

Le Port manuel de charges



Tous secteurs confondus, les manutentions manuelles figurent chaque année parmi les principales causes d'accident du travail (1 accident sur 2) et de maladies professionnelles (80% des troubles musculosquelettiques reconnus en France).

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'une ou plusieurs personnes. Les recommandations suivantes concernent non seulement le secteur professionnel du bâtiment, mais aussi l'ensemble des autres activités pratiquées dans les collectivités territoriales.



1. LES RISQUES PROFESSIONNELS

- Risque de lésions dorso-lombaire lumbago, lombo-sciatique, hernie discale, pincement discal ...
- À plus long terme et en cas de mouvements fréquents et répétés : affection péri-articulaire (épaule, coude, poignet, main, genou, cheville) et lésion chronique du ménisque.
- Écrasement des pieds ou des mains lors de la dépose d'une charge.
- Blessure provoquée par la chute d'une charge.
- Chute sur un sol glissant ou encombré.
- Déchirure musculaire ou tendineuse, entorse, hernie, à l'occasion d'un effort violent.

LES FACTEURS DE RISQUES POUVANT AGGRAVER LA PÉNIBILITÉ DE LA MANUTENTION MANUELLE

- **Charge à manutentionner** : dimension importante, difficulté de préhension, faible ou manque de stabilité, répartition inégale de la charge, charge imposant des postures inadéquates (port à distance du tronc, flexion, torsion du tronc)
- **Milieu de travail** : espace exigü, sol inégal, instable, glissant, présence de dénivelés ou d'obstacles, ambiances thermiques ou lumineuses inadéquates, distances trop grandes (pour prendre, poser, déplacer la charge)
- **Activité** : travail dans l'urgence, pauses insuffisantes, cadence imposée
- **Agent** : formation ou information insuffisante, inadéquation des équipements de travail

LES LIMITES RÉGLEMENTAIRES AU PORT MANUEL DE CHARGES

LE CODE DU TRAVAIL :

- De façon générale, les agents ne peuvent être admis à porter des charges supérieures à 55 kg qu'à condition d'y avoir été reconnus aptes par le Médecin du Travail, **sans excéder 105 kg.**
- Les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kg.
- Les jeunes travailleurs sont autorisés à porter des charges supérieures à 20 % de leur poids si leur aptitude médicale a été constatée.

LA NORME NF X35-109 :

- La valeur maximale acceptable pour le levage est de 15 kg par opération (homme et femme)
- Un maximum de 7,5 tonnes est autorisé par jour et par personne.
- La valeur maximale acceptable pour pousser et tirer est de 200 kg.



2. MESURES DE PRÉVENTION COLLECTIVE

Différentes mesures de prévention sont possibles pour l'employeur. Elles doivent être basées sur l'analyse des situations de travail impliquant des manutentions manuelles.

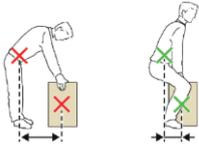
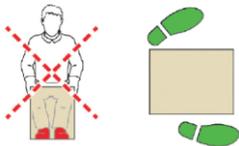
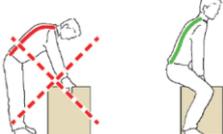
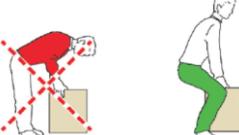
La première action de prévention consiste à agir sur les opérations de manutentions inutiles.

5 axes de préventions :

- Supprimer les manutentions inutiles,
- Organiser les postes de travail en préparant en amont l'activité des opérateurs et en fournissant des aides mécaniques ou des accessoires de préhension,
- Réduire le poids unitaire des charges en deçà des valeurs préconisées,
- Informer les agents sur le poids de la charge, la position de leur centre de gravité et les risques encourus,
- Former les opérateurs à adopter les bons gestes et postures de travail

Diable interdit pour les femmes enceintes
(Code du Travail – D.4152-12)

LES TECHNIQUES POUR LEVER ET PORTER UNE CHARGE

	<p>Se rapprocher le plus près possible de la charge à manipuler (superposer les centres de gravité),</p>
	<p>Rechercher l'équilibre en écartant raisonnablement les pieds et en les décalant l'un par rapport à l'autre,</p>
	<p>Fixer la colonne vertébrale (tête relevée et regard porté vers l'avant pour respecter la courbure de la colonne),</p>
	<p>Assurer la prise des mains,</p>
	<p>Utiliser la force des jambes pour vaincre l'inertie de la charge,</p>
	<p>Porter la charge bras tendus</p>

3. LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Pour le port de charges, il est nécessaire d'être muni des équipements de protection individuelle suivants :



Chaussures de sécurité



Gants de manutention adaptés au travail à effectuer