

Fiche Info Conseil

LA MANUTENTION MANUELLE



Principaux risques pour votre santé

Accidentels

- Ecrasement des mains, des pieds, plaies,
- Chutes entraînant des contusions, des fractures,
- Lumbagos, sciatiques,
- Lésions musculaires, hernies.

Atteintes ostéo-musculo-articulaires

- Lombalgies, cervicalgies,
- Tendinites : mains, poignets, coudes, épaules,
- Lésions des genoux.

Cardiovasculaires

- Augmentation du travail cardiaque et de la tension artérielle.



Conseils de prévention

■ Apporter des améliorations techniques

- Diminuer le poids de l'**objet**, faciliter sa prise avec des encoches, des poignées
- Aménager le **poste** dans un espace suffisant pour les mouvements
- Adapter les conditions de stockage au poids et à la fréquence de manipulation
- Agir sur l'**environnement** : limiter les déplacements, avec des surfaces de circulation dégagées
- Utiliser du **matériel d'aide à la manutention**

■ Réfléchir à la meilleure façon d'agir

- Quel est le poids de la charge, comment la prendre ?

■ Améliorer l'organisation

- Optimisation des flux et des implantations
- Réduction de la répétitivité des gestes
- Alternance des tâches
- Prévoir des effectifs suffisants
- Favoriser le travail en équipe

■ Principes généraux de manutention

- **Soulever** : faire en sorte d'être le plus près possible de la charge, en face et en appui stable.

➤ Si la charge est au sol : se placer au dessus, l'encadrer avec les pieds, fixer la colonne en gardant le dos droit, plier les genoux.

➤ Si la charge se trouve en hauteur : la saisir au plus près. Bien la plaquer contre soi avec toujours le dos droit.

- **Se déplacer** : tourner tout le corps en déplaçant les pieds.

- **Déposer** : de face, au plus près du corps, dos droit et fixe, jambes fléchies si besoin.

- **Dans tous les cas** : pas de dos courbé en avant : plier les jambes.

Pas de dos en torsion : pivoter les pieds.

Faire travailler les jambes pour protéger le dos.

- **S'équiper** : vêtements, gants, chaussures, genouillères.



Manutention manuelle et législation



- **Décret 92-958 du 03/09/92** relatif aux prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention manuelle de charges.
- **Arrêté du 29/01/93** relatif à l'évaluation préalable des risques et l'organisation des postes de travail par l'employeur lors des manutentions manuelles de charges.
- **Code du travail** : articles R 4541-1 à R 4541-10, articles D 4153-39 à D 4153-40 (manutention par les jeunes travailleurs).
- **Recommandations CNAM** : **R344** limites pratiques permettant de prévenir les risques dus aux manutentions manuelles. **R367** moyens de manutention à poussée et/ou à traction manuelle : la charge sur un transpalette ne devrait pas excéder 600 kg pour un homme et 360 kg pour une femme.
- **Normes Afnor** : X 35-109 limites acceptables de port manuel de charges par une personne X35-104 postures et dimensions pour l'homme au travail sur machines.

LE SAVIEZ-VOUS ?

■ **Certaines affections peuvent être reconnues "Maladies Professionnelles" dans le Régime Général de la Sécurité Sociale :**

- Affections péri articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail (Tableau n° 57)
- Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes (Tableau n° 98)
- Lésions chroniques du ménisque (Tableau n° 79)

■ **Le code du travail** autorise le port de charges jusqu' à 55 kg pour les hommes, 25 kg pour les femmes et pour les jeunes de moins de 18 ans : 20 kg chez les garçons et 10 kg chez les filles.

EN PRATIQUE

L'employeur doit veiller à ce que les travailleurs reçoivent des informations et une formation. Chaque salarié peut rencontrer son médecin du travail pour évoquer les problèmes rencontrés lors de la manutention.

POUR EN SAVOIR PLUS

Internet

www.inrs.fr

- Brochures :

- ED 776 : méthode d'analyse des manutentions manuelles
- ED 917 : méthode d'analyse des manutentions dans les activités de chantier et de BTP
- ED 761 : le dos, mode d'emploi

• ED 957 : les troubles musculosquelettiques du membre supérieur

• TJ 18 : manutention manuelle-aide mémoire juridique.

• ED 862 : méthode d'analyse des manutentions manuelles destinée au personnel soignant.

- **Dossiers web** : les lombalgies 2009



LES CONSEILS DE PRÉVENTION DE VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

AMETIF : 7, avenue de la palette B.P. 20058 - 95020 Cergy Pontoise Cedex
Tél : 01 34 25 46 50 - Fax : 01 34 22 06 36 - E-mail : contact@ametif.org - Site internet : www.ametif.com