

Définition

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 4541-2 du code du travail). C'est-à-dire toute activité nécessitant de recourir à la force humaine pour soulever, abaisser, transporter, déplacer ou retenir un objet ou une personne de quelque façon que ce soit.

Ces manutentions manuelles (même pour des charges peu lourdes) impliquent des efforts physiques combinés parfois à des positions de travail inconfortables (contraintes posturales).

Quelles conséquences ?

D'une manière générale, les conséquences pour la santé des activités habituelles de manutention manuelle sont des atteintes musculaires, tendineuses, ligamentaires ou discales. Ces atteintes sont douloureuses et invalidantes, elles peuvent être aiguës ou devenir chroniques.

Tous les corps de métier sont concernés par ce risque : l'agent technique qui soulève des charges lourdes, la secrétaire de mairie qui effectue des gestes répétitifs, l'ATSEM qui porte des enfants,

Mal de dos, lumbago, hernie sont parmi les Lésions les plus répandues et les plus connues. Les manutentions manuelles peuvent être également à l'origine d'accidents du travail (chute d'objet sur un pied, coupure par une arête tranchante...) ou de maladies professionnelles (sciatique par hernie discale, canal carpien, épicondylite...). Selon les dernières statistiques du CNAM-TS, les manutentions manuelles sont à l'origine d'un tiers des accidents du travail et de trois quart des troubles musculosquelettiques reconnus en maladies professionnelles.

Le port répétitif de charges, le port de charges lourdes, ou les gestes répétitifs sollicitent la colonne vertébrale, les muscles et les tendons. Si les principes de fonctionnement du corps humain ne sont pas respectés, la fatigue se fera sentir plus vite et le risque d'accident augmentera. Ainsi, la colonne vertébrale joue un rôle d'amortisseur et de répartition des charges. Une caisse soulevée dans une mauvaise posture multiplie par plus de 2,5 la pression exercée au niveau des disques vertébraux. La répétition de ces positions et gestes crée une usure de la colonne vertébrale à l'origine des

Facteurs à prendre en compte

LE RISQUE AUGMENTE EN FONCTION DE :

LA CHARGE :

Même s'il n'existe aucune limitation exacte de poids garantissant l'absence de risque, une charge dont la masse est supérieure à 15 Kg est lourde à soulever pour la plupart des personnes. Il faut également prendre en compte la taille de l'objet, vérifier qu'il y a de bons points de prises, que la charge est stable et facile à atteindre. Autant de critères qui peuvent soit faciliter la tâche, soit augmenter les contraintes et donc le risque de blessures.

LA TÂCHE :

Si la tâche est répétée à une allure soutenue, que la sollicitation est intense sur la durée et qu'elle nécessite d'adopter des postures sollicitantes et/ou contraignantes, le risque est augmenté.

L'ENVIRONNEMENT :

L'environnement de travail a beaucoup à jouer dans le fait d'accroître ou de diminuer les risques liés à la manutention. En effet, un sol inégal, un éclairage insuffisant, une ambiance thermique trop chaude ou trop froide, un espace de manipulation insuffisant sont autant de données à prendre en compte qui peuvent obliger les agents à adopter de mauvaises postures ou à commettre des négligences entraînant des chutes, heurts, ... donc des accidents du travail.

L'INDIVIDU :

Il existe également des facteurs personnels pouvant impacter ces risques liés à la manutention manuelle. Le manque d'expérience ou de formation, l'âge, les caractéristiques physiques telles que la taille, le poids peuvent influencer la tolérance aux sollicitations.

Prévention

Les accidents et les problèmes de santé peuvent être évités en éliminant ou du moins en réduisant les risques liés à la manutention manuelle de charges. Pour cela, il faut essayer de :

- Supprimer le danger en utilisant un moyen mécanique ou automatisé (chariot élévateur par exemple) ;
- Si la suppression n'est pas possible, envisager l'utilisation de dispositifs d'aides (palans, chariots, ...) ;
- Mettre en place des mesures organisationnelles telles que l'alternance de tâches, l'instauration de pauses d'une durée suffisante ou encore porter à plusieurs ;
- Former et informer les agents sur les risques et les effets pour la santé de la manutention manuelle de charges.

Conseils

Vous trouverez ci-dessous une suite de recommandations qui, si elles sont toutes respectées, permettent de réduire considérablement les risques liés à la manutention manuelle.

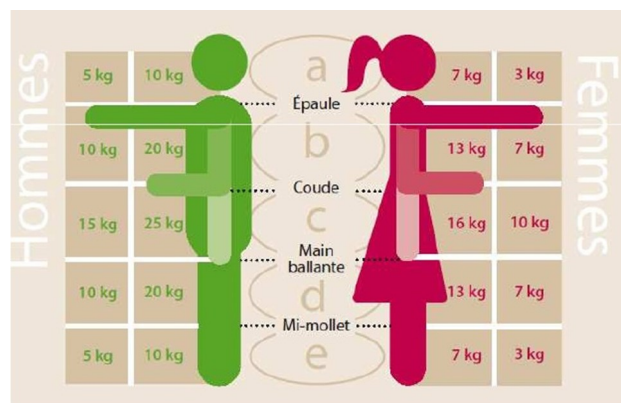
- Transporter la charge à deux mains
- Limiter au maximum la distance de transport
- Prendre et déposer la charge entre 0,75 m et 1,10 m
- Limiter la fréquence à 12 fois par heure.

Il est également important que le retour se fasse à vide pour laisser une période de repos et de récupération, l'ambiance thermique de travail doit être neutre, le sol dur, plat, sans obstacle et non glissant. Evidemment, aucune autre contrainte ne doit être ajoutée.

À chaque fois qu'une de ces recommandations n'est pas respectée, le risque augmente.

Levage :

- Placez vos pieds de part et d'autre de la charge avec votre corps placé au-dessus de celle-ci (si ceci n'est pas possible, essayez de rapprocher votre corps le plus possible de la charge) ;
- Servez-vous des muscles de vos jambes pour vous relever ;
- Maintenez le dos droit ;
- Tirez la charge le plus près possible de votre corps ;
- Levez et portez la charge avec les bras tendus tournés vers le bas.



Masse maximale recommandée en fonction de la position de la charge

Poussée et traction :

- Penchez vous vers l'avant lorsque vous poussez et vers l'arrière lorsque vous tirez ;
- Evitez de vous tordre ou de courber le dos ;
- Vérifiez que les appareils d'aide à la manutention manuelle sont équipés de poignées dont la hauteur est comprise entre l'épaule et la taille ;
- Vérifiez le bon état des équipements d'aide à la manutention manuelle ;
- Dans l'idéal, les sols sont durs, plans et propres.

Références

Références réglementaires :

- Article R 4541-1 à R 4541-9, D4153-40, D4152-12, D4153-39 du code du travail

Autres :

- TJ 18 de l'INRS sur les manutentions manuelles
- ED 776 de l'INRS : Méthode d'analyse des manutentions manuelles

Norme :

- La norme française X35-109, relative à l'ergonomie dans la manutention manuelle de charges.

Tableau de Maladies Professionnelles associés :

- Tableau de MP n°57 : Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail.
- Tableau de MP n°79 : Lésions chroniques du ménisque.
- Tableau de MP n°98 : Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention.