



Quelles sont mes obligations en tant qu'employeur ?

Selon le Code du travail :

- ▶ Article L.4121-1 « L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs [...] ».
- ▶ Article L.4121-2 « L'employeur met en œuvre les mesures prévues à l'article L.4121-1 sur le fondement des principes généraux de prévention suivants :
 1. Éviter les risques.
 2. Évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités.
 3. Combattre les risques à la source.
 4. Adapter le travail à l'homme en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail [...].
 5. Tenir compte de l'évolution de la technique.
 6. Remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux.
 7. Planifier la prévention [...].
 8. Prendre des mesures de prévention collective en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle.
 9. Donner les instructions appropriées aux travailleurs.

Tous les articles liés à la manutention de charges dans le Code du travail :

- ▶ Les articles de R.4541-1 à R.4541-10
 - définissent et posent les principes de prévention : prendre les mesures d'organisation appropriées ou utiliser les moyens appropriés afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs.
 - préconisent l'évaluation des risques et la réduction des risques lorsque la manutention de charges ne peut être évitée.
 - précisent certaines mesures et moyens de prévention, notamment la formation et l'information des travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles.
 - précisent les limites de poids de charge.
- ▶ L'article R.4153-52 concerne les jeunes travailleurs et précise les limites de poids de charge.

Ce guide souhaite répondre à vos questions afin de vous donner tous les éléments pour comprendre les risques de manutentions manuelles dans votre entreprise et débiter une démarche de prévention.

La priorité est d'agir sur les opérations de manutention manuelle inutiles ou qui peuvent être facilement évitées, en aménageant le poste et en mettant à disposition des aides à la manutention, pour alléger la charge.

N'attendez pas que vos salariés souffrent d'une maladie professionnelle ou d'un accident du travail. Rien ne remplace la prévention primaire. Anticipez ces situations et prévenez-les en mettant en place une démarche de prévention des risques rachidiens liés aux manutentions manuelles dans votre entreprise.

Vous souhaitez obtenir des renseignements complémentaires ?

N'hésitez pas à contacter votre service de santé au travail.

Pour en savoir plus :

www.inrs.fr

www.travailler-mieux.gouv.fr



Plus d'information sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/@sstrn44)



SSTRN
Service de prévention et de santé
au travail de la région nantaise
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

LES GUIDES du *Sstrn*⁺
PRATIQUES



Employeur
comment
agir ?

MANUTENTION MANUELLE

PRÉVENIR LES RISQUES RACHIDIENS*

* Rachidiens : relatifs à la colonne vertébrale qui est composée des rachis cervical, dorsal et lombaire.

Les activités de manipulation de charges sont très fréquentes chez les travailleurs : 37% sont concernés de façon épisodique et 10% de façon très régulière dans le cadre de leur travail (source - enquête SUMER 2010). Parmi les risques pour la santé résultant d'une exposition aux manutentions manuelles, les pathologies rachidiennes sont les plus fréquentes.

L'objectif de la prévention est de diminuer l'incidence de ces pathologies par l'amélioration des conditions de travail.

Quelle est la définition d'une manutention manuelle ?

La définition est réglementaire, selon l'article 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 SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL
DE LA RÉGION NANTAISE

MANUTENTION MANUELLE : PRÉVENIR LES RISQUES RACHIDIENS

Le port de charges : combien ?

► **Le poids maximum autorisé** défini dans le Code du travail (Article R.4541-9) :

	HOMMES	FEMMES
Plus de 18 ans	55 kg *	25 kg

* exceptions possibles uniquement après avis du médecin du travail.

Les jeunes travailleurs d'au moins quinze ans et de moins de dix-huit ans sont autorisés à être affectés à des travaux comportant des manutentions manuelles (au sens de l'article R. 4541-2) excédant 20% de leur poids si leur aptitude médicale à ces travaux a été constatée (Article R.4153-52).

► **Le poids maximum recommandé sous réserve des conditions de référence selon**
 - la norme AFNOR : NF X 35-109 (1)
 - la norme ISO 11228-2 (2)

Manutentions manuelles : quels risques pour la santé ?

TMS (troubles musculo-squelettiques)

Surtout dorsolombaires :
 ► atteinte lombaire/dorsale/cervicale chronique
 ► sciatique/cruralgie par hernie discale

Les lombalgies en rapport avec les manutentions de charges lourdes sont la 3^e cause de maladie professionnelle (MP) en France (tableau 98)*.

► mais aussi : tendinites, syndrome du canal carpien... et autres maladies professionnelles (tableau 57)*.

Accidents

► lombalgie aiguë/lumbago
 ► traumatisme (fracture-tassement vertébral, ruptures tendineuses, plaies, coupures...)

Les manutentions de charges sont la 1^{re} cause d'accident de travail (AT) représentant environ 1/3 des AT.

Le poids est-il le seul facteur à prendre en compte ?

Non, le poids n'est pas le seul facteur à prendre en compte.

Les activités de manutentions manuelles de charges sont des activités complexes et diversifiées exposant à un cumul de contraintes.

