

PROTOCOLE MANUTENTION MANUELLE DE CHARGE

Date de rédaction Mars 2024

Les informations fournies par cette fiche sont indicatives, sans valeur légale et sans caractère obligatoire.

Quelles sont les règles sur le port de charge ?

➤ Le code du travail

- **Articles R4541-1 à R4541-10** : Relatifs aux prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs et transposant la directive européenne n°90-269 du conseil du 29 mai 1990.
- **Article D4152-12** : Interdiction d'utilisation d'un diable par la femme enceinte.
- **Article D4153-52** : Manutention des charges par les jeunes travailleurs.

Seuils réglementaires			
Articles	Âge	Femme	Homme
R4541-9	+ de 18 ans	≤ 25 kg	≤ 55 kg
R4153-52	- de 18 ans	≤ 20 % de leurs poids de corps, sauf si dérogation avec <u>aptitude médicale constatée</u>	
D4152-12	Femme enceinte : interdiction de transporter une charge avec un diable		

Charges entre **55 kg et 105 kg** : uniquement pour les hommes à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail.

Si le port de charge > 55 kg pour les hommes est habituel et inévitable, le salarié doit être déclaré en Suivi Individuel Renforcé (SIR).

AST 35 Fiche pratique (port de charge et rachis lombaire)

- **Article R4532-44 (dispositions spécifiques aux chantiers du BTP).**
« Le plan général de coordination est joint aux autres documents remis par le maître d'ouvrage aux entrepreneurs qui envisagent de contracter.
Il énonce notamment :
[...] 3°/ Les mesures de coordination prises par le coordonnateur en matière de sécurité et de santé et les sujétions qui en découlent concernant, notamment :

[...] b) Les conditions de manutention des différents matériaux et matériels, en particulier pour ce qui concerne l'interférence des appareils de levage sur le chantier ou à proximité, ainsi que la limitation du recours aux manutentions manuelles ;[...] »
- **Arrêté du 29 janvier 1993** : Relatif aux éléments de référence et autres facteurs de risque à prendre en compte pour l'évaluation préalable des risques et l'organisation des postes de travail lors de manutentions manuelles de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires.
- **Décret n°92-958 du 3 septembre 1992** relatif aux prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives à la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs et transposant la directive (CEE) n°90-269 du conseil du 29 mai 1990.

➤ Divers :

• La norme AFNOR NFX 35-109

La norme AFNOR NFX 35-109 est une recommandation de la CNAM TS, son but est de fixer les limites acceptables de port de charges en tenant compte de la masse transportée, du soulèvement éventuel à partir du sol, de la fréquence du transport de la distance parcourue, des conditions de parcours, etc.

La mise à jour de 2011 ne fait plus référence au sexe de l'opérateur et elle s'applique pour une population de 18 à 65 ans sans restriction d'aptitude.



Valeurs seuils de référence pour les différents types de port de charge :

Charges nominales	Transport manuel (soulever, porter)	Chariot à roulettes (pousser, tirer)	Transpalette manuel (pousser, tirer)	Tonnage journalier (soulever, porter)
Risque minimum	5 kg	100 kg	150 kg	3 t
Risque acceptable	15 kg	200 kg	300 kg	7.5 t
Risque acceptable sous condition*	25 kg	350 kg	500 kg	12 t
Risque inacceptable	>25 kg	>350 kg	>500 kg	>12 t

* **sous condition** : Cela correspond à des activités à risque, nécessitant des moyens particuliers de prévention, qui imposent une analyse approfondie de l'activité réelle de travail (les facteurs organisationnels et techniques et les facteurs individuels, tels que l'âge, l'entraînement à la tâche, ...).

I. ENTRETIEN SANTE TRAVAIL

• Expositions antérieures :

- Pour quels métiers ? pour quelles tâches ? et quelle durée ?
- A partir de quel âge a débuté l'exposition ? (Préciser si - de 18 ans)
- Aide à la manutention existante ?
- Formations gestes et postures ?

