

# Ergonomie au travail

**Manutan vous accompagne**

All you need. With love.



**La douleur  
n'a qu'à bien  
se tenir !**

**Tenez  
vous  
bien**

Parce  
qu'on tient  
à vous...

## **Les TMS**

Des douleurs  
qui comptent !

*À découvrir p.10*

## **Les 3 bonnes raisons**

d'investir dans  
l'ergonomie

*À lire p.16*

## **Les étirements**

à faire au bureau

*À consulter p.23*



# Ergonomie

**L'ergonomie au travail** relève d'une prise de conscience collective, sociale et économique. Au XXI<sup>e</sup> siècle, on doit pouvoir vivre pleinement sa vie professionnelle sans y sacrifier sa santé. Si les méthodes de soins progressent, le plus important, nous le savons tous, **c'est la prévention.**

**Bien se tenir. Bien porter. Bien organiser son espace de travail.** Autant de détails presque insignifiants au quotidien, mais qui prennent avec les années toute leur valeur.

Pour vous, nous avons réuni dans ce guide l'essentiel de ce qu'il faut savoir et comprendre pour adopter **les bonnes attitudes et les bons réflexes.** Un guide précieux au quotidien pour prendre le travail... Du bon côté !

Pour retrouver la version digitale  
de ce guide, rendez-vous sur [manutan.fr](http://manutan.fr)

# p.4 Les 3 piliers de l'ergonomie au travail !

- p.6** À quoi reconnaît-on une entreprise ergonomique ?
- p.8** Votre espace de travail est-il «ergo-friendly» ?

p. 10

**Des douleurs  
qui comptent !**



**p.12** Les troubles musculo-squelettiques

**p.14 Dossier**  
Les bons gestes du quotidien !

# p. 16 3 bonnes raisons d'investir dans l'ergonomie

- p.18** Les bons réflexes à adopter
- p.26** La sélection des « ergo-indispensables » du bureau
- p.28** La sélection des « ergo-indispensables » de l'industrie
- p.30** La sélection des « ergo-indispensables » à l'extérieur

Corps, esprit, organisation...

# Les 3 piliers de l'ergonomie au travail !

À quel type  
d'ergonomie  
faut-il donner  
la priorité ?

Une démarche qui favorise le bien-être au travail et la prévention des risques peut s'appuyer autant sur l'ergonomie physique que cognitive ou organisationnelle. Souvent, c'est sur l'ensemble de ces 3 leviers qu'il faut appuyer pour obtenir un résultat et optimiser l'ergonomie générale de l'entreprise.



## 1 L'ergonomie physique

Elle s'occupe du **lien entre le corps et le poste de travail.**

Que ce soient des outils, des bureaux ou des tâches à effectuer. L'ergonomie physique va, par exemple, servir à **éviter les douleurs chroniques et les maladies professionnelles.**

Souvent, elle consiste à améliorer une posture, à offrir plus de variété dans les mouvements ou à soulager certains efforts répétitifs.



Assis-debout  
ergonomique -  
modèle First  
Réf. A022948

78€00

Bon rapport  
qualité-prix

Pour être incollable sur  
l'ergonomie en entreprise  
rendez-vous sur  
**manutan.fr/blog !**



## 2 Réfléchir à l'ergonomie cognitive

Cette forme d'ergonomie prend soin de **tout ce qui concerne les processus mentaux. Les besoins de mémoire, la capacité à s'occuper de plusieurs tâches en même temps, le stress...** Le principe de l'ergonomie cognitive, c'est de diminuer la charge mentale des individus en mettant au point des solutions adaptées à chaque cas de figure.



## 3 Repenser l'ergonomie organisationnelle

L'ergonomie organisationnelle a un **effet sur le corps autant que sur l'esprit.** Il s'agit d'améliorer les méthodes de travail, la gestion des ressources collectives, l'aménagement des horaires ou encore de simplifier le travail à distance. Cette ergonomie bien spécifique s'appuie sur les rythmes physiologiques des individus autant que sur les impératifs des entreprises.



