

La manutention manuelle 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 exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.

L'évaluation de la manutention manuelle de charges est basée sur l'analyse des situations de travail : type de charges, poids unitaire, nombre de manipulation, environnement de travail, organisation du travail,

Ce que nous dit la réglementation

Il faut éviter le recours à la manutention manuelle de charges qui comporte des risques (art. R4541-1 à 9 du Code du Travail).

Lorsque ceci est inévitable, un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kilogrammes qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kg. Les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kg.

La recommandation R367 de la CNAMTS indique qu'en cas d'utilisation de moyens de manutention à traction manuelle, la charge ne doit pas dépasser 600 kg pour les hommes et 360 kg pour les femmes.

Evaluation

Pour les charges supérieures ou égales à 3 kg, on se réfère à la norme AFNOR X 35 – 109 d'octobre 2011 "manutention manuelle de charges pour soulever, déplacer et pousser / tirer" qui considère la distance de transport et les conditions générales d'exécution de la tâche. Il faut préciser que cette norme concerne la population adulte (18 à 65 ans) sans restriction d'aptitude.

Elle indique des zones de risques délimitées par des valeurs maximales exprimées en masse pour la manutention et en force pour le pousser / tirer avec :

- valeur maximale sous condition : activité de manutention délétère qui impose une réduction urgente des contraintes,
- valeur maximale acceptable : activité de manutention dans laquelle le risque est accru et nécessite une analyse approfondie,
- contrainte à risque minimum : activité de manutention qui tend à protéger tous les opérateurs.

Cette norme introduit une limite pour le port de charges répétitif, à savoir, une valeur :

- maximale sous conditions de 25 kg unitaire,
- maximale acceptable de 15 kg unitaire,
- de contrainte à risque minimum de 5 kg unitaire.

Pour le tonnage, la limite pour une journée de travail de 8 heures est définie par une valeur :

- maximale sous conditions de 12 T,
- maximale acceptable de 7,5 T,
- de contrainte à risque minimum de 3 T.

Les conditions de référence sont : transport d'une charge à 2 mains sur une distance de 2 m avec hauteur de prise et dépose entre 0,75 m et 1,10 m à une fréquence de 1 fois toutes les 5 minutes, le cycle complet comprenant un retour à vide sur la même distance. Le port s'effectue dans une ambiance thermique neutre, sur sol dur, plat et non glissant, sans obstacle dans un espace de travail permettant une position libre du corps. Le sujet n'est soumis à aucune autre contrainte.

En pratique, les conditions de référence sont rarement atteintes. Il est donc nécessaire d'appliquer des coefficients de correction (CC) afin de passer de cette valeur théorique à une valeur corrigée plus représentative de la tâche effective. Les coefficients de correction sont multiplicatifs. On ne retient cependant que les deux coefficients les plus pénalisants.

Prévention

Il convient de mettre à la disposition des salariés des dispositifs d'aide à la manutention adaptés et des équipements de protection individuelle appropriés.

Il faut également les former à l'utilisation de ces équipements ainsi qu'à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP).