

- **Les caractéristiques de l'environnement de travail :**

De mauvaises conditions climatiques (pluie, verglas...), un sol détérioré ou encombré, une ambiance thermique contraignante..., peuvent rendre plus difficiles le port et le déplacement de charges et augmenter le risque d'accident.

- **Les caractéristiques de la charge :**

Le poids de l'objet manipulé, sa stabilité, son encombrement, la présence ou non de prises, la fréquence d'utilisation...

Pour faciliter la préhension de la charge, assurer sa stabilité et diminuer l'effort nécessaire à son port ou à son déplacement, il existe des aides à la manutention (chariots, transpalettes, diables...). Motorisés ou non, ils sont à adapter à la charge à manipuler, à l'activité et à l'environnement de travail. En voici quelques exemples :



Le recours à ce type d'équipement doit être systématique dès lors que cela est possible (Art. R.4541-3 et R.4541-4 du Code du Travail).

- **Les autres caractéristiques de l'activité :**

La durée réelle de l'effort, la cadence, la distance à parcourir, la répétition...

La prévention des risques liés à la manutention manuelle par la seule action de formation aux «bons gestes et postures» est donc insuffisante.

**Il est nécessaire d'intervenir sur l'ensemble des facteurs déterminants liés à l'activité, à la charge manipulée et à l'environnement de travail.**

*Pour tout complément d'information ou toute demande d'intervention, contactez votre médecin du travail ou notre équipe d'intervenants par téléphone ou par mail : [ist@cmsm.fr](mailto:ist@cmsm.fr)*

8 rue Montesquieu 75001 PARIS  
Tél : 01 42 61 56 18  
Fax : 01 42 61 02 05  
[info@cmsm.fr](mailto:info@cmsm.fr)    [www.cmsm.fr](http://www.cmsm.fr)

Association Loi 1901  
SIRET 302 978 73900019  
NAF 8610Z

## Port et déplacement de charges Recommandations



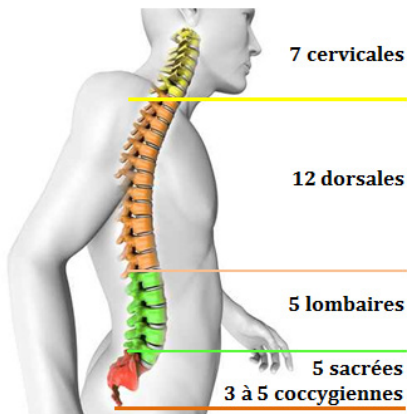
**La manutention manuelle est responsable d'accidents du travail et de différentes pathologies.**



**Vous trouverez dans cette plaquette quelques recommandations qui vous permettront de réduire les risques dorso-lombaires.**

## Connaître son dos

Le dos est composé d'un ensemble d'éléments articulés les uns aux autres : la colonne vertébrale, les disques intervertébraux, les ligaments et les muscles.



7 cervicales

12 dorsales

5 lombaires

5 sacrées

3 à 5 coccygiennes

### La colonne vertébrale :

empilement de 33 os appelés vertèbres, elle supporte la tête et se prolonge jusqu'aux articulations de la hanche. Elle abrite la moelle épinière et permet la fixation des côtes.

### Les disques intervertébraux :

jointes flexibles, ils permettent le mouvement des vertèbres.

### Les muscles du dos :

ensemble complexe, ils permettent la mobilité du tronc et des membres. Ils sont attachés au bassin, aux côtes, aux vertèbres et aux membres.

Ils amortissent les forces de compression et les chocs éventuels.

### Les ligaments :

il en existe plus d'un millier. Ils donnent une certaine rigidité au dos. Dans certaines postures, ils soutiennent le travail des muscles par leur élasticité.

À court, moyen ou long terme, les mouvements peuvent endommager les disques intervertébraux (entraînant hernie discale, tassement discal,...) et provoquer des pathologies (lumbago, sciatique,...).

## Réglementation et norme

Le Code du Travail définit la manutention manuelle comme 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. Des seuils de poids en fonction du sexe y sont indiqués.

La norme AFNOR NFX 35-109, plus protectrice du salarié, tient compte de son âge et de son sexe, de la masse transportée, de la méthode de transport, de sa fréquence et de la distance parcourue.

	Femme		Homme	
	Art. R.4541-9 du Code du Travail	Norme NFX35-109	Art. R.4541-9 du Code du Travail	Norme NFX35-109
De 0 à 15 kg	Autorisé	Acceptable	Autorisé	Acceptable
De 16 à 25 kg	Autorisé	Acceptable sous condition	Autorisé	Acceptable sous condition
De 26 à 55 kg	Interdit	Inacceptable	Autorisé	Inacceptable
De 56 à 105 kg	Interdit	Inacceptable	Autorisé sous condition d'aptitude par le médecin du travail.	Inacceptable

D'autres données existent concernant les efforts de tractions, de poussées...

## Quels sont les facteurs déterminants ?

Différents facteurs sont déterminants dans le risque de se faire mal au dos au travail :

- **Les caractéristiques du salarié :**

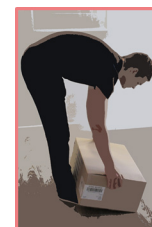
Sa vulnérabilité personnelle au mal de dos, sa condition physique, son poids, son âge, son sexe, son expérience professionnelle...

- **Les postures adoptées :**

De mauvaises postures peuvent favoriser l'apparition de pathologies.

### Postures à éviter

#### Pour soulever une charge :



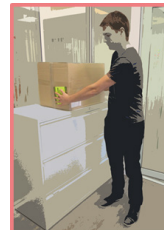
Éviter de soulever ou de porter les charges le dos courbé, les pieds trop écartés, à bout de bras ou loin du corps.

### Postures conseillées



Encadrer la charge avec les pieds, garder le dos droit et les jambes légèrement fléchies, porter la charge au plus près du corps.

#### Pour déplacer une charge :



Éviter les torsions et les rotations du tronc.



Éviter de tirer la charge.



Se tourner vers la charge et garder les pieds dans la même direction que l'objet transporté.



Pousser la charge en utilisant le poids du corps pour la mettre en mouvement.

#### Pour ranger ou accéder à une charge :



Éviter de tendre les bras ou d'être sur la pointe des pieds pour ranger ou prendre des objets en hauteur, d'avoir le dos courbé ou d'être en torsion pour les objets stockés à même le sol ou sur les étagères les plus basses, et de superposer les objets masquant la visibilité.



Déposer les charges de préférence entre le niveau des hanches et celui du cœur.

Le cas échéant, s'accroupir ou se mettre à genoux pour atteindre les charges les plus basses.