Bureau électrique ergonomique à mémoire EVOL  
Réf. A129145  
**1135€00**

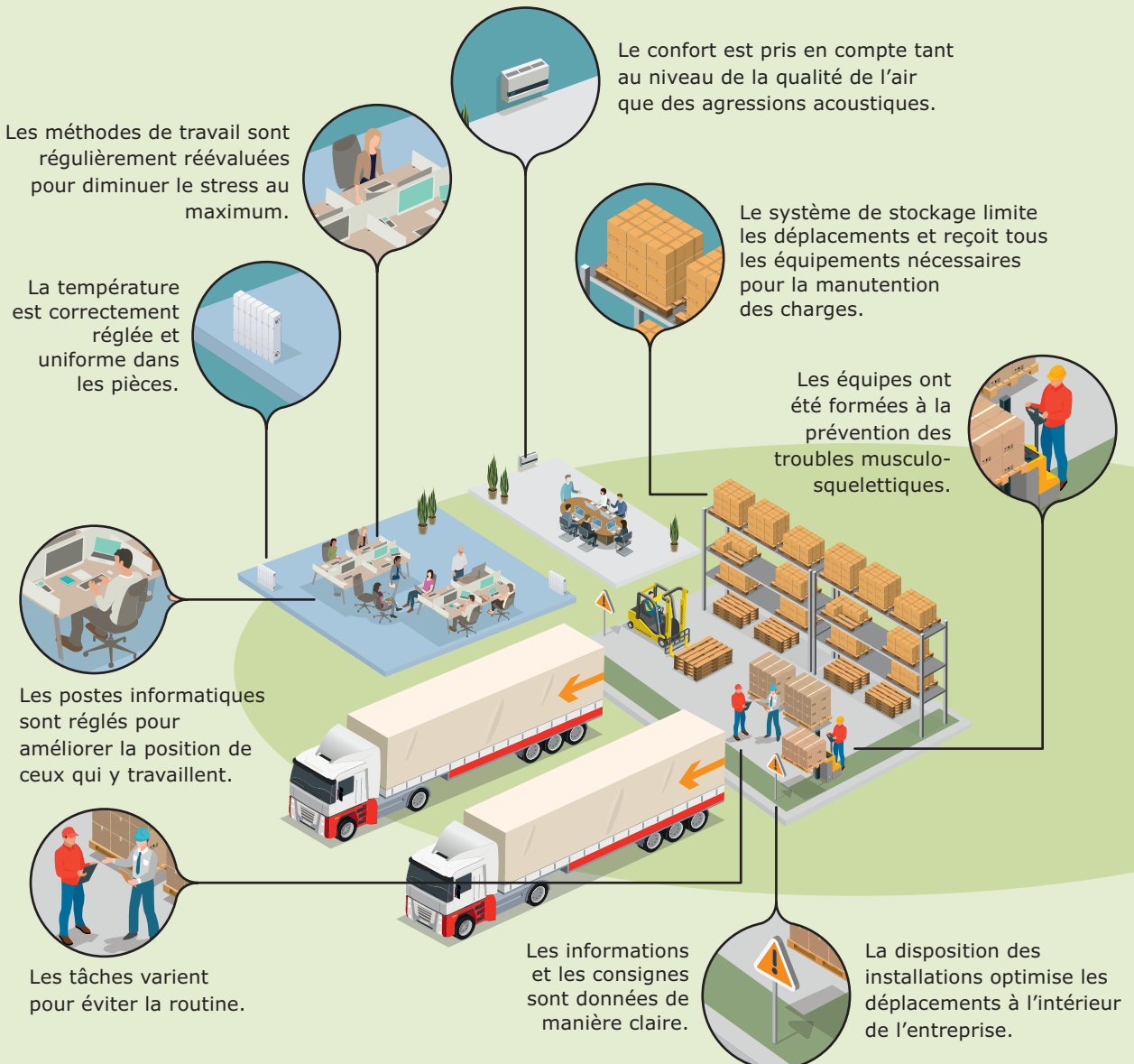
# À quoi reconnaît-on une entreprise ergonomique ?

**ZOOM** SUIV

## Le CSE

Le CSE, c'est le Comité Social Economique. Obligatoire dans les entreprises de plus de 50 salariés il remplace notamment les anciens CHST. Le CSE est l'interlocuteur privilégié dans l'entreprise pour tout ce qui touche à l'ergonomie et à la prévention des risques.

**Pour le bien-être des équipes, la productivité de chacun et la sécurité de tous, l'ergonomie s'invite à chaque niveau de l'entreprise. Petit tour d'horizon des « petits plus » qui font la différence.**





Gerbeur électrique ergonomique  
Capacité 1 tonne  
Réf. A170133

**3749**€00



Chariot de nettoyage Green-Line Plus  
Avec seau à poignée ergonomique



Réf. A017104

**335**€00



Chariot ergonomique  
2 plateaux bois - barre  
verticale - Capacité 250 kg



Réf. A230128

**239**€00

Retrouvez toute notre  
sélection de produits  
ergonomiques sur  
**manutan.fr**

# Votre espace de travail est-il «ergo-friendly\*» ?



1 Le haut de votre écran est-il à la hauteur de vos yeux ?

- Oui  
 Non

2 Votre siège est-il réglable en hauteur ?

- Oui  
 Non

3 Travaillez-vous avec des documents posés juste devant vous ?

- Oui  
 Non

4 Entre vos mains sur un clavier et le dessous de vos cuisses, y a-t-il au moins 20 cm ?

- Oui  
 Non

5 Vos mains sur le clavier sont-elles dans le prolongement des avant-bras ?

- Oui  
 Non

6 Vos pieds sont-ils à plat sur le sol ?

- Oui  
 Non

\* Ergonomique

Vous avez une majorité de **OUI**

**Votre poste de travail semble bien adapté d'un point de vue ergonomique.** Pensez toutefois à adopter quelques bons réflexes comme vous déplacer ou vous étirer régulièrement tout au long de la journée.

Vous avez autant de **OUI** que de **NON**

C'est le bon moment pour effectuer quelques réglages et adopter une posture de travail optimale.

Vous avez une majorité de **NON**

Comme de nombreux professionnels ayant un poste de travail pouvant avoir à long terme des effets sur la fatigue ou la santé, pensez à adapter votre environnement pour votre bien-être et votre confort !



Le meilleur choix  
pour une position  
ergonomique au travail



Siège de bureau  
Ergo G

Réf. A032295

169€25

# Notre sélection «ergo-friendly\*»

Rapidité et  
précision !

