



PORT MANUEL DE CHARGES

Le port manuel de charges se définit comme toute opération de transport ou de soutien dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement qui exige l'effort physique d'un ou plusieurs travailleurs et présente des risques, notamment dorso-lombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables. Dans une collectivité, l'ensemble des services est concerné par ce problème, qu'il s'agisse de port de charges de manière régulière ou occasionnelle. Les agents concernés par ces manutentions doivent recevoir une formation adéquate relative à l'exécution des opérations. Les manutentions de charges sont à l'origine de plus de 250 000 accidents de service avec arrêts, par an.

Contexte :

- 1/3 des accidents de travail sont liés à la manutention manuelle,
- Un accident dû à la manutention manuelle dure en moyenne 38 jours et coûte entre 1500 et 7600 euros (source DEXIA),
- Une augmentation des maladies professionnelles de type lombalgie,
- En 2007, sur 43500 maladies professionnelles, 34 000 étaient des troubles musculo-squelettiques (T.M.S.)

Effets sur la santé :

- Entorse, hernie, luxation, fracture, déchirure musculaire lors d'un effort violent,...
- Lésions dorso-lombaires, lombalgie, lumbago, hernie discale, pincement et tassement discal,...
- Ecrasement des mains ou des pieds, lors du transport (chute de la charge) et de la dépose de la charge,
- Fatigue posturale,
- Chute lors des déplacements avec la charge,
- Affection périarticulaire, (épaule, coude, poignet, main, genou, cheville), en cas de mouvement répété et fréquent.



La réglementation :

- Décret n° 92-958 du 3 septembre 1992 relatif aux prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorsolombaires
- Arrêté du 29 janvier 1993 fixant les éléments de référence et autres facteurs de risques à prendre en compte pour l'évaluation des risques et l'organisation des postes de travail lors des manutentions manuelles de charges comportant des risques, notamment dorsolombaires
- Arrêté du 15 juin 1993 déterminant les recommandations que les médecins du travail doivent observer en matière d'évaluation des risques et d'organisation des postes de travail comportant le recours à la manutention manuelle de charges
- Arrêté du 24 juillet 1995 relatif aux prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention manuelle de charges

Code du travail :

- Article L4541-1 : Manutention des charges
- Articles R4541-1 à R4541-2 : Dispositions générales
- Articles R4541-3 à R4541-4 : Principes de prévention
- Articles R4541-5 à R4541-6 : Evaluation des risques
- Articles R4541-7 à R4541-10 : Mesures et moyens de prévention
- Article R4541-11 : Surveillance médicale
- Article D4152-12 : Interdiction d'utilisation d'un diable par la femme enceinte

- Articles D4153-39 à D4153-40 : Manutention des charges par les jeunes travailleurs de moins de 18 ans.

Port de charges manuel (code du travail)

Un agent ne peut être admis à porter manuellement d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kg qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kg.. Le port de charges pour une femme ne doit pas dépasser 25 kg au maximum (article R4541-9).

Facteurs de pénibilité :

Certains facteurs peuvent aggraver la pénibilité de la manutention manuelle, notamment ceux liés à :

- La charge : taille, forme et poids de la charge ; sa situation, si elle se trouve en hauteur ou à déposer en hauteur ; qualité de la charge (préhension),
- Locaux de travail : espace de travail exigü, sol encombré, en mauvais état, glissant, inégal, passage étroit, agencement inadaptés...
- L'ambiance : ambiance froide (chambre frigorifique) ou chaude, intempérie (humidité qui oblige à porter des vêtements spécifiques), bruit fatiguant, éclairage inadéquat (mauvais éclairage des marches ou autres obstacles)...
- L'organisation : cadence rapide, travail dans l'urgence, gestes répétitifs, distance parcourue avec la charge,...

