



Les manutentions manuelles figurent parmi les principales causes d'accident du travail (1 sur 3) et de maladies professionnelles (¾ des TMS reconnus en France) tous secteurs d'activité confondus.

Le fait de porter, pousser, tirer, lever, poser ou déposer des charges (même peu lourdes) implique des efforts physiques et parfois des positions de travail inconfortables (contraintes posturales). Effectuées à un rythme soutenu, ou de façon répétitive, les manutentions sollicitent à l'excès les os, les articulations ou encore les tendons et les muscles. Une mauvaise prise en charge de ces affections invalidantes peut compromettre le maintien au travail.

Risques associés

- Chute
- Écrasement de pieds ou de mains
- Troubles musculo-squelettiques (TMS) et lombalgies

Mesures générales de prévention

Chaque fois que cela est possible :

- Prendre le temps de **préparer la manutention** : 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 ?
- **Utiliser les aides à la manutention** disponibles, en respectant les consignes de sécurité établies : appareils de levage, chariots, cric, vérin, crochets...
- Proposer des **améliorations pour faciliter votre travail** ou aménager votre poste.
- **Porter la charge à deux, si son poids est supérieur au seuil.**

Mesures générales de protection

- **Porter les équipements de protection** nécessaires (gants, chaussures de sécurité).
- **Organiser les manutentions** de façon à éviter de tordre et de fléchir le buste, plier plutôt les genoux.
- **Porter les charges au plus près du corps.**
- **Déposer la charge au plus près de vous.**



Seuils maximum pour les adultes (norme X 35-109) :

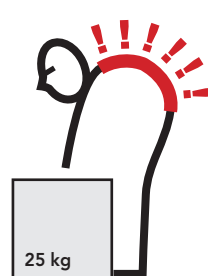
- sous conditions : 25 kg
- acceptable : 15 kg
- contrainte à risque minimum : 5 kg

De 15 à 25 kg : travail sous condition méritant une analyse approfondie (organisationnelle, technique, individuelle – âge, entraînement, ...)

Seuils maximum pour les mineurs :

Porter, traîner et pousser :

- 14 et 15 ans :
 - Garçon : **15 kg**
 - Fille : **8 kg**
- 16 et 17 ans :
 - Garçon : **20 kg**
 - Fille : **10 kg**



Mauvaise posture
Charge ressentie :
375 kg.



Bonne posture
Charge ressentie :
25 kg.

Des formations spécifiques (gestes et postures, prévention des risques liés à l'activité physique) peuvent aider à mieux maîtriser les techniques de manutention.