Souris filaire  
ergonomique  
EVOLUENT

BAKKER  
ELKHUIZEN

Réf. A041271

114€25



Rotation à 360° pour  
une ergonomie parfaite



Support pour  
écran

DESQ

Réf. A133474

26€00



Permet d'adopter  
une position  
adéquate  
au travail

Repose-pieds  
chromé

Manutan

Réf. A105597

17€70

Retrouvez toute notre  
sélection de produits  
ergonomiques sur  
**manutan.fr**

# Des douleurs qui comptent !

ZOOM SUR

## Les TMS

Les TMS sont les Troubles Musculo-Squelettiques. Ce terme réunit une quinzaine de maladies des muscles, des tendons et des nerfs au niveau des membres et du dos.

**Il s'agit de pathologies liées à l'activité professionnelle.**

Troubles musculo-squelettiques :

**1<sup>ère</sup> cause de maladies**

professionnelles en France !

Découvrez nos astuces bien-être en vous inscrivant à notre **newsletter !**



En 2012, d'après l'INRS, les TMS (troubles musculo-squelettiques) ont donné lieu à **10 millions de jours d'arrêt de travail** (source Assurance Maladie). Et les chiffres explosent d'année en année.

**À ce jour, ils constituent en effet la première cause de maladies professionnelles**, même si l'article L4121-2 du Code du Travail impose à l'employeur une démarche en faveur du confort des travailleurs.



Optimise le maintien de la zone lombaire

Ceinture de soutien lombaire ergonomique Proflex® 1600

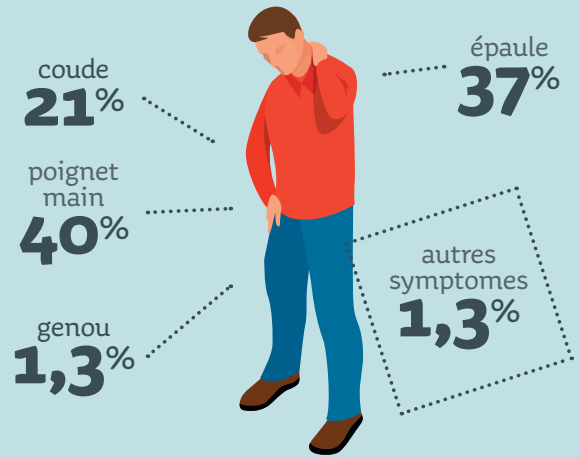


Réf. A017533

24€90

Des solutions optimales pour soulager le corps

### La répartition des TMS



Soulagez efficacement épaules, nuque et dos !

Diable ergonomique 350 kg basculement assisté. Poignée à garde. Roue pneumatique

**FIMM**  
Réf. A153488

289€00

2 mouvements suffisent pour lever la charge !



Transpalette manuel Toyota 2300 kg - Fourche 1510 mm

**TOYOTA**  
Réf. A029049

579€00

# 9 maladies professionnelles reconnues sur 10 sont des troubles musculo-squelettiques

( Source INRS )

On imagine parfois qu'un TMS\* est la conséquence d'une manipulation d'objets très lourds : il n'en est rien ! C'est bien plus souvent l'action répétée pendant plusieurs mois qui provoque le trouble, ce qui fait que les personnes exposées ne s'en rendent pas toujours compte.

## Une épidémie qui s'aggrave.

Alors que la sécurité des salariés est de mieux en mieux encadrée, alors que les conditions de travail font l'objet de nombreux règlements, rien ne semble arrêter l'épidémie des TMS. En 10 ans à peine, d'après le Pole Santé et Travail, **elles ont augmenté de 60%** avec des conséquences très lourdes puisque **45% entraînent des séquelles qui vont jusqu'à l'incapacité permanente.**

## Des mentalités à changer.

La prévention des TMS reste un réflexe à adopter, même en ce qui concerne les réflexes de base :

- Utiliser des engins de levage même pour des charges modestes.
- Porter systématiquement des équipements de protection.
- Informer sur les bons gestes et les risques à éviter.

Pour l'entreprise, faire connaître et appliquer ces bonnes pratiques est même un enjeu majeur et l'un des **premiers facteurs de lutte contre les maladies professionnelles.**



Pour tout savoir sur les TMS, rendez-vous sur [manutan.fr/blog](https://manutan.fr/blog)



Couteau multifonctions ergonomique Cenon



Réf. A015884

4€99



← Diminue les problèmes carpiens et tendinites !

Chariot ergonomique fil d'acier à niveau constant. Force 300 kg



Réf. A121974

345€00



Limitez vos efforts grâce à sa béquille de maintien



Diable ergonomique pour fûts. Force 350 kg



Réf. A019265

249€00

# Les bons gestes du quotidien !

Dans le travail quotidien, certains gestes ou attitudes agressent peu à peu le corps. Parfois anecdotiques, ces postures ou ces ambiances affectent jour après jour la santé des travailleurs...

