



OSTRA
objectif santé travail

*Service de Prévention et de
Santé au Travail*



Port de charges et manutention manuelle



CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR ÊTRE ACTEUR DANS LA PRÉVENTION DES MANUTENTIONS MANUELLES



OSTRA
objectif santé travail

Définition de «Manutention»

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 (Article R.4541-2 du code du travail).

Conséquences pour la santé

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont les principales conséquences sur la santé liées au port de charges et/ou à la manutention manuelle.

Les TMS affectent les muscles, tendons, ligaments, nerfs et articulations. Les parties du corps les plus fréquemment touchées sont le dos, les membres supérieurs et plus rarement les membres inférieurs.

Les TMS sont reconnus en tant que maladies professionnelles.



Quelques chiffres (CRAMIF 2022)

En Ile de France, les manutentions manuelles représentent le premier facteur de risque, soit 50% des AT (564 189).

87% des Maladies Professionnelles reconnues sont des TMS (38 286)

Règlementation

Poids autorisés à soulever pour les plus de 18 ans : Code du travail (Art R. 4614.2 et R. 4541.9)

- 25 kg maximum pour les femmes
- 55 kg maximum pour les hommes

Facteurs de risques

Facteurs biomécaniques

- Efforts excessifs
 - Répétitivité des gestes
 - Postures contraignantes
- } Durée d'exposition

Facteurs individuels

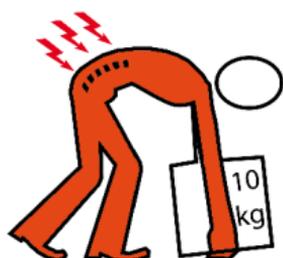
- **Sexe** (les femmes sont plus exposées à un risque de TMS)
- **Âge** (le risque TMS augmente avec l'âge et le nombre d'années de travail)
- **Caractéristiques physiques et personnelles** (poids, taille, force)
- **Condition physique**
- **Hygiène de vie** (alimentation, sommeil...)

Facteurs aggravants

- Poids et dimensions de la charge
- Espaces de travail exigus, marches, encombrement...
- Distance de déplacement
- Équipements de travail non adaptés
- Maintenance du matériel insuffisante
- Organisation du travail non adaptée
- Ambiance thermique
- Vibrations
- Facteurs psychosociaux (stress...)

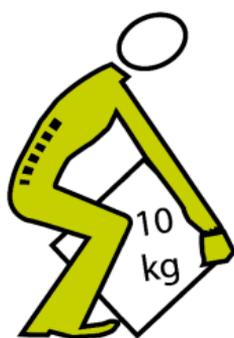
Démultiplication du poids sur la colonne vertébrale

Lorsqu'on soulève une charge avec le **dos courbé**, la pression sur la colonne vertébrale est égale au **poids de la charge multiplié par 15**.



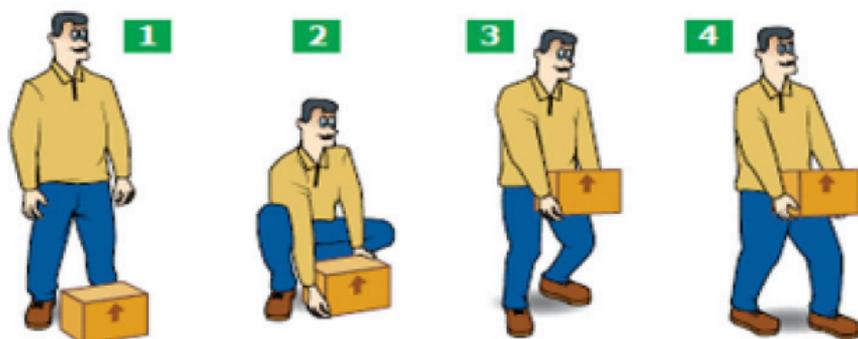
**Contrainte
lombaire = 150 kg**

Lorsqu'on soulève une charge avec le **dos droit**, la pression sur la colonne vertébrale est égale au **poids de la charge multiplié par 3**.

