



Manutentions manuelles

Définition - Généralités

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 exige l'effort physique d'un ou plusieurs agents.

Références réglementaires

Il s'agit principalement de dispositions du code du travail :

- ◇ Art R 4541-1 à R 4541-11;
- ◇ Art D 4153-39.

Risques

Lorsqu'elles ne sont pas réalisées dans de bonnes conditions, les opérations de manutention manuelle peuvent être à l'origine de lésions diverses et graves, de problèmes chroniques et d'affections ostéoarticulaires :

- ◇ Lomalgie
- ◇ Lumbago
- ◇ Hernie discale
- ◇ Sciatique
- ◇ Ecrasement des pieds et des mains lors de la pose de la charge
- ◇ Chute lors des déplacements avec la charge

Prévention

▪ Mesures générales

L'employeur doit éviter le recours à la manutention manuelle, notamment en utilisant des équipements mécaniques. Toutefois, lorsque la nécessité d'une manutention manuelle de charge ne peut être évitée, l'employeur doit prendre les mesures d'organisation appropriées ou mettre à la disposition des travailleurs les moyens adaptés.

L'employeur doit veiller à l'information de l'agent notamment sur :

- ◇ Le poids de la charge et son centre de gravité ;
- ◇ Les risques encourus lorsque ces activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte.

L'employeur est tenu également d'organiser une formation pratique et appropriée sur la prévention des risques liés à l'activité physique, dite formation PRAP (qui remplace les formations « gestes et postures»). Cette formation est dispensée sur les lieux de travail ou à défaut dans des conditions équivalentes.

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 kg qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin de prévention, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kg.

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

La norme NF-X 35-109 sur les limites acceptables de port manuel de charges recommande 25 kg pour les hommes et 12,5 kg pour les femmes.



Lésion dorso lombaire



Mécanisation des manutentions

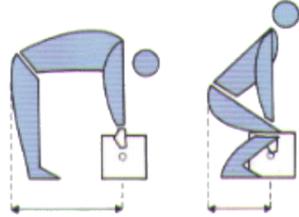
▪ Quelques principes de gestes et postures

Les accidents provoqués par la manutention manuelle de charges ont pour conséquence immédiate des lésions musculaires ou articulaires.

La recherche des postures les mieux adaptées aux travaux à exécuter n'a pour objet :

- ◆ Ni d'accomplir des performances
- ◆ Ni de s'opposer à l'amélioration des manutentions par la mécanisation

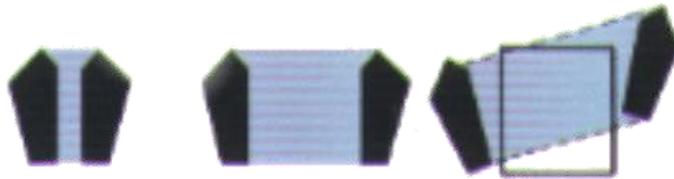
Dans l'ordre d'application, il faut :



1/ Superposer les centres de gravité du corps et la charge



2/ Fixer la colonne vertébrale et maintenir la tête droite



3/ Assurer un équilibre stable par une bonne position des pieds, c'est à dire écartés de la largeur du bassin et avec un pied décalé par rapport à l'autre



4/ Utiliser principalement la musculature des jambes

5/ Assurer la prise des mains pour éviter toute contraction involontaire des muscles

6/ Faire travailler les bras en traction simple, c'est-à-dire allongés. Ils doivent surtout servir à maintenir la charge et non à la soulever



7/ Utiliser judicieusement le poids du corps en poussant pour déplacer, en tirant pour déséquilibrer ou en résistant pour amortir la descente