

# LA PRÉVENTION

## INDIVIDUELLE

- Porter des équipements de protection individuelle adaptés à la situation (gants, chaussures de sécurité...).
- Former les salariés aux risques liés aux manutentions (formation conseillée : PRAP Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).

### Conseils pour une bonne technique de levage



## LA MANUTENTION MANUELLE



Les activités de manipulation de charges sont très fréquentes chez les travailleurs : 35% ont été exposés à la manutention manuelle de charge dans le cadre de leur travail (source : enquête SUMER 2017).

**La manutention manuelle** est présente dans de nombreux secteurs, comme le bâtiment, l'agroalimentaire, le commerce ou le tertiaire.

**A l'origine de la moitié des accidents du travail**, la manutention manuelle peut entraîner divers effets sur la santé des travailleurs.



## Que dit la réglementation ?

**Art.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 ».

**Art.R.4541-9**  
du Code du travail

	Charge maximum autorisée	Charge maximum autorisée avec aptitude médicale
<b>Hommes</b>	<b>55 kg</b>	<b>105 kg</b>
<b>Femmes</b>	<b>25kg</b> 40 kg avec une brouette	

**Art.R.4153-52**  
du Code du travail

**Jeunes travailleurs de moins de 18 ans :**  
maximum 20 % de leurs poids ou plus sous réserve d'une aptitude médicale. Pas de distinction homme/femme.



Le port de charges **supérieures à 55 kg** est admis à condition que le salarié soit reconnu apte par le médecin du travail

Le travailleur devra être déclaré par l'employeur en suivi **individuel renforcé**.

Recommandations (Norme NF X 35-109) :

Contrainte à risque minimum	Acceptables	Contraintes sous conditions	Inacceptables
Poids des charges à déplacer	<b>5 kg</b>	<b>15 kg</b>	<b>25 kg</b>
Poids d'un chariot poussé/tiré	<b>100 kg</b>	<b>200 kg</b>	<b>400 kg</b>

### EFFETS SUR LA SANTÉ

- Ecrasements, plaies des mains et des pieds par chute de la charge.
- Troubles musculo-squelettiques (dos, épaules, coudes, poignets, genoux).
- Lésions de la paroi abdominale : hernies inguinales, ombilicales.

## LA PRÉVENTION

### COLLECTIVE

L'aménagement de la situation de travail doit rester la priorité et se faire après une analyse de la situation de travail.

#### 1 Actions sur l'environnement/l'organisation du travail :

- Réduire les distances de déplacement horizontalement et/ou verticalement
- Organiser le stockage (ex : les charges les plus lourdes et les plus fréquemment utilisées seront stockées à hauteur)
- Supprimer les manutentions sans valeur ajoutée (ex : encombrement nécessitant une manutention inutile)
- Eviter de travailler dans l'urgence (ex : planifier la manutention)
- Alternner les tâches de manutention avec d'autres tâches

#### 2 Actions sur la situation de travail :

- Supprimer la manutention manuelle (Exemple : robotiser la manutention)
- Réduire le poids des charges en dessous des valeurs préconisées.
- Mettre à disposition et utiliser les appareils de levage et de manutention



Rail de transfert



Table élévatrice



Robot de palettisation



Chariot à fond constant

- Préférer le transpalette électrique au transpalette manuel.



Transpalette