

Définition

La Manutention Manuelle (MM) désigne toute opération de transport ou de soutien d'une charge dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement exigent l'effort physique d'une ou de plusieurs personnes.

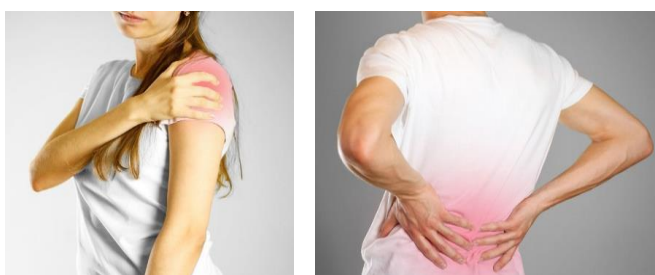
(Article R.4541-2 du Code du Travail).



Effets sur l'Homme et sur l'entreprise

Les principales conséquences des manutentions manuelles sur les travailleurs concernent :

- La fatigue, les douleurs et les pathologies de l'appareil locomoteur,
- Les affections du bas du dos et des épaules et, plus accessoirement, des membres,



- Les accidents du travail (la moitié d'entre eux, tous secteurs confondus),
- Des accidents cardio-vasculaires si la MM est très intense ou si elle nécessite les bras en élévation,
- La monotonie et la démotivation des travailleurs si l'activité se limite à la MM
- Un risque accru d'accident ou d'altération de la santé en cas d'exposition conjointe aux MM, à des contraintes de temps, à une charge mentale ou aux vibrations (chauffeurs livreurs...).

L'accumulation de ces effets peut être à l'origine d'une dégradation durable de la santé en général.

Réglementation et norme

Le Code du Travail ([Article R.4541-9](#)) fixe les limites de poids pour des charges portées de façon habituelle :

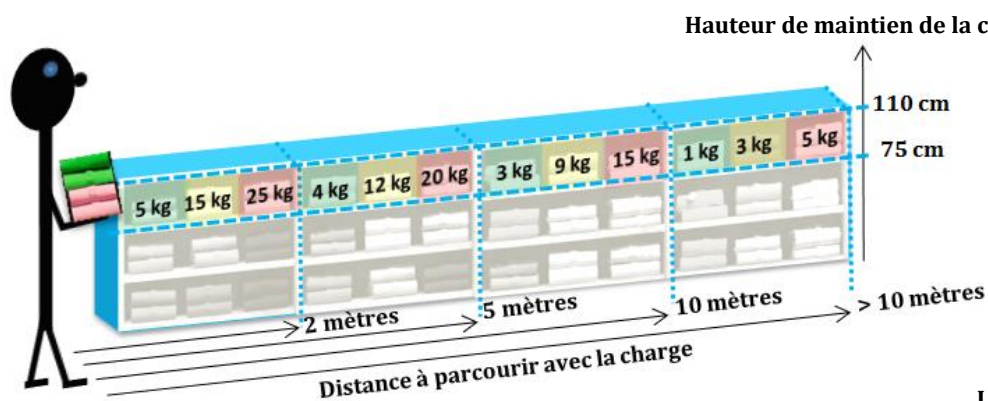
	<i>Femme</i>	<i>Homme</i>
<i>De 0 à 25 kg</i>	Autorisé	Autorisé
<i>De 26 à 55 kg</i>	Interdit	Autorisé
<i>De 56 à 105 Kg</i>	Interdit	Autorisé sous condition d'aptitude par le médecin du travail

Pour les jeunes de moins de 18 ans, la limite de poids est de 20 kg pour les garçons, 10 kg pour les filles.

La **norme AFNOR NFX 35-109** est plus restrictive en ce qui concerne les limites acceptables de port manuel de charge.

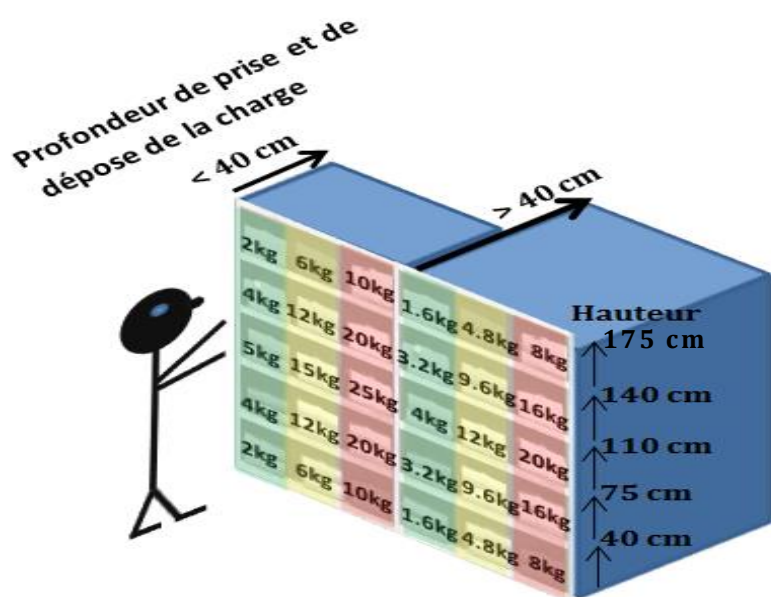
Par exemple, sans distinction de sexe, pour le transport d'une charge à 2 mains sur une distance de 2 mètres, avec une hauteur de prise et de dépose comprise entre 75 et 110 cm et une fréquence de 1 fois toutes les 5 minutes, la norme fixe une **valeur de poids acceptable de 15 kg et une valeur maximale admissible sous conditions de 25 kg.**

Recommandations pour des charges déplacées avec une hauteur de maintien entre 75 et 110 cm



Légende

Recommandations pour des charges prises et déposées



Contrainte à risque minimum

Valeur maximale acceptable

Valeur maximale sous conditions

Démarche de prévention

L'employeur doit prendre les mesures organisationnelles ou techniques, et notamment les équipements mécaniques, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs.



- Recourir aux équipements d'aide à la manutention : portant mobile, chariot, monte-charge, table de mise en rayon, roll conteneur à niveau constant...

- Réduire la manipulation et le port de charges lourdes : rationalisation des displays et de la mise en place des vitrines, densité raisonnable de vêtements sur les portants, mannequins en matériaux légers, courtes distances (et sur un seul niveau) à effectuer avec des charges lourdes...

- Optimiser le conditionnement et l'accessibilité des produits (poids, forme, facilité de préhension...), manipuler de faibles quantités de cartons ne dépassant pas les 15 kilos, aménager les réserves afin qu'elles soient accessibles, organiser le stockage (le plus lourd en bas, le moins utilisé en hauteur) ...

- Former les salariés à adopter les gestes et postures appropriés. La seule action par la formation aux « bons gestes » est insuffisante. Pour améliorer les situations de travail, il est important d'intervenir sur l'ensemble des facteurs liés à l'activité et à l'environnement (état des sols, encombrement...).

- Varier les tâches des salariés pour permettre, à condition d'être bien organisé, de réduire les contraintes, et de garder un intérêt au travail.

- Equiper individuellement les salariés : chaussures de sécurité, gants de manutention...