Ceinture de maintien ergonomique CEINT 04



Réf. A105184

28€90

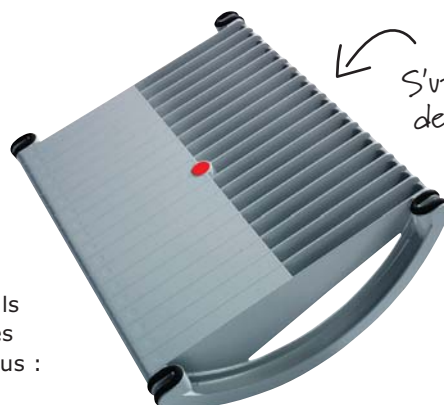


## Poids : ne pas forcer !

Les troubles musculo-squelettiques peuvent parfois être liés au port de charges trop importantes. Pourtant la loi est très claire : **au-delà de 55 kilos à porter, un homme doit être vu par un médecin qui lui délivre un certificat de capacité.** Pour les femmes, la limite est fixée à 25 kg. Mais il n'y a pas que le poids qui compte dans l'apparition de la douleur. En adoptant une mauvaise posture ou en répétant souvent un mouvement, on peut se faire très mal avec un poids d'1 ou 2 kilos à peine.

## Vibrations : une réalité qui fait trembler !

Beaucoup de professionnels sont concernés par les vibrations et sont soumis toute la journée à ce type d'agression. De même, la manipulation de certains outils transmet aux articulations et aux muscles d'importantes quantités de vibrations. Les symptômes sont bien connus : fourmis dans les doigts, perte de sensibilité, difficulté de préhension... Ces symptômes, peuvent également s'installer dans le temps et augmentent beaucoup la fatigue du corps.



*S'utilise des deux côtés*

Repose-pieds Twin-Turn TWINCO



Réf. A044169

36€00



# Postures : mieux vaut prévenir que guérir.

Forcément, les mauvaises postures ont un effet néfaste sur le long terme puisqu'elles deviennent parfois des mauvaises habitudes qu'il est difficile d'éliminer. La bonne solution ? **Organiser son espace de travail** en tenant compte au maximum des tâches qu'on doit y effectuer. **Un siège bien réglé, une table à la bonne hauteur**, ce sont déjà de bons pas vers une prévention efficace.

## Tâches répétitives : on ne le répètera jamais assez : il faut se protéger !



Les tâches répétitives ont la fâcheuse tendance à solliciter toujours les mêmes articulations, dans le même sens. Du coup, on observe couramment une usure prématurée de certains tissus ou une fatigue sur le long terme de certaines articulations. Là encore, une position de travail adaptée et une vraie réflexion sur la variété des tâches doivent être adoptées.

Avec support lombaire intégré



Siège de bureau Point go

**Topstar**

Réf. A035380

**163€50**



## Température : des vérités qui font froid dans le dos !

La température, c'est bien sûr une affaire de confort. Cela peut aussi devenir une question de sécurité ! Exposé au froid, un travailleur sollicite donc de manière plus importante ses articulations.



**Tenez vous bien**

Parce qu'on tient à vous...

Et parce qu'on tient à votre confort...  
**Les chauffages d'appoint jusqu'à 3000 w sur manutan.fr**

**83€25**

Réf. A154600



# 3 bonnes raisons d'investir dans l'ergonomie

## Bon à savoir



Le bien-être des salariés est une question de bon sens. C'est également une obligation légale régie par des textes et des conventions. Une réglementation à connaître impérativement pour évaluer la performance ergonomique de son entreprise.

### DIRECTIVE EUROPÉENNE :

Fixe des obligations aux employeurs afin de garantir la sécurité et la santé des employés.

### CODE DU TRAVAIL :

Oblige l'analyse des conditions de travail et la prise en compte des mesures appropriées pour remédier aux risques constatés + formation gestes et postures.

## Combien ça coûte ?

Si les TMS ont d'abord un coût humain important, ils ont aussi un coût financier important pour la collectivité.

Ils représentent des chiffres importants qu'il est bon de connaître pour mesurer l'ampleur du phénomène.



10 Millions de jours d'arrêt de travail dues aux TMS<sup>(1)</sup>



800 Millions d'euros coût annuel<sup>(2)</sup>



21 507 €

Frais à la charge de l'entreprise par employé atteint d'un TMS déclaré<sup>(3)</sup>





# 1

## L'ergonomie coûte moins cher que les arrêts de travail !

**Absentéisme, douleurs chroniques, baisse de productivité...**

Le manque d'ergonomie c'est aussi un manque d'efficacité.

Sur des postes de travail conçus de manière ergonomique, il y a moins d'accidents du travail, moins de maladies professionnelles et moins de turn-over !

# 2

## Qui travaille dans le confort sait produire des efforts !

Un poste ergonomique **soulage beaucoup la fatigue au travail et a un effet très rapide sur le moral**. Un salarié qui travaille dans un poste bien configuré a plus de facilité pour faire face à une surcharge de travail passagère !

# 3

## Les petits détails font les grands changements !

Bien sûr l'ergonomie au travail peut passer par des équipements adaptés pour diminuer les charges ou faciliter les mouvements. Mais pas seulement !

Un meilleur éclairage, une sensibilisation à la posture au travail, la température de l'air et la propreté sont des éléments qui demandent surtout une prise de conscience plutôt que des investissements lourds ! De même, **un poste de travail réfléchi dès sa conception permet de faire les bons choix en terme de mobiliers sans forcément augmenter la facture !**



Téléchargez votre livre blanc  
«Mettre en place une démarche ergonomique»  
sur [manutan.fr/blog](http://manutan.fr/blog)



# Les bons réflexes à adopter



## Bien régler son écran

Vos yeux et les articulations de votre cou sont les premières victimes d'un écran mal positionné. Pour améliorer la situation, c'est simple : **le haut de votre écran doit arriver à la hauteur de vos yeux.** Plus haut, la lumière nocive de l'écran agresse vos yeux sans aucun répit. Plus bas, il oblige votre nuque à se maintenir dans une position inconfortable.



Établi réglable  
Allround



Réf. A032047

**339**€00



Plate-forme  
assis-debout  
ergonomique  
Easy glide

**Felldes**

Réf. A226187

**499**€00

# Ajuster la hauteur de votre siège

**Les pieds bien à plat, vous devez avoir les genoux légèrement plus haut que les fesses, à peine 1 ou 2 cm.**

Maintenant que votre chaise est à la bonne hauteur, vérifiez que le bureau est à la bonne taille !

Quand vos épaules sont détendues, le plateau du bureau doit se trouver juste à hauteur du coude.




 Suit tous vos mouvements de manière dynamique



Siège de bureau

Manutan 

Réf. A033922

309€00



Siège d'atelier ergonomique

- Haut

Manutan 

Réf. A015703

171€00

Assis/debout :  
Consultez notre guide d'achat  
sur [manutan.fr/blog](https://manutan.fr/blog)

# Surélever son écran

Gagnez en place :  
superposez-le  
sur vos corbeilles  
à courrier !



Bien sûr un réglage de l'écran et du siège peuvent suffire dans beaucoup de situations, mais en fonction des morphologies, on s'aperçoit vite qu'un siège réglé trop bas offre une position inconfortable ou que l'écran est trop petit pour être à la bonne hauteur. Dans ce cas **un support d'écran surélevé règle le problème en soulageant la nuque sans modifier la position du reste du corps.**

Retrouvez toute  
notre sélection  
de produits  
ergonomiques  
sur **manutan.fr**

Support pour  
ordinateur  
portable -  
Office Suites

**Fellowes**

Réf. A041133

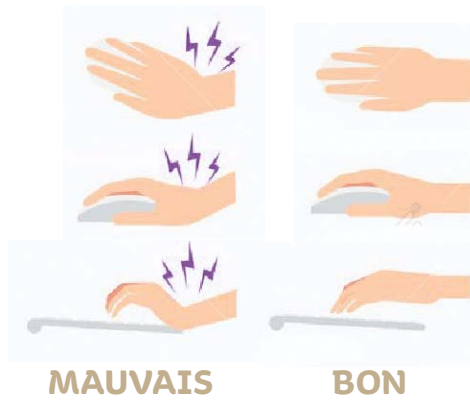
**27**€90



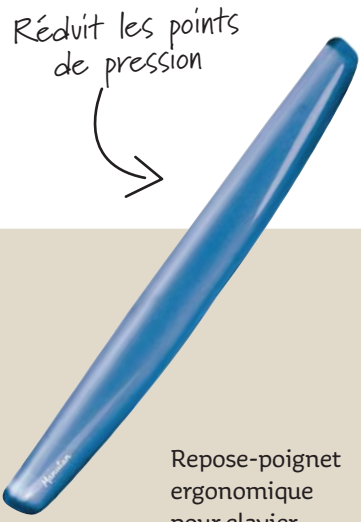
# Soulager vos poignets

Très souvent sollicités par le clavier, **vos poignets se fatiguent beaucoup et entraînent au fil du temps des douleurs qui peuvent devenir chroniques.**

La règle de base, est de travailler avec les mains dans l'axe de vos avant-bras. C'est indispensable pour ménager vos tendons. L'autre priorité est de limiter au maximum les efforts des bras et des épaules. Une astuce : adoptez un repose poignet qui surélève légèrement vos mains par rapport au clavier.



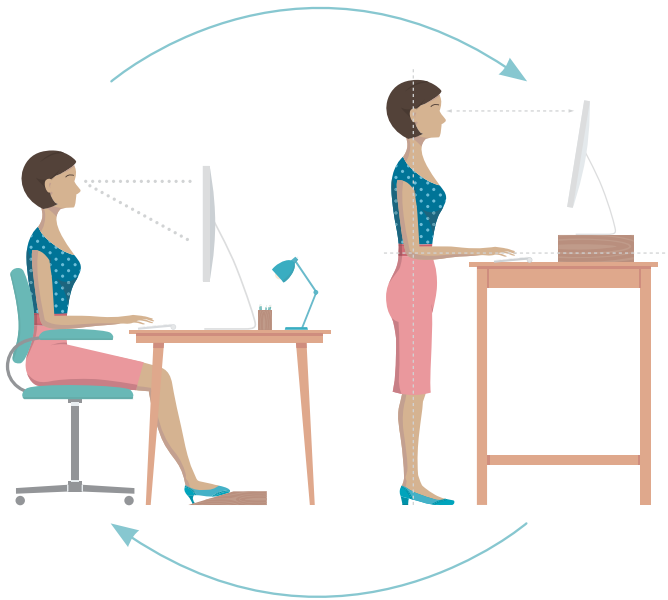
Dévidoir ergonomique usage intensif  
**Manutan**  
 Réf. A145343  
**11€65**



Réduit les points de pression

Repose-poignet ergonomique pour clavier  
**Manutan**  
 Réf. A225030  
**9€99**

# Changer de position



Concentré, vous passez des dizaines de minutes dans la même position. **Pensez à faire de mini pauses pour soulager vos articulations et vos muscles.**

Redressez la tête, étirez vos bras, changez l'emplacement d'un document, ce sont autant de petits gestes dont votre corps a besoin pour rester en forme.

Tapis  
anti-fatigue  
ergonomique

Manutan 

Réf. A026809

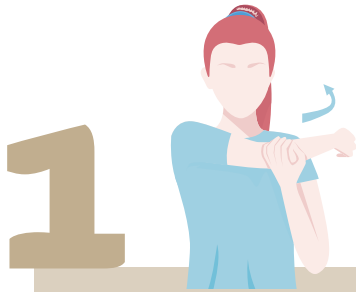
**30**€25

Le mètre



Pour recevoir nos astuces  
bien-être, inscrivez-vous  
à notre **newsletter !**

# Les réflexes du jour : je soulage mon dos !



1

## J'étire les muscles du milieu du dos.

Tenez votre bras droit de la main gauche, juste au-dessus du coude. Poussez doucement le coude vers l'épaule gauche et gardez la position au moins 5 secondes.

**Recommencez de l'autre côté.**

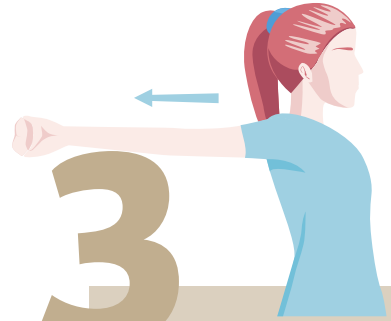


2

## J'étire les muscles du dos et des flancs.

Prenez 1 minute pour tendre vos bras au-dessus de votre tête, en gardant les coudes bien droits.

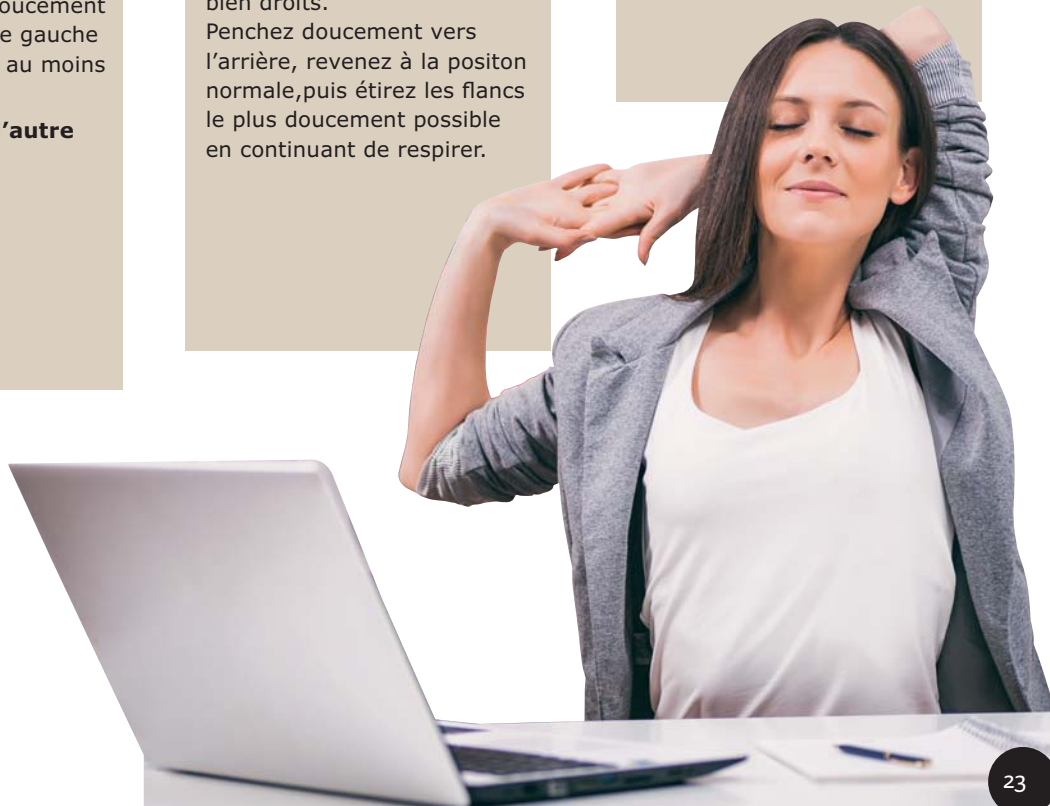
Penchez doucement vers l'arrière, revenez à la position normale, puis étirez les flancs le plus doucement possible en continuant de respirer.



3

## Je soulage les omoplates et la poitrine.

Tendez les bras derrière le corps et faites les tourner vers l'intérieur, en gardant les coudes bien droit. Cette position permet d'étirer les muscles du dos et de la poitrine.



# Portez toujours vos protections !

Les équipements de protection sont parfois vécus comme une contrainte. Ils ont pourtant **un effet direct sur le stress du corps au travail**. Par exemple, un bruit important ou qui dure longtemps peut suffire à faire monter la tension artérielle ou le rythme cardiaque. À long terme, les protections sont donc plus qu'un confort : elles sont indispensables !



Genouillères gel Zima



Réf. A144930

26€75

Retrouvez tous  
nos équipements  
de protection  
individuelle  
sur **manutan.fr**

Coudière ergonomique  
Proflex® 650



Réf. A007408

12€90





# Utilisez systématiquement des appareils de levage !

On pense souvent que la douleur survient quand on porte une lourde charge. Or, le port de charges modestes peut également peser lourd sur les articulations avec le temps.

**Le corps n'est pas fait pour soulever des poids toute la journée, c'est pourquoi des appareils de levage adaptés** sont indispensables à la prévention des risques de blessures.



Table élévatrice mobile ergonomique à niveau constant - Capacité 100 à 400 kg

**Bishamon**

Réf. A021487

**875€00**

# La sélection des «ergo-indispensables» au bureau !

Tapis souris gel  
ergonomique  
avec repose-poignet

Manutan 

Réf : A225031

4€99



Repose-pieds  
massant

Manutan 

Réf. A105598

23€90



3 niveaux  
d'intensité  
lumineuse

Lampe de bureau  
ergonomique

Manutan 

Réf. A230291

39€00

Bras pour écran  
LCD, LED et TFT

DESQ 

Réf. A041318

105€75





Fauteuil de direction ergonomique MAX  
Réf. A129830

499€00

Blocage possible en 5 positions



Sièges ergonomiques, fauteuils de direction, sièges d'atelier, Retrouvez notre offre complète sur **manutan.fr**



Mécanisme synchrone qui permet un confort de travail idéal en suivant tous vos mouvements

Siège de bureau Younico Plus 2452

**prosedia**

Réf. A036387

181€75

# La sélection des «ergo-indispensables» de l'industrie !



Plateau roulant bois ergonomique. Capacités 400 et 500 kg

**VARIOfit**  
Réf. A230058

**174€00**

Equipé d'une pédale de freinage centralisé EasyStop à activer d'un simple mouvement de pied



Grand confort d'utilisation et manipulation aisée

Transpalette électrique ergonomique

**Logitrans**  
Bring performance

1400 kg  
Fourche 1400 mm  
Réf. A014493

**3899€00**

Plateforme industrielle roulante ergonomique Stepper

**centaure**

Réf. A127061

**379€00**

Plateforme roulante ergonomique étudiée pour minimiser les risques de TMS





Ajustement  
automatique  
de la hauteur  
des charges  
sur la palette



Table élévatrice ergonomique  
à niveau constant. Capacité 2040 kg

**HYMO**

Réf. A169166

**3050€00**



Siège Budget  
Ergonomique

Réf. A022092

**124€00**

Repose-pieds  
réglable en hauteur  
pour une assise la plus  
agréable possible

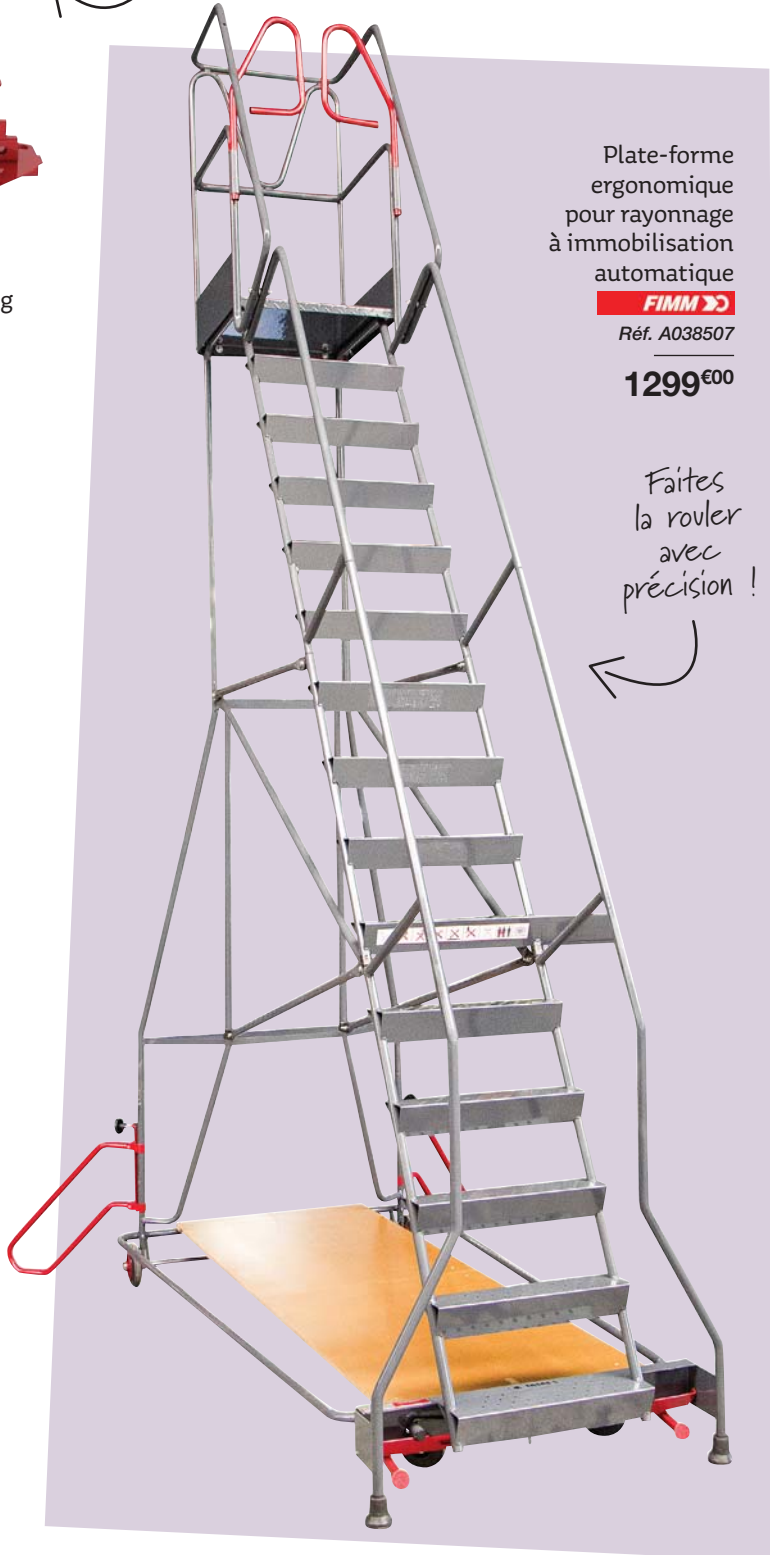


Plate-forme  
ergonomique  
pour rayonnage  
à immobilisation  
automatique

**FIMM**

Réf. A038507

**1299€00**

Faites  
la rouler  
avec  
précision !



# La sélection des «ergo-indispensables» à l'extérieur !



Conteneur carré Tri Selectif  
sans couvercle - Poignée  
ergonomique - 100 L



Réf. A029742

**36€50**



Pince de ramassage  
Ergonomique

Manutan

Réf. A134175

**43€75**



Pulvérisateur à dos  
avec réservoir  
ergonomique - 12 L

GARDENA

Réf. A000918

**104€90**

Kit de traçage  
Perfekt Striper

**Eampere**

Réf. A015791

**116€50**



Brouette Premium  
Poignée ergonomique  
Capacité 100 L



Réf. A148924

**89€25**



# GLOSSAIRE

Comme toutes les sciences, l'ergonomie a ses termes spécifiques qu'il convient de connaître quand on entame une démarche d'optimisation. Mieux connaître ce vocabulaire, c'est mieux maîtriser les différents aspects de l'ergonomie au travail pour améliorer au maximum le confort et la sécurité des opérateurs.

## CHARGE COGNITIVE

La charge cognitive représente le volume d'informations assimilable par un salarié. Tout comme une charge physique peut entraîner des douleurs physiques, une charge cognitive trop importante génère un stress chez le salarié qui peut favoriser une réaction psychologique négative.

## CLIMAT DE TRAVAIL

Ensemble des éléments environnementaux qui participent au confort ou au stress des salariés : bruits, vibrations, exposition aux agents chimiques et biologiques.

## ERGONOMIE

Science qui s'appuie sur des données physiologiques pour concevoir ou optimiser des outils et des process de travail plus respectueux de la santé.

## FRÉQUENCE

Rythme de répétition d'un geste professionnel directement lié à son impact sur les muscles et les os.

## POSTURE

Position de travail d'un salarié qui effectue une tâche. Le travail sur la posture est l'une des priorités pour diminuer l'impact d'une action sur la santé.

## TMS

Troubles Musculo-Squelétiques : il s'agit des maladies et atteintes physiques liées à l'exécution de tâches répétitives, à une posture mal adaptée ou à des travaux effectués en dehors des tolérances physiques de la personne exposée.

## TRAVAIL STATIQUE

Poste de travail n'impliquant pas de déplacement. Le travail statique entraîne avec le temps des problèmes spécifiques.



Dévidoir portable et mural - Poignée ergonomique Équipé



Réf. A041911

67€25



Pistolet multijets métal bi-matière ergonomique  
Réf. A149192

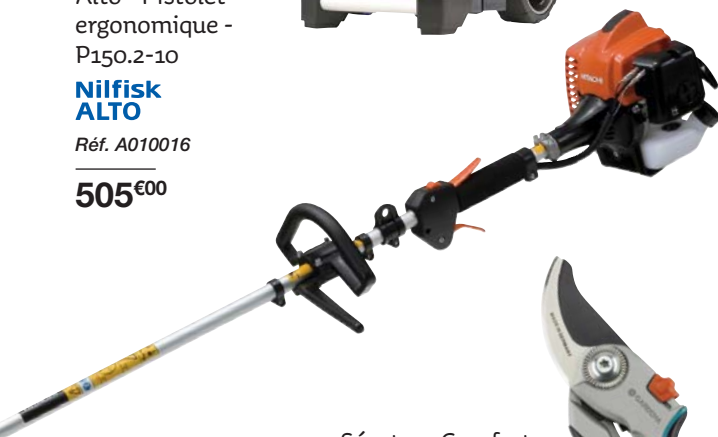
19€59

Nettoyeur haute pression Nilfisk Alto - Pistolet ergonomique - P150.2-10



Réf. A010016

505€00



Débroussailluse 22,5 cm<sup>3</sup> soft start poignée en D



Réf. A227601

265€00

Sécateur Comfort ajustable à lame remplaçable - Poignée ergonomique



Réf. A167282

33€50





Avec la **marque Manutan**,  
je trouve **le bon produit**  
sans me casser la tête !

Siège d'atelier  
ErgoSupport  
- Haut  
Réf. A128921

**239€**



Tous les  
papiers se  
recyclent



Plus de sièges d'atelier ergonomiques sur **manutan.fr**



All you need. With love.