

LES MANUTENTIONS MANUELLES DE CHARGES



On entend par manutention manuelle, **toute opération de transport ou de soutien d'une charge** (levage, pose, poussée, traction, port ou déplacement), qui exige l'effort physique d'un ou plusieurs travailleurs.

Cette définition ne se résume donc pas uniquement au port manuel de charges, elle inclut, entre autres, les **efforts de traction / poussée** liés à l'utilisation d'un transpalette manuel ou d'un chariot.

MÉTIERS EXPOSÉS

Tous les secteurs d'activité peuvent être concernés, quelques exemples:

- **BTP** : maçonnerie, pose de revêtements de sols (pavés, carrelages, PVC), pose de plaques de plâtre, de sanitaires, de charpentes, de toitures...
- **Transport et logistique** : livraisons, stockage, déménagement, magasinage, préparation de commandes...
- **Industrie et maintenance** : réception, stockage, fabrication, conditionnement, réparation...
- **Commerce et grande distribution** : réception, stockage, mise en rayon...
- **Secteurs du soin, du médico-social et de la petite enfance** : aide à la toilette, aide aux déplacements...

CONSÉQUENCES

Elles peuvent survenir progressivement ou sous forme d'accidents du travail :

- **Pathologies et lésions** touchant les os, les articulations, les muscles, les tendons, les nerfs : fractures, luxations, entorses, déchirures, contractures, tendinites, lombalgies, hernies discales et sciatiques, lésions des ménisques du genou, ...
- **Troubles cardiovasculaires** : hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral (AVC), infarctus du myocarde...



PLUS D'INFOS

Code du travail : [Légifrance](#) | Articles R 4541-1 à R 4541-11
 CNAM : [Recommandation R 367](#) « Prévention des risques dus aux moyens de manutention à poussée ou à traction manuelle » : AMELI : [Comprendre les troubles musculosquelettiques \[TMS\]](#)
 INRS : [Dossier troubles musculosquelettiques \[TMS\]](#)
 INRS : [TJ_18 Manutention manuelle Aide-mémoire juridique](#)
 INRS | Maladies professionnelles :
Tableau 79 | Lésions chroniques du ménisque
Tableau 98 | Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes
 INRS : ED6040 - ED 6057 - Normes X35-109 - X35-106

21 rue de l'Industrie 67400 Illkirch-Graffenstaden
 03 88 32 44 44

www.acst-strasbourg.com

Scannez-moi et
 retrouvez toutes
 les fiches ACST !



OBLIGATIONS POUR L'EMPLOYEUR

- Éviter le recours à la manutention manuelle de charges : priorité aux appareils de levage,
- Évaluer les risques que représentent les manutentions qui n'ont pu être évitées : caractéristiques de la charge, effort physique requis, caractéristiques du milieu de travail, exigence de l'activité...,
- Mettre en place des mesures d'organisation appropriées et des moyens adaptés (aides mécaniques, moyens d'aide à la préhension),
- Former le personnel aux risques liés à la manutention,
- Transmettre les résultats de l'évaluation des risques au médecin du travail, respecter les restrictions spécifiques aux jeunes de moins de 18 ans et aux femmes (poids unitaire de charge).



COMMENT AMÉLIORER LA SITUATION ?

Actions techniques

- Concevoir et entretenir l'espace de travail :
 - Sol : plan (pente $< 2\%$), exempt de seuils ou ornières, non glissant
 - Espace de travail dégagé et largeur d'allée suffisante
 - Privilégier une hauteur de travail comprise entre 0,75 m et 1,10 m
 - Disposer les outils ou pièces à manipuler à proximité des zones de travail (servante, convoyeur, rampe de chargement, ...)
 - Zone de stockage :
 - Éviter le stockage au sol
 - Stocker les charges lourdes entre mi-cuisses et épaules
- Prioriser l'utilisation d'aides à la manutention pour toutes opérations de levage et de transport de charge : chariot automoteur, gerbeur électrique, treuil, potence, préhenseur à ventouse, diable, ...
- Adapter autant que possible les caractéristiques de la charge : prise facile, poignées, poids unitaire, stabilité, encombrement, ...
- Porter des équipements de protection individuelle adaptés à l'activité et à l'ambiance thermique : chaussures de sécurité, gants de manutention, tenue de travail, ...

Actions organisationnelles

- Impliquer les salariés dans la réflexion sur le choix du matériel ainsi que dans la mise en place de l'organisation et des process
- Améliorer les modes opératoires pour éliminer les manutentions inutiles, (par exemple : organiser les flux des produits pour éviter de porter plusieurs fois la même charge)
- Planifier et réguler la charge de travail pour éviter les pics d'activité,
- Organiser des rotations de poste, l'alternance des tâches et des pauses suffisantes,
- Prévoir la manutention des charges lourdes et/ou encombrantes à plusieurs,
- Manutentionner sur de faibles distances : < 2 m pour du transport manuel de charge et < 10 m pour un effort de pousser/tirer manuel,
- Planifier la maintenance des dispositifs d'aide à la manutention (par exemple : roulettes de chariots, ...).
- **Dès que possible privilégier l'utilisation de matériel électrique**
- **Former les salariés à l'utilisation des aides à la manutention**