Prévention :

Le code du travail donne dans l'article R.4121-2, les neuf principes généraux de prévention qui doivent être la trame d'une démarche de prévention. Il faut en tout premier lieu veiller à supprimer le risque, il faut dans la mesure du possible éviter le recours à la manutention manuelle en prenant des mesures d'organisation appropriées et en utilisant des moyens de manutention appropriés notamment mécaniques ; par exemple : chariot élévateur, ponts roulants, grues,... Lorsque le risque ne peut être éliminé, des moyens doivent être mis à disposition des agents de façon à limiter l'effort physique et à diminuer les risques (dorsolombaires) encourus lors de ces opérations. Des aides mécaniques, palonniers, treuils ou à défaut des accessoires de préhension tels que des pinces à bordures (bordures de trottoir), des vérins, des tables élévatrices pourront être utilisés afin de rendre la tâche moins pénible et plus sûre.

De plus la collectivité doit procéder à une évaluation des risques que font courir ces manutentions, dans un souci de sécurité et de santé pour les agents.

L'évaluation des conditions de la manutention manuelle doit s'appuyer sur les éléments de référence et les autres facteurs de risque tels que définis ci-dessous (arrêté du 29 janvier 1993)

1° Caractéristiques de la charge

La manutention manuelle d'une charge peut présenter un risque, notamment lorsque la charge est :

- Trop lourde ou trop grande ;
- Encombrante ou difficile à saisir ;
- En équilibre instable ou son contenu risque de se déplacer ;
- Placée de telle façon qu'elle doit être tenue ou manipulée à distance du tronc ou avec une flexion ou une torsion du tronc ;
- Susceptible, du fait de son aspect extérieur et/ou de sa consistance, d'entraîner des lésions pour le travailleur, notamment en cas de heurt.



2° Effort physique requis

Un effort physique peut présenter un risque dans les cas suivants notamment si :

- Il est trop important ;
- Il ne peut être réalisé que par un mouvement de torsion du tronc ;
- Il peut entraîner un mouvement brusque de la charge ;
- Il est accompli alors que le corps est en position instable.

3° Caractéristiques du milieu de travail

Les caractéristiques du milieu de travail peuvent accroître un risque, notamment dans les cas suivants :

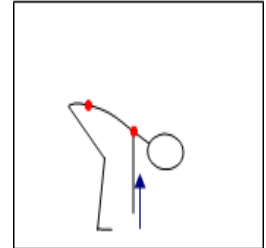
- L'espace libre, notamment vertical, est insuffisant pour l'exercice de l'activité concernée ;

- Le sol est inégal, donc source de trébuchements, ou bien glissant pour les chaussures que porte le travailleur ;
- L'emplacement ou le milieu de travail ne permettent pas au travailleur la manutention manuelle de charges à une hauteur sûre et dans une bonne posture ;
- Le sol ou le plan de travail présentent des dénivellations qui impliquent la manipulation de la charge sur différents niveaux ;
- Le sol ou le point d'appui sont instables ;
- La température, l'humidité ou/et la circulation de l'air sont inadéquates.

4° Exigences de l'activité

L'activité peut présenter un risque notamment lorsqu'elle comporte l'une ou plusieurs des exigences suivantes :

- Efforts physiques sollicitant notamment le rachis, trop fréquents ou trop prolongés ;
- Période de repos physiologique ou de récupération insuffisants ;
- Distances trop grandes d'élévation, d'abaissement ou de transport ;
- Cadence imposée par un processus non susceptible d'être modulé par le travailleur.



5° Autres facteurs de risque

Les risques peuvent être aggravés, notamment :

- Par l'inadéquation des vêtements, chaussures ou autres effets personnels portés par le travailleur ;
- Par l'insuffisance ou l'inappropriation des connaissances ou de la formation.

L'évaluation ne se résume pas à une simple étude des poids manutentionnés mais nécessite une analyse de l'ensemble de la situation de travail. Cette évaluation doit être retranscrite sur le document unique de la collectivité

La démarche ergonomique peut être une aide précieuse ; à travers l'analyse elle permettra d'identifier les situations à risque, d'analyser les fréquences, les quantités, les poids manutentionnés, les distances parcourues et les moments où s'effectue le port de charges. A partir de cette analyse découleront un certain nombre de recommandations spécifiques au chantier ou à l'atelier.

