- ▶ Demander de l'aide si > 25 kg

PENDANT le port :

- ▶ Garder la charge près du corps
- ▶ Pieds en V, jambes fléchies
- ▶ Dos droit (verrouiller le bassin)
- ▶ Tourner avec les **PIEDS**, pas le dos

💪 ÉCHAUFFEMENT (5 min)

- ✓ Mobiliser cou, épaules, poignets
- ✓ Cercles avec les épaules
- ✓ Étirer les bras et le dos
- ✓ Flexion-extension des genoux

→ S'échauffer = prévenir les blessures !

🧘 RÉCUPÉRATION

- Étirements après l'effort (10 min)
- Hydratation régulière
- Pauses régulières

⚠️ SIGNAUX D'ALERTE

Consulter si : douleurs persistantes, fourmillements, raideurs au réveil, perte de force, gestes douloureux.