

La Manutention manuelle



Prévention des risques professionnels

DÉFINITION DE LA MANUTENTION MANUELLE

► Art. R. 4541-2 du Code du travail :
«On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.»

► Le poids maximum autorisé est défini par l'Art. R. 4541-9 :

- ◆ 25 kg pour les femmes à partir de 18 ans
- ◆ 55 kg pour les hommes à partir de 18 ans

► La norme AFNOR NF X 35-109 tient compte des critères de masse soulevée, ainsi que de la fréquence, de la distance et

du positionnement de la charge au niveau du corps et donne des préconisations de charge max en fonction des conditions de travail.



La manutention manuelle est à l'origine de la moitié des accidents du travail.

(Source : rapport annuel 2018 de l'Assurance maladie - Risques professionnels)

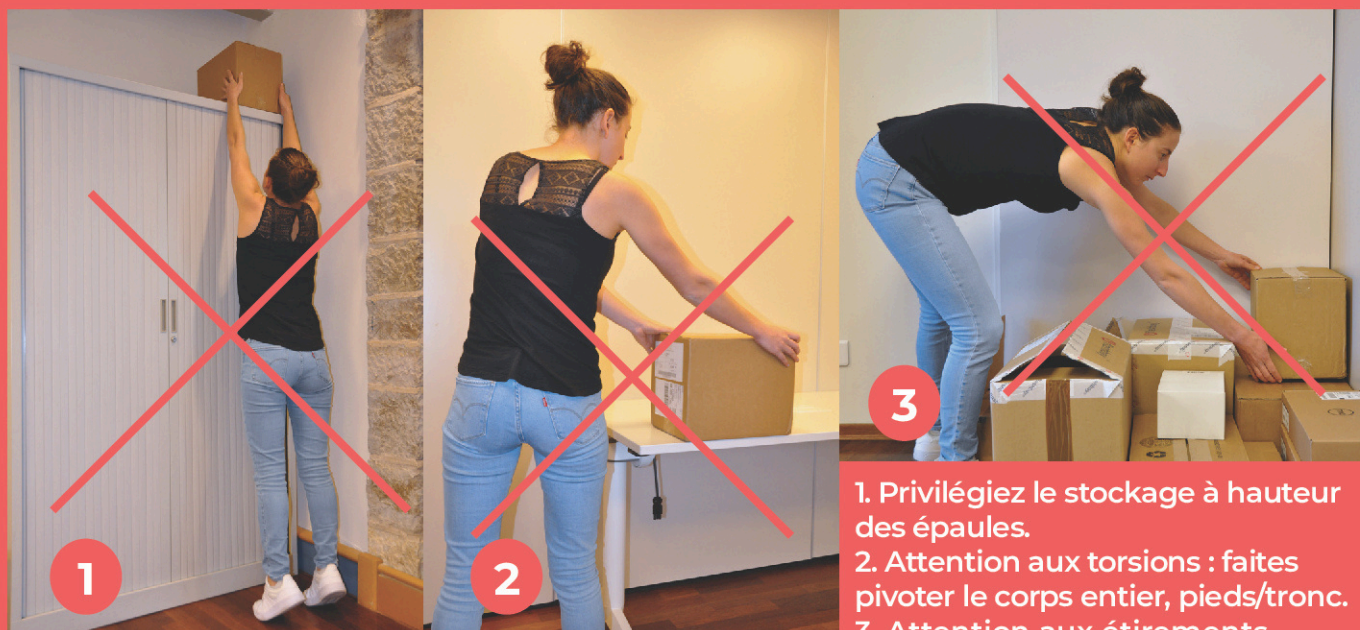
EFFETS SUR LA SANTÉ

► Certaines postures lors des manutentions favorisent les lésions de la colonne vertébrale. Le risque est aggravé s'il y a flexion et/ou torsion du rachis.

► Fatigue, douleurs musculaires ou ligamentaires, lumbago, hernie discale

► Accident de travail (écrasement de pied, doigt...)

À NE PAS FAIRE !



1

2

3

1. Privilégiez le stockage à hauteur des épaules.
2. Attention aux torsions : faites pivoter le corps entier, pieds/tronc.
3. Attention aux étirements excessifs : aménagez au mieux votre poste de travail !

CONSEILS POUR UNE BONNE TECHNIQUE DE LEVAGE

► Pensez avant de soulever

Planifiez l'opération : où la charge doit-elle être placée ? Des aides mécaniques sont-elles possibles ? Est-il possible de poser la charge à mi-chemin, sur un support tel que banc ou table ? Retirez les obstacles tels que matériaux d'emballage.

► Employez une bonne posture

Au début de la manœuvre, pour ne pas voûter le dos, fléchissez entièrement les jambes.

► Gardez la charge près de la taille

Maintenez la charge près du corps, le côté le plus lourd près du corps. Si l'approche au plus près de la charge n'est pas possible, faites-la glisser vers le corps avant de la soulever.

► Adoptez une position stable

Gardez les pieds écartés avec une jambe légèrement vers l'avant pour maintenir l'équilibre. Déplacez les pieds pour maintenir l'équilibre pendant le levage. Évitez les vêtements serrés et chaussures inadéquates qui pourraient nuire au mouvement. Portez les chaussures de sécurité.

► Ne fléchissez pas le dos en soulevant

Soulevez la charge dès que vous commencez à vous redresser avec les jambes.

► Évitez de tordre le dos

Épaules et hanches sont face à la charge ; si vous devez tourner, déplacez les pieds, en soulevant la charge, cela évite la torsion du tronc.

► Gardez la tête haute pendant la manipulation

Regardez devant vous et non vers le bas, une fois que la charge est maintenue en toute sécurité.

► Bougez doucement

La charge ne doit pas être arrachée, ni le déplacement saccadé, cela pourrait rendre le contrôle de la manœuvre plus difficile et causer des blessures.

► Posez la charge puis ajustez

Si un positionnement précis de la charge est nécessaire, posez-la à hauteur puis faites-la glisser.

► Ne soulevez ou supportez pas plus que ce qui peut être facilement géré

Évaluez correctement ce que vous pouvez porter. En cas de doute, demandez conseil ou de l'aide.



Gardez le dos aussi droit que possible, quelle que soit la charge à soulever, car ramasser une pièce de 1 euro peut provoquer les mêmes dégâts que de soulever un poids de 50 kg. Selon la posture, pour une charge de 25 kg, la force s'exerçant au niveau des vertèbres lombaires est de 75 kg ou 375 kg.

P RÉVENTION DES RISQUES AU NIVEAU DE L'ENTREPRISE

Supprimer le danger

- ▶ Éviter le recours à la manutention manuelle dès la conception et le process (silo à farine à la place de sacs, bâches à eau pour les essais en charge, toupies à béton, centrale de distribution des fluides dans les garages, centrale de nettoyage...).
- ▶ Mettre en place des aides mécaniques (tapis roulant, camion grue, engins de levage...)

Réduire le risque

- ▶ Organisationnel : stockage fonctionnel, voies de circulation larges et dégagées, optimisation du circuit des produits (livraisons au plus près par les fournisseurs, diminution du nombre de manipulations...)

▶ Technique : plan incliné, aides à la manutention (chariots, transpalettes, monte-charge), sols réguliers et de plain-pied, locaux spacieux, plans de travail réglables en hauteur et mise à hauteur (tables élévatrices), accessoires de préhension (ventouses, sangles, poignées...), conditionnements réduits (25 kg plutôt que 50).

▶ Si le recours à la manutention manuelle ne peut pas être évité, les risques liés à la manutention doivent être évalués par l'entreprise et consignés dans le Document d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP).

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail



Tél. 04 92 51 34 23
www.gest05.org

Document élaboré par AIST84,
AIST83 et GEST 05
membre de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur   