

LES LIMITES RÉGLEMENTAIRES AU PORT MANUEL DE CHARGES

- **Les travailleurs ne peuvent pas porter de charges supérieures à 55kg** (sauf aptitude particulière prononcée par le médecin du travail). Dans tous les cas, les charges ne peuvent pas dépasser 105kg ;
- **Les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25kg ;**
- **Les femmes enceintes n'ont pas le droit de porter de charges**, quel que soit le poids ;
- Jeunes travailleurs : les limites dépendent de l'âge et du sexe.

Recommandations norme AFNOR X35-109

Activité	Valeur maximale acceptable ¹	Valeur maximale sous condition ²
Soulever et porter	15kg /opération 7,5 tonnes /jour/pers.	25kg /opération 12 tonnes /jour/pers.
Pousser et tirer	200kg de poids déplacé	400kg de poids déplacé

¹ Ces valeurs s'appliquent lorsqu'il n'est pas possible de supprimer les opérations de manutention manuelle
² Ces valeurs s'appliquent lorsque les moyens mécaniques d'aide au transport et au levage sont difficiles à installer (notamment en raison de la configuration des lieux).

Nos centres médicaux

Nos différentes implantations vous garantissent une réelle relation de proximité

- HAUTS-DE-SEINE**
Antony
2, rue de la Renaissance - 92160
- Boulogne**
88 ter, avenue du Général Leclerc - 92100
- Châtillon**
44 - 48, rue Louveau - 92320
- Issy-les-Moulineaux - Siège social**
52, boulevard Rodin - 92130
- Le Plessis-Robinson**
Novéos, 8 C avenue Descartes - 92350
- PARIS**
Daumesnil
50, avenue Daumesnil - 75012
- Netter**
72, avenue du Dr Arnold Netter - 75012
- VAL-DE-MARNE**
Saint-Maur-des-Fossés
7-9, avenue du Mesnil - 94210

Vous souhaitez nous poser des questions, nous rencontrer ?

Appelez-nous : 01 46 45 90 72
 Contactez-nous : contact@sestidf.fr

Vous souhaitez nous poser des questions, nous rencontrer ?

Appelez-nous : 01 46 45 90 72
 Contactez-nous : contact@sestidf.fr

www.sestidf.fr

Découvrez les modules de e-learning sur notre site internet, rubrique «Formation».



La manutention manuelle

Adopter les bonnes postures pour le port manuel de charges

1 Soulever une charge

- Positionner la charge à proximité des pieds
- Positionner les pieds légèrement décalés et écartés de part et d'autre de la charge, en sollicitant les bons points d'appui et d'équilibre ;
- Fléchir les jambes pour saisir l'objet ;
- Assurer une bonne prise en main de la charge ;
- Garder le dos bien droit et soulever la charge avec la force des cuisses.



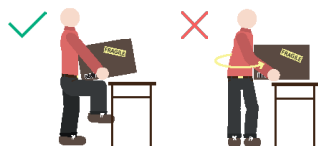
2 Déplacer une charge

- Porter la charge bras tendus ;
- Porter la charge à proximité du corps.



3 Déposer une charge

- Orienter les pieds vers la dépose ;
- Selon la hauteur du plan de dépose, s'aider des cuisses, de l'épaule, etc.



2 LE SAVIEZ-VOUS ?

La manutention manuelle est une opération de transport ou de soutien d'une charge qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs. Par exemple : levage, pose, poussée, traction, port ou déplacement de charges.

Les objectifs en termes de prévention ?
Agir en priorité sur les opérations de manutention manuelle inutiles en mettant notamment à disposition des salariés des **dispositifs d'aide à la manutention**. Dans les autres cas, alléger la charge.

La manutention manuelle, chaque année :

- **1/3 des Accidents du Travail (AT) ;**
- **3/4 des Maladies Professionnelles (MP),** principalement des troubles musculo-squelettiques.

3 LES RISQUES LIÉS À LA MANUTENTION MANUELLE

La manutention manuelle implique des efforts physiques et parfois des positions de travail inconfortables, appelées «contraintes posturales». C'est notamment le cas pour les mouvements suivants : porter, pousser, tirer, lever, poser ou déposer des charges (même relativement légères).

Effectuées à un rythme soutenu ou de façon répétitive, la manutention sollicite à l'excès les os, les articulations ou encore les tendons et les muscles. Elle peut provoquer des accidents, fatigue, douleurs ou maladies professionnelles (notamment troubles musculo-squelettiques et lombalgies). **Une mauvaise prise en charge de ces affections invalidantes peut compromettre le maintien au travail.**

N.B. La réglementation fait exclusivement référence au poids mais ne prend pas en compte la fréquence des charges manutentionnées.

NOS CONSEILS

Pour l'entreprise, différentes mesures de prévention sont possibles. La première action de prévention consiste à **agir sur les opérations de manutention manuelle inutiles ou facilement évitables.** Elles représentent près d'1/3 des manutentions.

Prendre le temps de préparer la manutention

- Quelles sont les aides disponibles à la manutention ?
- Quelle distance à parcourir ?
- Le parcours est-il encombré ?
- Est-il possible de se faire aider pour porter la charge ?

Par quels moyens ?

- Utiliser les aides disponibles à la manutention, en respectant les consignes de sécurité étalées : appareils de levage, chariots, rolls, cric, vérin, crochet, etc ;
- Porter les équipements de protection nécessaires (gants, chaussures de sécurité) ;
- Eviter de tordre et de fléchir le buste, plier plutôt les genoux ;
- Porter et déposer la charge au plus près du corps.

Les 7 axes de prévention

- 1. Supprimer les manutentions inutiles ;**
- 2. Mettre à disposition des engins d'aide à la manutention des charges ;**
- 3. Réduire le poids unitaire** des charges en deçà des valeurs préconisées ;
- 4. Aménager le poste de travail** afin de réaliser les manutentions dans les meilleures conditions de posture et d'espace de travail : respect des zones d'atteintes, réduction des distances de déplacement horizontales ou verticales ;
- 5. Eviter tous modes dégradés du processus de manutention manuelle :** rupture de charge, automatisation défectueuse, défaut de maintenance, pic d'activité, etc. ;
- 6. Organiser le travail afin de permettre des pauses de récupération suffisantes :**
- éviter les contraintes de temps (empêchant d'appliquer les principes de sécurité) et alterner les tâches ;
- 8. Former les salariés** aux risques liés à la manutention manuelle et aux moyens techniques et humains.

Pour aller plus loin, des informations complémentaires sont à disposition sur nos autres dépliants de prévention :

- La prévention des troubles musculo-squelettiques ;
- Evaluer les risques professionnels.