Ainsi, plusieurs facteurs sont à prendre en compte dans l'évaluation du risque :

- Fréquence des manutentions (notion de tonnage journalier).
- Action de pousser ou tirer.
- Caractéristiques de la charge (volume, charge glissante, prises...).
- Distance de déplacement.
- Caractéristiques du trajet (dénivellation, sol encombré...).
- Nuisances associées (vibrations, température, humidité...).
- Facteurs organisationnels (contrainte de temps, marges de manœuvre, exigences qualité...).
- État du matériel (roulettes cassées...).
- Aménagement du poste de travail (zones d'atteintes...).

L'objectif est de déterminer et mettre en place les moyens appropriés pour diminuer les risques les plus importants.

Évaluer vos risques dans le Document Unique

Lorsque la manutention manuelle ne peut pas être évitée, en tant que chef d'entreprise, vous devez évaluer les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité de vos salariés. N'hésitez pas à associer vos salariés à l'identification des situations ou postes de travail posant problème et à l'analyse des facteurs de risque.

Vous venez d'évaluer vos risques et vous les avez consignés dans votre DUER. Vous avez donc répondu à votre obligation réglementaire. Ne vous arrêtez pas là ! L'évaluation des risques n'est pas une fin en soi, il s'agit maintenant de définir les actions à mettre en place pour abaisser le niveau de risque. Quels moyens de prévention sont à prévoir ? Des moyens humains ? Des moyens organisationnels ? Des moyens techniques ?

L'évaluation des risques est le PRÉREQUIS avant de mettre en place toute démarche de prévention.

Comment prévenir les risques ?

Quelles sont les conséquences d'un AT/MP ?

Un coût humain, social et financier

Impact sur les salariés	Handicap
	Invalidité
Impact sur le travail	Parfois inaptitude médicale et licenciement
	Absentéisme et désorganisation du travail
Coût financier	Baisse de la productivité
	Augmentation de la cotisation AT/MP de la CARSAT 3208 maladies professionnelles tableau 98* reconnues en 2012 (en augmentation)

*Tableaux des maladies professionnelles du régime de la Sécurité Sociale. Le tableau 98 concerne les affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes. Le tableau 57 concerne les affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail

Zone d'activité dans laquelle le risque est réduit pour tous les opérateurs

Zone d'activité dans laquelle le risque est réduit pour le plus grand nombre d'opérateurs

Zone d'activité dans laquelle le risque est accru et nécessite une analyse approfondie

Zone d'activité délétère imposant une réduction urgente des contraintes

	Valeurs maximales applicables aux femmes et aux hommes de 18 à 65 ans sans distinction	
	Porter et soulever (1)	Pousser et tirer (2)
Risque minimum	Par charge	5 kg
	Par jour et par personne	3 tonnes
Risque acceptable	Par charge	15 kg
	Par jour et par personne	7,5 tonnes
Risque acceptable sous conditions	Par charge	25 kg
	Par jour et par personne	12 tonnes
Risque inacceptable	AU-DELÀ	AU-DELÀ

* Par jour et par personne = tonnage journalier

Quelques pistes d'actions à mener :

- **La première action de prévention consiste à éviter le risque.**
 - Supprimer les manutentions inutiles.
 - Prioriser la manutention mécanique afin de rendre la tâche plus sûre et moins pénible :
 - transpalettes électriques (à conducteur accompagnant ou autoportés), chariots élévateurs, ponts.
 - Équipement d'aide au levage : treuils, palonniers.
 - Accessoires de préhensions : crics, tables élévatrices...
- **Améliorer l'aménagement du poste de travail**
 - Améliorer les caractéristiques de la charge : réduire le poids unitaire des charges, réduire le volume, ajouter des poignées...
 - Aménager le poste de travail afin de réaliser les manutentions dans les meilleures conditions de posture et d'espace de travail : respect des zones de confort pour la préhension, réduction des distances de déplacement horizontalement ou verticalement.
- **Organiser le travail**
 - Permettre des pauses de récupération suffisantes.
 - Alterner les tâches physiques avec des tâches qui le sont moins.
 - Mettre en place une rotation sur plusieurs postes au cours de la journée de travail afin d'alterner les gestes professionnels.
 - Éviter tout mode dégradé du processus de manutention manuelle : anticiper les pics d'activité, prévoir le temps et le personnel nécessaire, éviter les à-coups et les contraintes de temps qui empêchent d'appliquer les principes de sécurité.
 - Permettre à l'opérateur de réguler son activité.
- **Former et informer vos salariés**
 - Proposer à vos salariés une formation adaptée relative aux opérations de manutentions manuelles de charges.
 - Organiser des ateliers de travail sur les pratiques professionnelles pour échanger de manière collective sur le travail et la manière de faire, favoriser le transfert des connaissances et des bonnes pratiques.
 - Planifier des plages d'échauffement avant la prise de poste, possibilité d'un encadrement ou d'une formation par des spécialistes (kinésithérapeute, ostéopathe...).



Aménager le poste, c'est important !