• Exposition actuelle :

- Evaluer l'exposition .
- Le type de charges (cartons, outils, matériaux)
- Le poids unitaire
- La facilité de préhension (poignet, anse, crochet ...)
- L'intensité d'exposition (se référer [au tableau](#) selon FORSAPRE fiche Fan [Manutentions et Postures](#))

Exposition	Permanente	Fréquente	Intermittente	Occasionnelle
%	> 70	> 30	> 5	< 5
Jour	> 6 heures	> 2 heures	> 30 mn	< 30 mn
Semaine	> 3 jours	> 1 jour	> 2 heures	< 2 heures
Mois	> 15 jours	> 6 jours	> 1 jour	< 1 jour
Année	> 5 mois	> 2 mois	> 15 jours	< 15 jours

- L'estimation du tonnage journalier (multiplier le poids unitaire par le nombre de répétitions sur une journée de travail)
- Le déplacement de la charge : seul, à l'horizontal, à la verticale, sur combien de mètres, obligeant de mauvaise posture (torsion, flexion du tronc, manipulé ou tenue à distance du tronc ...)
- Charge située en hauteur pour la prise ou à déposer en hauteur
- Risque de déplacement du contenu

- **Les facteurs liés à la charge et à son déplacement :**
 - Forme de la charge inadaptée à la prise de manutention (éloignement de la charge par rapport au corps, position du buste pendant l'opération (flexion, rotation, inclinaison, etc.)
 - Distance de déplacement
 - Charge en équilibre instable
- **Les facteurs liés à l'environnement de travail :**
 - Déplacement dans les escaliers
 - Espace de travail exigu
 - Sol encombré / en mauvais état / glissant
- **Les facteurs d'ambiance :**
 - Ambiance froide / chaude
 - Intempéries
 - Bruit
 - Lumière mal adaptée
 - Empoussièrement
 - Altitude
 - Hyperbarie
- **Les facteurs organisationnels :**
 - Cadence rapide, travail dans l'urgence
 - Approvisionnement des chantiers, évacuation des gravats
 - Gestion de la coactivité
 - Les accès au chantier
 - Port à plusieurs (en fonction du poids adapté le nombre de personnes) / Travail en équipe ou seul
- **Les facteurs humains :**
 - Condition physique
 - Expérience dans le métier
 - Formation au port de charge
- **Moyens de protection collective existants :**
 - Livraison sur chantiers (gestion des approvisionnements)
 - Moyen mécanique d'aide à la manutention (engins de levage : grue, chargeur, engin manuscopique, transpalette, diable, chariot à roulettes, treuil et palan, ...)
 - Aides à la manipulation (ventouse, sangle, rampe...)
- **Moyens de protection individuelle existants :**
 - Des EPI (chaussures de sécurité, vêtements, gants) adaptés à la tâche et à la morphologie du travailleur
- **L'hygiène de vie du salarié**
 - Il y a-t-il eu une variation de poids conséquente ?
 - Fait-il de l'activité physique régulière ?
 - A-t-il un sommeil réparateur ?
 - S'hydrate-t-il correctement toute la journée ?
 - Profite-t-il de ses week-ends ou périodes de repos pour se reposer ?
- **Recherche des effets sur la santé :**
 - Les antécédents médicaux et chirurgicaux :

Les manutentions manuelles ont pour conséquence sur les travailleurs :

 - De la fatigue.
 - Des troubles musculosquelettiques : tendinite, cervicalgie, lombalgie, gonalgie, épaules douloureuses, ...
 - Des traumatismes (contusions, plaies, entorses, déchirures musculaires...) dans le cadre d'accidents du travail.
 - Un sentiment de démotivation si l'activité se limite à la manutention manuelle.
 - Un risque accru d'accidents ou l'altérations de la santé en cas d'exposition conjointe aux manutentions manuelles, à des contraintes de temps, à une charge mentale ou à des vibrations.
 - Des accidents cardio-vasculaires potentiels

EXOSQUELETTE

L'exosquelette n'est pas un EPI.
En effet, pour être certifié
comme EPI, il est nécessaire d'en
démontrer l'efficacité contre un risque en
terme de santé ou sécurité (INRS ED 6077)

- **On recherchera :**

- Des antécédents d'une pathologie susceptible d'être aggravée par les manutentions et les postures (affections articulaires : genoux/épaules/cervicale, séquelles de fractures, antécédents lombaires et/ou hernie discale, inguinale, abdominale, suite maternité et insuffisance périnéale) et une recherche d'antécédents coronariens.
- des signes d'atteintes débutantes de l'appareil locomoteur :
 - En rapport avec le travail ou avec des modifications des conditions de travail
 - Depuis combien de temps a-t-il mal ?
 - La fréquence des douleurs ? (En fin de journée, à froid le matin, de façon chronique)
 - Y-a-t-il eu des arrêts de travail pour accident de travail ou maladie et leur durée
 - Y a-t-il eu des explorations de faite ? un diagnostic de posé ?
 - Evaluer l'impact sur le poste de travail, est-il gêné pour effectuer certaines tâches ?
 - A-t-il mis en place une prise en charge : consultation médicale et soin, ... ?
 - Que met en place le salarié ? activité physique, auto-médication, ...

- **Informations :**

- **Information/sensibilisation** sur les conséquences d'une exposition à la manutention de charge, l'intérêt de l'utilisation des aides à la manutention, l'intérêt d'adopter une bonne hygiène de vie (alimentation, hydratation, activité physique, sommeil)
- **Prévention** : toute brochure sur le thème du port de charge
- Brochure du service – Fiche technique ;
- Application Activ 'dos sur le site d'Ameli, ...
- **INRS :**
 - Ed 6057 (2009)
 - Ed 6317 (2018) : plutôt à destination employeur/encadrant
 - Ed 6040 (2020)
- **Modalités du suivi individuel de l'état de santé du salarié :**
- Prochain suivi individuel par un professionnel de santé (médecin du travail, médecin collaborateur, interne ou infirmier santé travail) : visite d'information et de prévention maximum tous les 5 ans.
- Pour les salariés au port de charge habituel de +55 kg et déclaré comme tel par l'employeur, nécessite d'un avis d'aptitude : Le salarié sera déclaré en Suivi Individuel Renforcé = SIR - Suivi en alternance avec une visite intermédiaire réalisable par un professionnel de santé (médecin du travail, médecin collaborateur, interne ou infirmier santé travail).
- Staff ou réorientation sans délai vers le médecin du travail si apparition ou aggravation de symptômes impactant le travail : lombalgie, sciatalgie, cervicalgie, gonalgie, ...
- **Tableau MP (régime général) :**
- n°57, Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail
- n°79 Lésions chroniques du ménisque
- n° 98, Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes

II.ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION PRIMAIRE REALISEES PAR L'EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

- Création ou mise à jour de la fiche d'entreprise
- Etude de poste
- Aide, conseil à l'évaluation des risques et la réalisation du Document Unique d'Evaluation des Risques
- Sessions d'information et de sensibilisation auprès des entreprises
- Prendre contact avec l'employeur et/ou visite dans l'entreprise afin de déterminer les différents facteurs (biomécanique, organisationnel, psychosociaux, les aide à la manutention).

III.DOCUMENTS DE REFERENCE

- RECOMMANDATIONS DE BONNES PRATIQUES : néant
- LEGISLATION :
 - [Chapitre Ier : Manutention des charges \(Articles R4541-1 à R4541-10 ...](#)
 - [Article D4152-12 - Code du travail - Légifrance](#)
 - [Article R4153-52 - Code du travail - Légifrance](#)
 - [Article R4532-44 - Code du travail - Légifrance](#)
 - [Arrêté du 29 janvier 1993 portant application de l'article R. 231-68 du ...](#)
 - [Décret no 92-958 du 3 septembre 1992 relatif aux prescriptions ...](#)
 - [La norme AFNOR X35-109 - Risques liés à l'activité physique . Outils d'évaluation - INRS](#)
- AUTRES SOURCES DOCUMENTAIRES / OUTILS :
 - www.forsapre.fr :
 - [Fiche FAN](#) :
 - [FAN manutentions et postures](#)
 - [Fiches prévention](#) :
 - [Protections auditives](#)
 - [Vibrations corps entier](#)
 - www.inrs.fr
 - **Ed 6161**
 - **Ed 6460**
 - **ED 6087**
 - www.preventionbtp.fr :
Les risques liés aux manutentions