

LA MANUTENTION MANUELLE

Le législateur désigne 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 exige l'effort physique d'un ou plusieurs travailleurs.

ACCIDENTOLOGIE

1/3 des accidents du travail avec arrêt sont dus à des manutentions manuelles, et ayant pour principales conséquences des lombagos.

5 % des maladies professionnelles sont des affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention de charges (Tableau 98).

La manutention peut-être à l'origine de lésions de plusieurs types :

- déchirures musculaires ou tendineuses, écrasements pieds, mains,
- accidents dorso-lombaires (lumbago, hernie discale, sciatique...),
- maladies professionnelles (Troubles Musculo-Squelettiques) : Tableau n°57 (affection péri-articulaire), n°79 (lésion du ménisque), et n°98 (affections chroniques du rachis lombaire).



RÉGLEMENTATION

Article R4541-3 du Code du travail

L'employeur prend les mesures d'organisation appropriées ou utilise les moyens appropriés, et notamment **les équipements mécaniques**, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs.

Article R4323-88 du Code du Travail

Les échelles sont utilisées de façon à permettre aux travailleurs de disposer à tout moment d'une prise et d'un appui sûrs.

Le port de charges reste exceptionnel et limité à des charges légères et peu encombrantes. Il ne doit pas empêcher le maintien d'une prise sûre.



Article R4541-9 du Code du Travail

Lorsque le recours à la manutention manuelle est inévitable et que les aides mécaniques ne peuvent pas être mises en œuvre, un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à **55 kilogrammes** qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à **105 kilogrammes**.

Toutefois, les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à **25 kilogrammes** ou à transporter des charges à l'aide d'une brouette, supérieures à 40 kilogrammes, brouette comprise.

NORME NF X35-109

La norme NF X35-109 (tableau ci-dessous) définit différents seuils d'acceptation de l'effort en fonction de paramètres de pénibilité, et selon le genre et l'âge :

Type d'activité	Age	Sexe	Poids admissible en Kg
Occasionnelle	15 à 18 ans	Homme	15
		Femme	12
	18 à 45 ans	Homme	30
		Femme	15
	45 à 65 ans	Homme	25
		Femme	12
Régulière	15 à 18 ans	Homme	12,5
		Femme	10
	18 à 45 ans	Homme	25
		Femme	12,5
	45 à 65 ans	Homme	20
		Femme	10

Ces différents seuils ont été calculés pour les conditions suivantes au-delà duquel il faudra appliquer un coefficient d'ajustement.

On retrouve les conditions standards suivantes :

- Hauteur de prise ou de dépose comprise entre 0,75 – 1,10 m
- Distance de déplacement inférieure à 2m
- 1 manipulation maximum toutes les 5 minutes
- Absence de contraintes liées à des conditions de travail pénibles (manque de lumière, température...), liées à l'environnement (sol en pente, état du sol) ou encore à l'organisation du travail.

INFORMATION ET FORMATIONS



INFORMATION :

Lorsque les agents ont recourt à la manutention manuelle, ils doivent bénéficier d'une information sur les risques encourus sur le poids des charges et sur la position de leur centre de gravité.

FORMATION MANUTENTION MANUELLE :

Une formation pratique doit être dispensée pour l'exécution des opérations de manutention manuelle. Elle doit venir en complément de la formation générale à la sécurité.

Cette formation repose sur des principes ergonomiques basés sur le fonctionnement de la colonne vertébrale.

Les principes de cette formation :

- Le placement de la colonne vertébrale et du bassin.
- Le rapprochement de la charge (rapprochements des centres de gravité).
- La recherche d'appuis stables au plus près du corps.
- L'utilisation de la force des cuisses.

FORMATION PRAP :

Formation sur la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Objectifs de la formation PRAP :

- Identifier et caractériser les risques liés aux postures de travail, à la manipulation et au transport manuel de charges.
- Mieux comprendre le fonctionnement du corps humain.
- Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Limiter les risques liés au lever/porter/déplacer/déposer des charges.
- Permettre à l'apprenant d'analyser concrètement son poste de travail.
- Permettre à l'apprenant de proposer des solutions d'amélioration.

PRAP filière IBC : secteur industrie, bâtiment mais aussi tout type d'activité en lien avec la manutention manuelle.

PRAP filière 2S : secteur sanitaire et social. Cette formation est identique au PRAP IBC mais comprend une session manutention de personne.