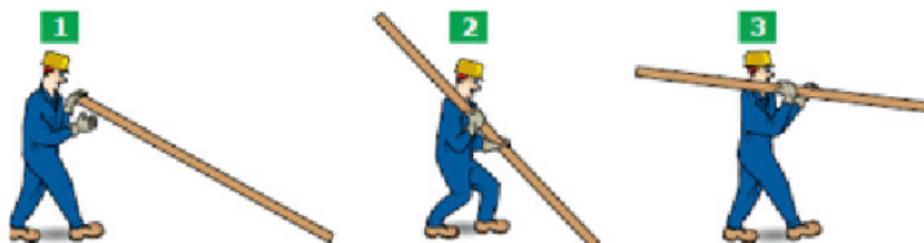


Contrainte lombaire = 30 kg

Principes de sécurité pour soulever une charge



- Évaluer la charge
- Évaluer les déplacements à effectuer (trajet, distance, obstacles)
- Transporter à plusieurs dans la mesure du possible / Coordonner les manœuvres
- Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner
- Faire face à l'objet et assurer son équilibre
- Plier les jambes
- Fixer la colonne vertébrale et éviter les torsions au moment de l'effort
- Garder la tête droite
- Assurer la prise en main de l'objet
- Utiliser la force de ses jambes pour lever
- Porter avec les bras en traction simple



Recommandations

Recommandations techniques

Utiliser les moyens techniques à disposition et favoriser le matériel électrique :

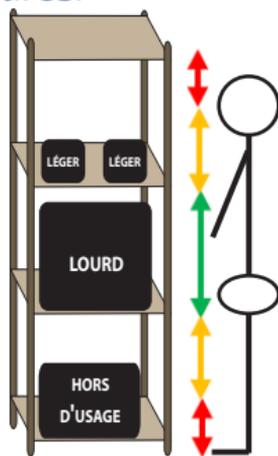
- Convoyeur à rouleaux
- Chariots
- Table élévatrice
- Transpalette électrique
- Potence / bras de préhension avec ventouses, etc...

Pour le secteur sanitaire et social :

- Fauteuil roulant
- Lève-personne / verticalisateur
- Draps de glisse
- Ceinture de transfert, etc...

Recommandations organisationnelles

- Organiser le travail de façon à limiter la manutention manuelle.
- Dégager les espaces de circulation.
- Diviser la charge lorsque c'est possible.
- Mettre en pratique les gestes et postures.
- Organiser le rangement des objets en fonction de la hauteur de stockage et de la fréquence d'utilisation.
- Alternner les tâches.
- Faire des pauses de récupération suffisantes (fragmenter l'activité physique).
- Être acteur dans l'aménagement de votre poste de travail.
- Réaliser des échauffements et des étirements.



Recommandations sur le port des EPI*

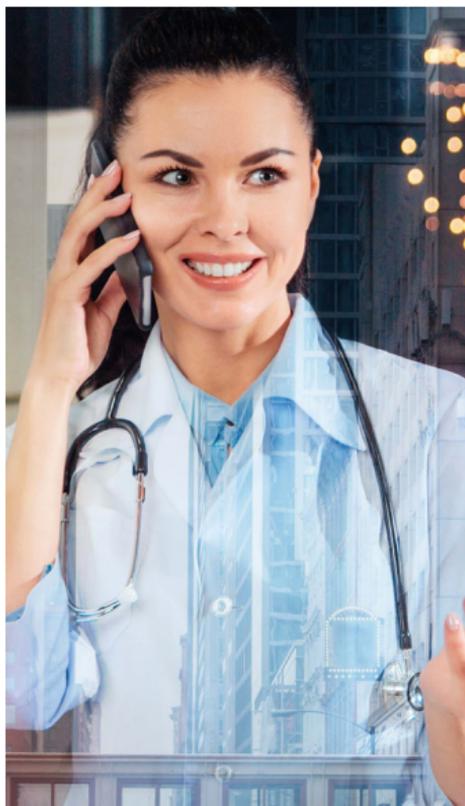
*EPI : Équipement de Protection Individuelle

Utiliser les gants, chaussures de sécurité et vêtements adaptés à la tâche.



EPI = DERNIERS REMPARTS DE LA PROTECTION

Vos interlocuteurs dans la prévention



L'employeur est l'interlocuteur privilégié pour les questions concernant votre poste de travail.

L'équipe médicale d'OSTRA réalise votre suivi périodique individuel en santé au travail.

Concernant l'amélioration de vos conditions de travail, l'équipe pluridisciplinaire est disponible pour vous conseiller et répondre à vos questions.

Liens utiles

- ▶ www.objectifsantetravail.fr
- ▶ www.inrs.fr
- ▶ www.travail-emploi.gouv.fr