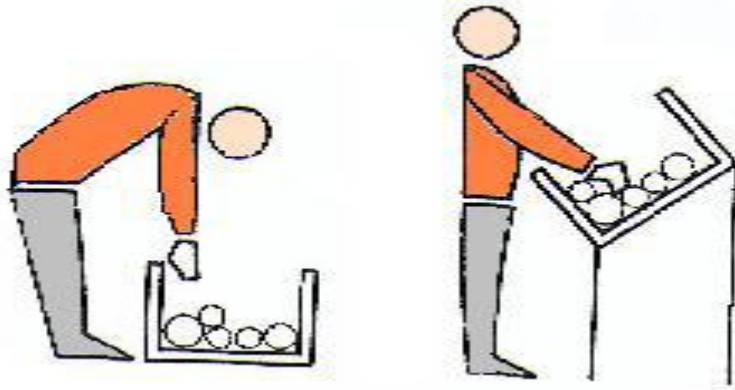
Les actions de prévention seront de trois types :

Organisationnel :

- Etudier le poste de travail en tenant compte de l'espace disponible pour l'accès et le travail au poste (exiguïté), du dimensionnement des plans de travail, du champ visuel, des efforts à fournir, de l'environnement physique (par exemple : espace encombré, travail à plusieurs avec des procédures différentes),
- Diminuer le plus possible le poids des charges, leur encombrement, les distances de transport et d'évolution,
- Agir sur les objets : contenants (25 kg plutôt que 50), dispositifs de saisie d'objets
- Eviter les efforts physiques trop fréquents, impliquant des mouvements de torsion ou de flexion par la mise en place d'aides mécaniques (pont roulant, monte-charge, grue), ou à défaut des accessoires de préhension de manière à rendre la tâche moins pénible et plus sûre,
- Baisser les cadences imposées par un processus non susceptible d'être modulé par le travailleur
- Prévoir des pauses suffisantes
- Eviter le travail isolé
-

Technique :

- Utiliser des plans de travail réglables en fonction de la taille de l'opérateur et de la nature de la tâche à effectuer,
- Privilégier les aides mécaniques, élévateurs, treuils, ventouse, sangle,...
- Porter les équipements de protection individuelle, chaussures de sécurité, gants, casque,... adaptés à la nature de la tâche à effectuer ainsi qu'à l'agent,
- ...



(Source INRS)

Humain :

- Informer les agents sur les risques qu'ils encourent lors de ces activités,
- Faire bénéficier les agents d'une formation appropriée. Selon l'article R.4541-8 du code du travail, la formation aux « gestes et postures » est obligatoire pour tous les agents qui font de la manutention manuelle même exceptionnellement. Au cours de cette formation qui doit être essentiellement à caractère pratique les agents sont instruits sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions manuelles.

Formation gestes et postures

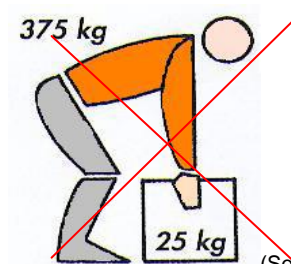
Cette formation apporte la connaissance des bonnes postures pour diminuer les charges sur la colonne vertébrale en tenant compte des caractéristiques de la charge, de l'effort nécessaire à la manutention, des particularités des lieux de travail et des facteurs de risques propres à chaque agent .

Objectifs de la formation :

