



> **Contact** : Pôle prévention des risques professionnels

> **Tel** : 04.56.38.87.04 / prevention@cdg38.fr

> **Date** : Juillet 2023

Le point sur ... LE PORT MANUEL DE CHARGES

La manipulation et le transport de charges lourdes est une opération courante dans les collectivités territoriales, à l'origine de nombreux accidents du travail.

Beaucoup d'agents sont concernés par les risques liés aux manutentions manuelles de charge :

- les agents techniques : activités des espaces verts, activités de voirie (terrassement manuel, manutention de matériaux divers...), montage/démontage de tentes et chapiteaux, manutention et port des équipements de travail (tronçonneuse, débrousaieuse, taille-haie...), déménagements, bâtiments, ... ;
- les ripeurs et gardiens de déchèteries (manutention des déchets, d'encombrants, de sacs, de containers...);
- les agents du secteur petite enfance – enfance - jeunesse : mobilisation des enfants, du mobilier, installation des activités... ;
- les agents de soins à la personne (aides à domicile, personnel en EHPAD) : mobilisation de personnes ayant des difficultés à se déplacer
- les agents de restauration : manutention de denrées alimentaires (boîtes de conserve, cartons...), de plats, de vaisselle...
- les agents de médiathèques, bibliothèques, musées
- les agents administratifs: fournitures, archives, mobilier... ;

C'est pourquoi il est important d'agir sur les opérations de manutention manuelle « inutiles » ou qui peuvent être facilement évitées, en mettant notamment à disposition des aides à la manutention, ou, dans les autres cas, alléger la charge.

1. Principes de prévention

Dans un premier temps, l'employeur doit mettre à la disposition des agents des aides mécaniques ou des accessoires de préhension afin de limiter le recours aux manutentions manuelles.

Pour les manutentions qui n'ont pu être évitées, il évalue les risques et met en place des mesures d'organisation et de moyens appropriés (aides mécaniques, moyens de préhension, limite des charges...)

Enfin il doit informer les agents des risques encourus lors du port de charges, les former à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP), et leur fournir des équipements de protection individuelle adaptés.

2. Limites réglementaires et recommandées

Lorsque le recours à la manutention manuelle est **inévitable** et que les aides mécaniques **ne peuvent pas être mises en œuvre** :

- Un homme peut être admis à porter des charges de 55 kg maximum.

- Les femmes sont autorisées à porter des charges de 25 kg maximum ou à transporter des charges à l'aide d'une brouette de 40 kg maximum, brouette comprise.
- Pour les jeunes travailleurs, un avis médical d'aptitude est requis pour les autoriser à porter des charges correspondant à plus de 20% de leur poids.



La **norme NF X35-109**, quant à elle, définit les valeurs seuils de référence suivantes pour le port de charges, applicables aux hommes et aux femmes âgées de 18 à 65 ans sans distinction :

Valeur maximale acceptable	Valeur maximale sous condition
15 kg de charge par opération	25 kg de charge par opération
7,5 tonnes/jour/personne	12 tonnes/jour/personne



Crédit photos - Pixabay

3. Les bonnes postures de manutention

Le mal de dos trouve bien souvent son origine dans de mauvaises positions de manutention, jambes tendues et dos rond par exemple. Au fil du temps, la colonne vertébrale se détériore et les douleurs deviennent permanentes.

N'attendez pas de souffrir d'un lumbago ou d'une hernie discale pour préserver votre colonne vertébrale. **Adoptez les bonnes postures !**

1. Placez-vous le plus possible au-dessus de la charge.
2. Pliez les jambes pour saisir la charge tout en gardant le dos plat. En conservant la colonne vertébrale bien droite, aucun risque n'est à craindre.
3. Remontez la charge en la gardant près du corps. Ce sont les muscles des jambes qui produisent l'effort.
4. Transportez la charge en la maintenant près du corps.
5. Déposez la charge près de vous.

4. Eviter la fatigue inutile

Même en pratiquant les bons gestes de port des charges, les manutentions répétées fatiguent.

Pour éviter les efforts inutiles, utilisez au maximum tous les moyens mécaniques à votre disposition: tables élévatrices, transpalettes, chariots, palans, diables, lève-fûts, brouettes, lève-personnes.

Gardez à l'esprit que la fatigue musculaire augmente les risques d'accident : baisse de la vigilance et du tonus, gestes moins précis et moins sûrs ...

5. Quelques conseils pratiques

1. Prendre le temps de préparer :
Quelles sont les aides à la manutention disponibles ? Quelle distance à parcourir ? Le parcours est-il encombré ? Est-il possible de se faire aider pour porter la charge ?
2. Utiliser les aides à la manutention disponibles (en respectant les consignes de sécurité) :
Appareil de levage, chariot, roll, cric, vérin, crochets...
3. Porter les équipements de protection individuelle :
Gants de manutention, chaussures de sécurité ...
4. Proposer des améliorations : réfléchir aux aménagements possibles qui permettraient de faciliter le travail ou aménager le poste.