



Santé au travail

## Manutention de charges

### Définition

On entend par « manutention manuelle » toute activité nécessitant de recourir à la force humaine que ce soit pour soulever, abaisser, transporter, déplacer ou retenir un objet de quelque façon que ce soit. Il existe ainsi plusieurs types de manutention manuelle :

**Déplacement de charge**  
Déplacement sur le plan vertical



**Transport de charge**  
Déplacement sur le plan horizontal



**Port de charge**  
Déplacement d'une charge d'un point à un autre (Transport + Soulèvement)



On peut parler de manutention de charges au travers de plusieurs activités, et plusieurs types de charges :

- La manutention de charges inertes (colis, parpaing, ...)
- La manutention de personnes (enfants, adultes en situation de handicap, personnes âgées et/ou dépendantes, ...)

### Effets sur la santé

La manutention manuelle peut avoir plusieurs effets sur la santé physique d'un agent, que ce soit à court ou long terme.

Causes du mal de dos :

- L'usure : ce sont les causes les moins visibles, avec des effets latents
- L'accident : ce sont des causes instantanées, avec des effets immédiats

Les effets sur la santé se traduisent sur un agent de plusieurs manières :

- De la fatigue physique
- Des douleurs passagères ou chroniques
- Des lésions de l'appareil locomoteur notamment au niveau du dos, des épaules, des coudes et des genoux
- Des accidents cardiovasculaires quand la manutention est intense
- Des accidents du travail/service
- Des maladies professionnelles, particulièrement au niveau du rachis lombaire.

## Facteurs de risques

De nombreux facteurs peuvent être à la source des risques liés à la manutention manuelle :

Facteurs	Exemples
Les facteurs individuels	Âge Morphologie Antécédents médicaux Compétences Expérience
Le poste de travail	Espace de travail Répétition de gestes Ambiances physiques de travail (bruit, température, vibrations, ...) Postures contraignantes
L'organisation du travail	Contraintes temporelles Nature des tâches Marge de manœuvre Temps de récupération
Le climat social dans la collectivité	Relations de travail Stress Motivation

Certains efforts de manutention sont d'avantage enclin à la survenue de blessures :

### Effort excessif



Effort intense, souvent fourni dans les actions de soulèvement d'une charge. Résulte d'un déséquilibre entre le poids de la charge et les capacités fonctionnelles du manutentionnaire

### Effort asymétrique



Effort de manutention réparti de manière inégale sur le corps, qui accentue les contraintes biomécaniques sur une partie du corps en particulier.

### Effort soudain



Effort imprévu souvent lié à une compensation due à une perte d'équilibre ou de contrôle de la charge.

### Efforts par cumul



Efforts qui s'additionnent ou qui sont répétés. Le cas par exemple de manipulations de charges à répétition, ou d'une manutention de charge sur une durée trop importante, dans des conditions de réalisation de tâches particulières.

## Limites réglementaires de port de charge

Les articles R.4541-1 et R.4541-9 du Code du travail, ainsi que le décret n°92-958 et la norme AFNOR NF X35-109 définissent la limite acceptable de port de charge en fonction des caractéristiques des agents (l'âge, le sexe), ainsi que de la distance à parcourir et des caractéristiques de la tâche. L'employeur doit quant à lui prendre toutes les mesures afin d'éviter le recours à la manutention manuelle.

	Femme		Homme	
	Art. R.4541.9 du Code du Travail	Norme NFX35-109	Art. R.4541.9 du Code du Travail	Norme NFX35-109
De 0 à 15 Kg	Autorisé	Acceptable	Autorisé	Acceptable
De 16 à 25 Kg	Autorisé	Acceptable sous condition	Autorisé	Acceptable sous condition
De 26 à 55 Kg	Interdit	Inacceptable	Autorisé	Inacceptable
De 56 à 105 Kg	Interdit	Inacceptable	Acceptable sous condition	Inacceptable

Ces limites s'appliquent dans des conditions optimales de manutention. La norme AFNOR NF X35-109 prévoit qu'il convient d'appliquer des coefficients de correction aux limites définies par cette norme, ceux-ci prenant compte les facteurs de contraintes (hauteur de prise/dépose, distance de déplacement, conditions d'environnement et d'organisation de la tâche, ...) qui peuvent s'appliquer à l'agent qui réalise la manutention. Ainsi on obtient une limite de port de charge plus cohérente vis-à-vis des conditions réelles de réalisation de la tâche.

## Conditions de réalisation

En plus de définir les limites de port de charge, les articles R4541-1 à R4541-11 du code du travail indiquent les prescriptions minimales de sécurité et de santé qu'un employeur doit mettre en place lors de la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les agents :

- Mettre en place des moyens techniques et organisationnels appropriés afin de limiter le recours à la manutention manuelle de charges ;
- Privilégier des équipements mécaniques ;
- Évaluer les risques pour la santé des agents ;
- Organiser les postes de façon à éviter ou réduire les risques, et mettre à disposition des agents des aides mécaniques ou à défaut des accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible ;
- Veiller à transmettre aux agents des indications précises de poids sur les charges et sur la position de leur centre de gravité ou de leur côté le plus lourd lorsqu'elles sont placées de façon excentrée dans un emballage ;
- Informer les agents des risques liés à la manutention manuelle ;
- Former les agents à la prévention des TMS et aux gestes et aux postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles ;
- Vérifier l'aptitude des agents auprès du médecin du travail en cas de manutention manuelle d'une charge d'un poids supérieur à 55 kg ;
- Appliquer l'interdiction aux femmes de porter manuellement des charges supérieures à 25 kg ou à transporter des charges à l'aide d'une brouette supérieures à 40 kg, équipement compris.

# Moyens de prévention

Dans le cadre d'une démarche de prévention visant à réduire les risques liés à la manutention manuelle, il est recommandé de mettre à jour le Document Unique. Celui-ci permettant d'identifier les risques spécifiques à certaines activités et de cibler différentes actions de prévention adaptées.

## Techniques

Dans le cadre de la prévention des risques liés aux manutentions manuelles, plusieurs moyens techniques peuvent être mis en place :

- Appareils de levage mécaniques : chariots élévateurs, ponts roulants, grues, ...
- Dispositifs d'aide à la manutention :
  - Aides mécaniques : treuils, brouettes, diables, ...
  - Accessoires de levage : crics, ...
  - Aides à la manutention de personnes : lève-malades, verticalisateurs, lits médicalisés, ceintures de transfert, ...
- Mise en place d'EPI adaptés :
  - Gants résistants et adhérents
  - Chaussures de sécurité coquées et antidérapantes

## Organisationnels

Tout comme les moyens techniques de prévention, les moyens organisationnels doivent tenir compte des activités réelles réalisées par les agents. Les mesures qu'il est possible de mettre en place sont variées :

- Réduire le poids des charges unitaires, les distances et les fréquences de manutention
- Aménager le poste de travail en tenant compte des postures
- Privilégier le travail en binôme pour la manutention de charges lourdes
- Limiter les tâches de manutention répétitives et mettre en place des temps de repos

En fonction des domaines d'activité, certaines mesures pourront être plus ou moins adaptées. Voici quelques conseils pour des secteurs spécifiques :

- **Pour les services d'aide à la personne** : Prendre en compte dans la répartition et l'organisation des tournées les éléments suivants : degré de dépendance et caractéristiques physiques de la personne, capacités physiques de l'agent, matériel d'aide à la manutention mis à disposition, ...
- **Pour les services de restauration** : Faciliter la livraison des denrées au plus proche des espaces de stockage, favoriser un nombre plus important de commandes plutôt que des commandes de grosses quantités, prévoir des rangements suffisants et adaptés en termes de hauteur, ...
- **Pour les services de collecte d'ordures ménagères** : Supprimer la collecte des sacs en porte-à-porte, adapter les véhicules pour collecter les différentes tailles de conteneurs, réguler les rythmes de travail pour éviter une cadence de collecte trop importante, ...

# Principes généraux de sécurité physique et d'économie d'effort



Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le Service Conditions de travail :

Tél. : 02 99 23 31 00  
Mail : [prevention@cdg35.fr](mailto:prevention@cdg35.fr)