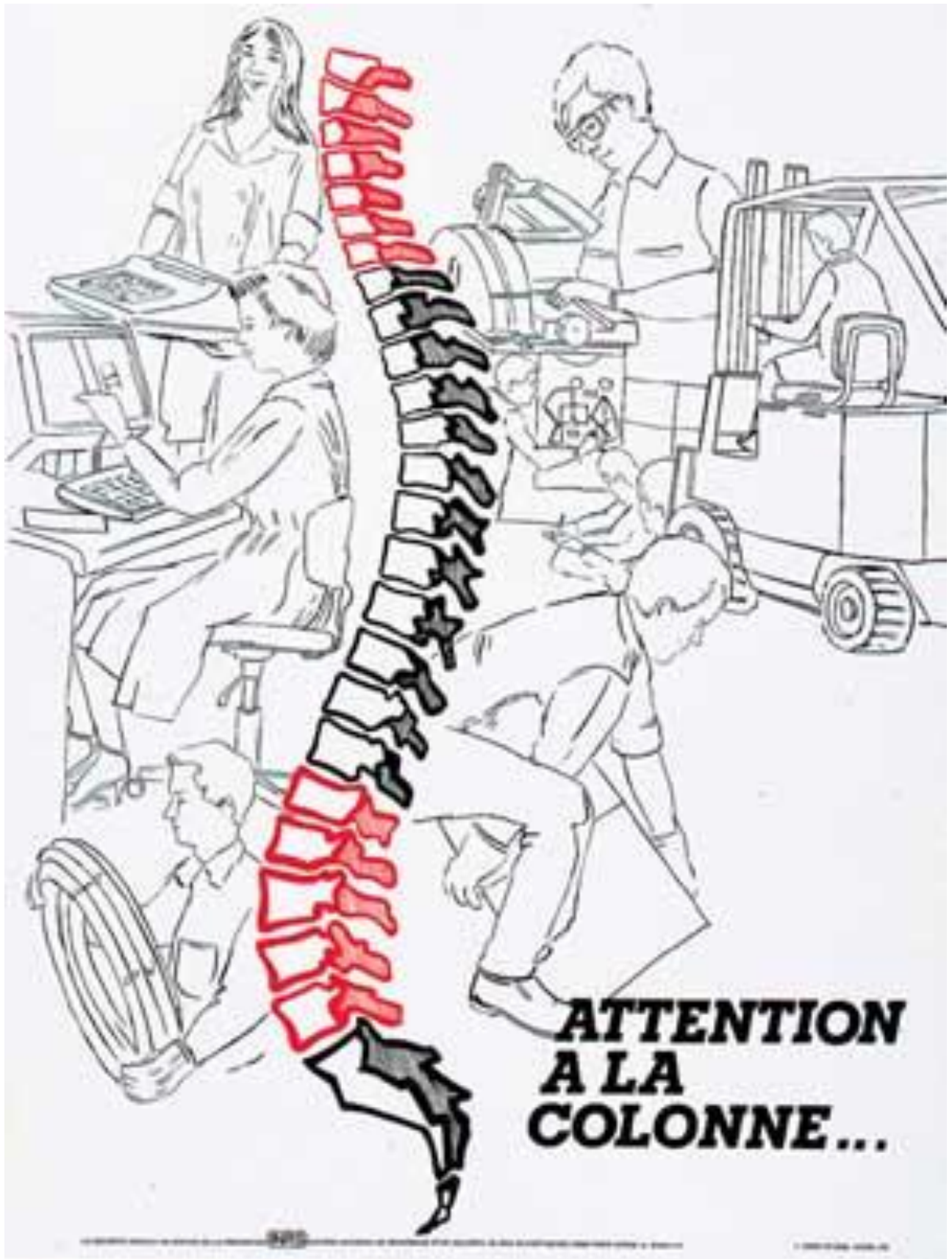
- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques,
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos,
- Appliquer les bons gestes et bonnes postures lors des manutentions,
- Devenir un acteur dans la collectivité pour améliorer les conditions de manutention manuelle.

Exemple :

Une des règles principales est de toujours garder le dos droit, par exemple pour soulever une caisse, se rapprocher le plus possible de la charge, superposer son centre de gravité à celui de la caisse. Il faut plier les jambes, fixer sa colonne vertébrale et bras tendus saisir les poignées de la caisse. Le porteur soulève la caisse à la force de ces cuisses en gardant toujours le dos droit et les bras tendus.



(Source INRS)



(Source INRS)

TOURNER LE DOS AU MAL DE DOS

APPRENDRE DES MAINTENANT LES BONS GESTES

*Fiche réalisée par M. Pascal INGOUF – Préventeur/Pôle Prévention des Risques Professionnels
Fiche n° 2010-16 Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale D'Eure et Loir - le 14 juillet 2010*