

## Quelles sont les mesures de prévention ?

Des mesures de prévention doivent être prises sur le plan :

### Technique :

- Adapter le plan de travail en fonction de la nature du travail et de l'agent (taille...),
- Mettre à disposition des aides mécaniques (chariots, palans, crics...),
- Equiper les agents avec des équipements de protection individuelle et tenue de travail adaptés...

### Organisationnel :

- Diminuer le poids des charges, l'encombrement...,
- Etudier les postes de travail (exiguïté, dénivellement, ambiance...),
- Eviter les efforts physiques trop fréquents, trop prolongés, avec torsions ou flexions,
- Prévoir des périodes de repos suffisantes,
- Eviter le travail isolé...

### Humain :

- Informer les agents sur les risques qu'ils encourent ,
- Indiquer le poids des charges,
- Faire bénéficier les agents d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations de manutention. Cette formation pratique donne des instructions sur les gestes et postures à adopter.

Pour en savoir plus



[www.cdg-41.org](http://www.cdg-41.org)

**Centre Départemental de Gestion de la  
Fonction Publique Territoriale de Loir-et-Cher**  
3, rue Franciade  
41260 La Chaussée Saint Victor

Pôle Santé au Travail  
Service prévention  
Odile PIGEROULET—Conseillère en prévention  
02.54.56.68.53—[o.pigeroulet@cdg41.org](mailto:o.pigeroulet@cdg41.org)



CENTRE DE GESTION  
DE LOIR-ET-CHER

# LES MANUTENTIONS MANUELLES

## Qu'est-ce que c'est ?

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).

Dans les collectivités territoriales, **l'ensemble des services** peut être concerné par ce risque. En effet, chaque poste de travail nécessite le port ou le déplacement même occasionnel de charges.

## Quels sont les risques ?

La manutention manuelle présente des risques pour les agents. Les efforts produits pour le soulèvement et le déplacement d'une charge peuvent être à l'origine de lésions de plusieurs types :

- Déchirures musculaires ou tendineuses, écrasements pieds, mains...
- Accidents dorso-lombaires (lumbago, hernie discale, sciatique...)
- Aggravation d'affections cardio-vasculaires...
- Maladie professionnelles : tableau n°57 (affections péri-articulaires), n°98 (affections chroniques du rachis lombaires)

## Que dit la réglementation ?

Lorsque, après l'évaluation des risques, il apparaît qu'il n'est pas possible de supprimer les opérations de manutention manuelle, des prescriptions ergonomiques ou réglementaires donnent des indications quant aux limites de port de charges à respecter.

### Code du travail (articles R.4541-9 et R.4153-52)

- ↳ pour les hommes : pas plus de **55 kg**, peut être admis à porter plus à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kg.
- ↳ pour les femmes : pas plus de **25 kg** et pas plus de 40 kg à l'aide d'une brouette (brouette comprise).
- ↳ pour les jeunes : autorisation de manutentions manuelles excédant 20% de leur poids si leur aptitude médicale à ces travaux a été constatée.

**Norme NF X 35-109** Ergonomie - Manutention manuelle de charge pour soulever, déplacer et pousser/tirer

		À risque minimum <sup>1</sup>	Acceptable <sup>2</sup>	Sous condition À ne pas dépasser <sup>3</sup>
Manutention	Charge (kg)	≤ 5 kg	15 kg	25 kg
	Tonnage (t/j)	≤ 3 t/j	7,5 t/j	12 t/j
Pousser - Tirer	Poids déplacé (kg)	100 kg sur 4 roues	250 kg	350 kg

<sup>1</sup> Contrainte à risque minimum, leur respect protège l'ensemble de la population

<sup>2</sup> Limites acceptables, il n'existe pas de risque supplémentaire pour une population en bonne santé

<sup>3</sup> Limites sous conditions, ces valeurs ne doivent pas être dépassées

