



Définition

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 un effort physique.

La réglementation (sources ci-dessous) n'envisage le recours à la manutention manuelle que lorsqu'il ne peut véritablement en être fait autrement.

Réglementation

Décret du 3 septembre 1992, en application de la directive européenne n°90/269/CEE du 29 mai 1990

Articles R.4541-1 et 2 du Code du travail : dispositions générales

Articles R.4541-3 et 4 du Code du travail : principe de prévention

Articles R.4541-5 et 6 du Code du travail : évaluation des risques

Articles R.4541-7 à 10 du Code du travail : mesures et moyens de protection

Articles R.4323-89 et 4532-44 : Dispositions spécifiques aux chantiers du BTP

Article D4161-2 du Code du travail : les manutentions manuelles sont à déclarer par l'employeur comme facteurs de pénibilité en cas de dépassement des seuils fixés

Risques pour la santé

Risque de blessure consécutif à des efforts physiques, des écrasements, des chocs, des gestes répétitifs, des mauvaises postures...

TMS : troubles des systèmes musculo-squelettiques (tendons, muscles, os, articulation) d'une ou de plusieurs parties des membres supérieurs (mains, poignets, coudes et épaules), et inférieurs (chevilles, genoux..) de la nuque ou du dos.

Les maladies professionnelles correspondantes :

Tableau n°57 RG : Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail

Tableau n°79 RG : Lésions chroniques du ménisque

Tableau n°98 RG : Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes.

Facteurs de risque

Les efforts importants : force nécessaire pour manipuler l'objet, la personne..., qui va dépendre de ses caractéristiques (poids, taille, forme, facilité de préhension...), des hauteurs de prise, de dépose, de la torsion du tronc, de la fréquence des manutentions, de la durée de l'effort, de la durée par jour...

La répétition de certaines postures ou de gestes : même posture ou même force maintenue en continu, mais aussi travail variable mais répété avec les mêmes gestes et efforts.

Les mauvaises postures : certaines positions gardées en continu, positions qui changent fortement et très vite, positions extrêmes (flexion, extension, torsion extrême...)

Le manque de repos

Les vibrations

La température ambiante (le froid étant un facteur aggravant)

Les facteurs organisationnels (stress...) et personnels

Etat des lieux de la prévention

Moyens de prévention	Nature O-T-H	Mis en place	A mettre en place	Commentaires
Manutention d'objets :				
Choisir des petits contenants (ex : 25kg plutôt que 50)	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ne pas encombrer le plan de travail ni autour	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Adapter les aires de circulation : espace suffisant en largeur (minimum 80 cm) et en hauteur, absence de dénivellation, entretien régulier des surfaces de circulation pour les maintenir planes, propres et adhérentes	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Disposer d'aides mécaniques : chariot de plateau réglable en hauteur, coffre à fond mobile, vérin hydraulique, diable, transpalette, potence, palan...	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Disposer d'aides électriques: transpalette électrique, table élévatrice, tapis roulant	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Faciliter la préhension (poignets, aimants, ventouses, crochets...)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En cas de manutention sur différents niveaux, équiper d'escaliers ou de rampes inclinées (munis de dispositifs antidérapants) et de mains courantes ou utiliser un monte-charge ou un ascenseur	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stabiliser la charge	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Interdire objets coupants, tranchants...	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rapprocher du corps l'objet à manutentionner	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Juxtaposer les plans de travail où sont réalisés les manutentions plutôt qu'en face à face	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Permettre un environnement confortable de travail (absence de froid, chaleur, courant d'air...)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Permettre de bonnes conditions lumineuses (éclairage, bonne visibilité, absence d'éblouissement...)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Réaliser une évaluation de la charge physique (méthode NIOSH, X35-109...)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Poussée et traction de chariot :				
Adapter la charge au matériel (pas de surpoids)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Respecter le poids max de la charge sur un transpalette : 600kg pour un homme et 360 pour une femme (à diviser par 3 pour les + 50ans)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Disposer d'un sol plat, lisse et en bon état	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Disposer de chariot entretenu, système de roulage en bon état et système de frein de parc corrects (la réglementation ne prévoit pas de vérification périodique)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Veiller à parfaitement équilibrer la charge	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pour les transpalettes, engager les bras de fourches à fond sous la charge	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Former le personnel à son utilisation (pas d'autorisation de conduite obligatoire)	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mettre en place un plan de circulation	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Moyens de prévention	Nature O-T-H	Mis en place	A mettre en place	Commentaires
Manutention de personnes :				
Présence d'aides à la manutention des résidents (lève-malade, redresseur, verticalisateur, rail...)	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Adapter le matériel à la manutention	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Disposer de matériel de manutention en nombre suffisant	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Adapter les locaux à l'utilisation des aides à la manutention	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Disposer de harnais en nombre suffisant et de taille adaptée	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ranger les aides à la manutention dans un endroit spécifique	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Entretien du matériel	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etablir une procédure pour faire une demande de renouvellement du matériel ou achat de matériel en cas de besoin	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Former le personnel à l'utilisation des aides à la manutention	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Former le personnel à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stockage :				
Adapter les conditions de stockage au poids des objets et à la fréquence de manutention (les charges lourdes de plus de 10 kg doivent être stockées à un niveau proche de la hauteur des hanches, les objets légers peuvent être stockés à toute hauteur entre le genou et les épaules du travailleur)	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Organisation du travail :				
Favoriser une organisation du travail permettant d'effectuer certaines manutentions manuelles en équipe	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prévoir un échauffement de quelques minutes à la prise de poste	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Instaurer des phases de récupération	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Effectuer une rotation des tâches pour une diversification des groupes musculaires sollicités	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Analyser les causes de situations d'urgence afin de pouvoir les anticiper et en réduire la fréquence	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Favoriser l'autonomie par rapport au rythme de la production en aménageant des stocks tampons entre certains postes de travail	Org.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Moyens de prévention	Nature O-T-H	Mis en place	A mettre en place	Commentaires
Equipements de protection individuelle :				
Equiper de chaussures de sécurité	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Equiper de gants de manutention	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Equiper de vêtement de travail	Tech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Formation / Information :				
Avertir l'utilisateur : - du poids de la charge, surtout lorsque celui-ci dépasse 25 kg ; - du risque de basculement de la charge, lorsque la pièce est en équilibre instable;	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sensibiliser le personnel aux risques encourus lors des manutentions (affiches de sécurité...)	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Former le personnel aux gestes et postures de travail	Hum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Sources documentaires

Aide-mémoire juridique TJ 18, manutention manuelle, février 2016
Fiches de risque: manutention manuelle, Bossons futé
troubles musculosquelettiques série stratégie SOBANE
ED 6057, les lombalgies, les comprendre, les prévenir, octobre 2018
ED 6161, méthode d'analyse de la charge physique de travail, mars 2019
Norme AFNOR X 35-109, Manutention manuelle de charges pour soulever, déplacer ou pousser/tirer, octobre 2011.
Recommandation R367 de la CNAMTS, 1994
TMSPROS.fr, site CARSAT, démarche en 4 étapes pour la prévention durable des TMS