

## Définition

La Manutention Manuelle (MM) désigne toute opération de transport ou de soutien d'une charge dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement exigent l'effort physique d'une ou de plusieurs personnes. (Article R.4541-2 du Code du Travail).



## Effets sur l'Homme et sur l'entreprise

Les principales conséquences des manutentions manuelles sur les travailleurs concernent :

- ★ La fatigue, les douleurs et les pathologies de l'appareil locomoteur
- ★ Les affections du dos, des épaules et des membres



- ★ Les accidents du travail (la moitié d'entre eux, tous secteurs confondus),
- ★ Des accidents cardio-vasculaires si la MM est très intense ou si elle nécessite que les bras soient en élévation au-dessus de la ligne du cœur
- ★ Un risque accru d'accident ou d'altération de la santé en cas d'exposition conjointe aux MM, à des contraintes de temps, à une charge mentale, à des vibrations (chauffeurs livreurs...) ...

L'accumulation de ces effets peut être à l'origine d'une dégradation durable de la santé en général.

## Réglementation et norme

Le Code du Travail (Article R.4541-9) fixe les limites de poids pour des charges portées de façon habituelle :

	<i>Femme</i>	<i>Homme</i>
<i>De 0 à 25 kg</i>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>
<i>De 26 à 55 kg</i>	<b>Interdit</b>	<b>Autorisé</b>
<i>De 56 à 105 Kg</i>	<b>Interdit</b>	<b>Autorisé sous condition d'aptitude par le médecin du travail</b>

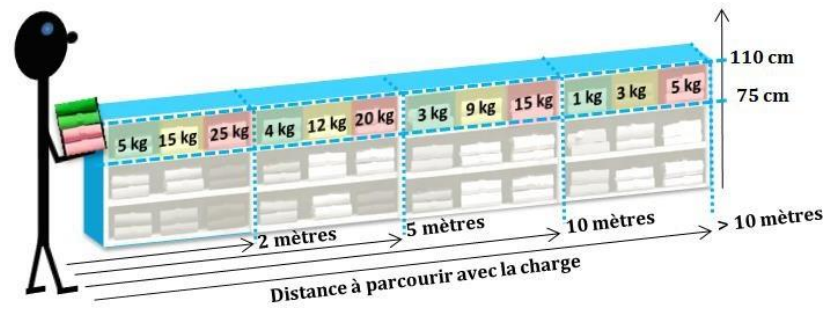
Pour les jeunes de moins de 18 ans, la limite de poids est de 20 kg pour les garçons, 10 kg pour les filles.

La **norme AFNOR NFX 35-109** est plus restrictive en ce qui concerne les limites acceptables de port manuel de charge.

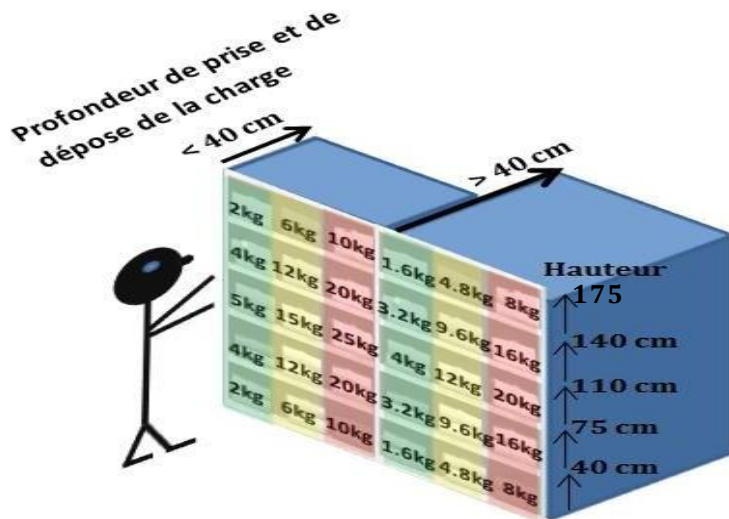
Par exemple, sans distinction de genre, pour le transport d'une charge à 2 mains sur une distance de 2 mètres, avec une hauteur de prise et de dépose comprise entre 75 et 110 cm et une fréquence de 1 fois toutes les 5 minutes, la norme fixe une **valeur de poids acceptable de 15 kg et une valeur maximale admissible sous conditions de 25 kg.**

## Recommandations pour des charges déplacées avec une hauteur de maintien entre 75 et 110 cm

### Hauteur de maintien de la charge



## Recommandations pour des charges prises et déposées



### Légende

Contrainte à risque minimum

Valeur maximale acceptable

Valeur maximale sous conditions

## Démarche de prévention

L'employeur doit prendre les mesures organisationnelles ou techniques, et notamment les équipements mécaniques, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs.

- ★ Recourir aux équipements d'aide à la manutention : portant mobile, chariot, monte-charges, table de mise en rayon, roll conteneur à niveau constant, diable à 3 roues si présence de marches...
- ★ Réduire la manipulation et le port de charges lourdes : dialoguer avec les fournisseurs sur les conditionnements des livraisons pour réduire leur poids unitaire et leur taille
- ★ Optimiser le conditionnement et l'accessibilité des produits (poids, forme, facilité de préhension...), manipuler de faibles quantités de cartons ne dépassant pas les 15 kilos, aménager les réserves afin qu'elles soient accessibles, organiser le stockage (le plus lourd en bas, le moins utilisé en hauteur) ...
- ★ Former les salariés à adopter les gestes et postures appropriés. La seule action par la formation aux « bons gestes » est insuffisante. Pour améliorer les situations de travail, il est important d'intervenir sur l'ensemble des facteurs liés à l'activité et à l'environnement (état des sols, encombrement, distance entre la zone de livraison et la zone de stockage...).
- ★ Varier les tâches des salariés pour permettre, à condition d'être bien organisé, de réduire les contraintes, et de garder un intérêt au travail. Réduire le temps d'exposition (rotation des tâches, pauses fréquentes...)
- ★ Équiper individuellement les salariés : chaussures de sécurité, gants de manutention... (les équipements de protection individuelle doivent être choisis en concertation avec les salariés)
- ★ Disposer des patins sous les meubles lourds
- ★ En l'absence d'aide à la manutention, déplacer les objets lourds à plusieurs

