

Conseils de prévention

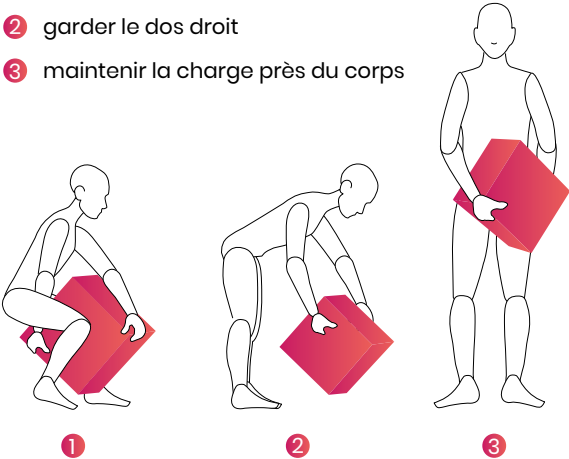
Pistes d'amélioration individuelle

Postures adaptées

Il faut penser avant de soulever, c'est-à-dire **planifier l'opération** (poids de la charge, distance de déplacement, etc.)

+ Pour prendre ou poser une charge au sol ; trouver une position confortable et varier les techniques :

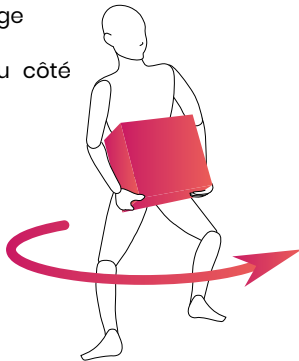
- 1 fléchir les jambes
- 2 garder le dos droit
- 3 maintenir la charge près du corps



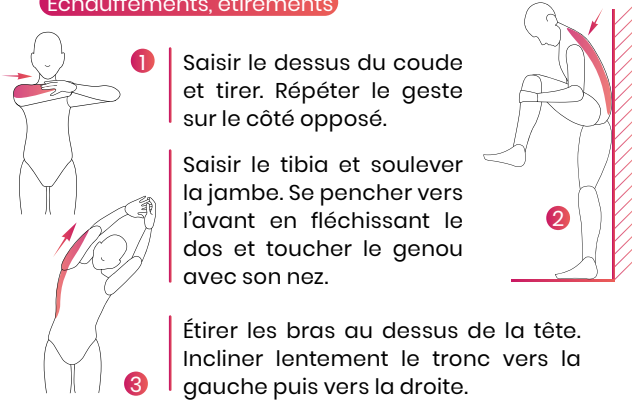
+ Pour pivoter en portant une charge :

- + éviter les rotations du tronc en soulevant une charge
- + déplacer la jambe du côté de la rotation

Trouver une position confortable et varier les techniques.



Échauffements, étirements

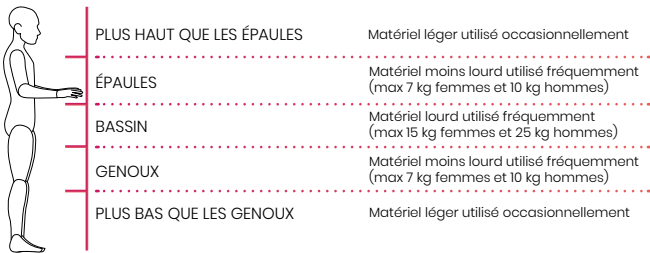


Hygiène de vie

- Activité physique
- Qualité du sommeil
- Alimentation
- Hydratation

Pistes d'amélioration collective

- + Aménagement des postes de travail
- + Mise à disposition d'outils d'aide à la manutention adaptés
- + Formation régulière du personnel à l'utilisation du matériel
- + Entretien du matériel
- + Formation adaptée type PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)
- + Questionnement régulier sur l'organisation du travail
- + Selon l'encombrement ou le poids de la charge à porter, ne pas hésiter à se faire aider par un collègue de travail
- + Organisation des rangements. Ranger le matériel en fonction du poids et de la fréquence d'utilisation. Les articles les plus lourds sont placés à une hauteur située entre les genoux et les épaules.



Ces pistes d'amélioration viennent en complément d'une démarche globale de prévention des risques professionnels.

Qui peut vous aider ?

Promeom, votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTi) peut vous accompagner :

- + Étude de postes
- + Identification des activités exposées aux manutentions manuelles
- + Conseils personnalisés

Les photos ont été réalisées chez nos adhérents.

PROMEOM
Préservons la santé au travail

RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

édition 2025 - APMIE ACT - service communication
Crédit photos : JF Marin

Manutention manuelle

Tous secteurs d'activité

PROMEOM

Préservons la santé au travail





Quel que soit leur secteur d'activité, tous les salariés peuvent, à un moment ou un autre, être amenés à faire de la manutention manuelle. Porter un carton, un électroménager, un enfant, une plante... C'est faire de la manutention manuelle.

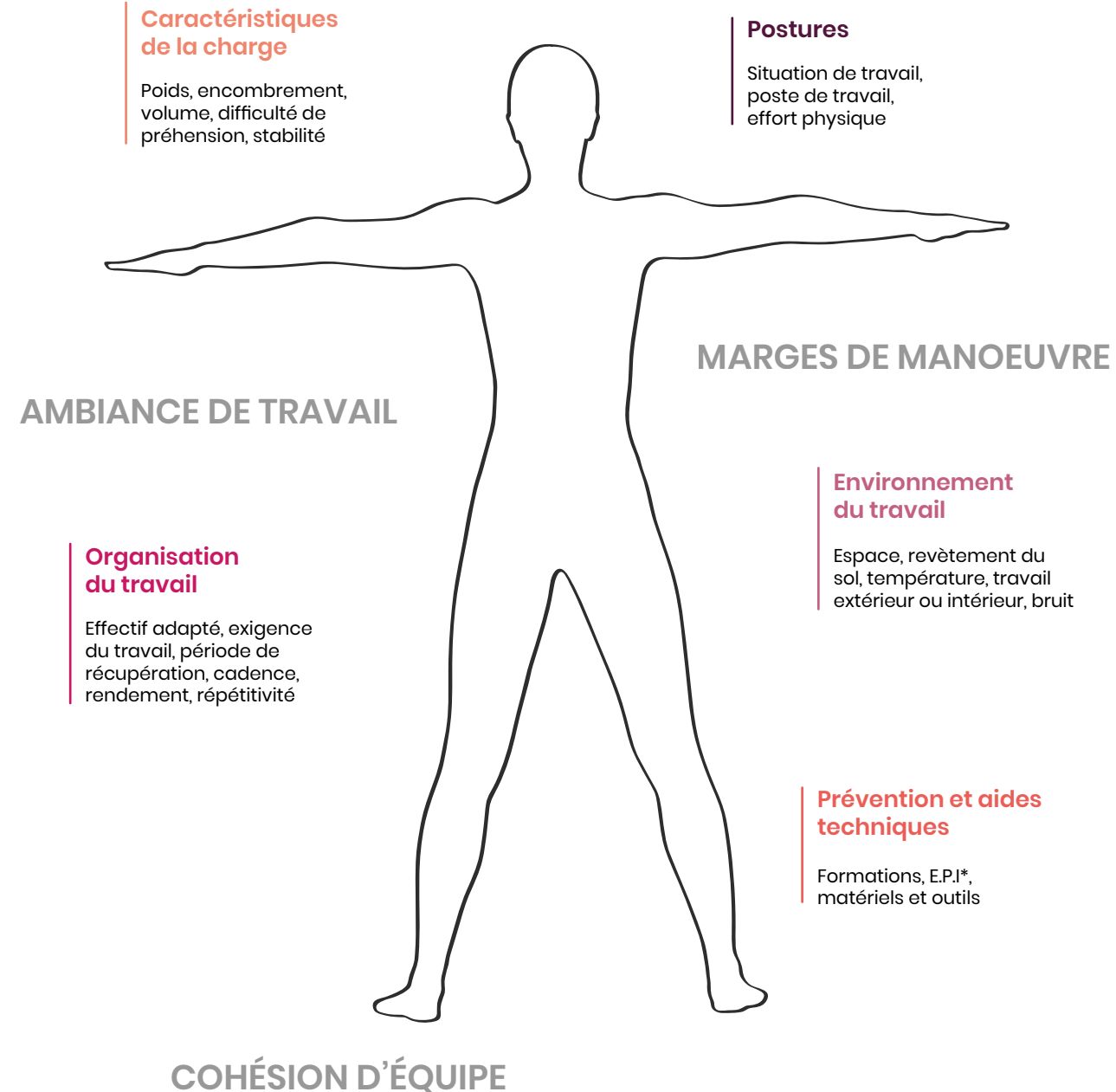
Définition

La **manutention manuelle** désigne toute opération de transport ou de soutien d'une charge telle que le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, exigeant l'effort physique de la personne.

Impacts et effet sur la santé

- + Douleurs
- + Gêne
- + Fatigue
- + Pathologies ostéo-articulaires (discopathies, tendinites)
- + Pathologies cardiovasculaires

L'individu et sa santé



Réglementation

Le Code du Travail (R-4541-9) prévoit de :

- + privilégier la manutention mécanique
- + limiter les charges en fonction de l'âge et du sexe :

Âge	14/15 ans	16/17 ans	adultes
Charge maximale admissible	Garçon 15 kg	Garçon 20 kg	Homme 55 kg
	Fille 8 kg	Fille 10 kg	Femme 25 kg

Certaines normes existent

Selon la norme AFNOR NFX 35-109 (ergonomie, manutention manuelle de charge pour soulever, déplacer et pousser/tirer, méthodologie d'analyse et valeurs seuils, 2011) les recommandations définissent un cadre acceptable de port manuel de charges en tenant compte de différents critères.

Exemples : le poids transporté, le type de transport, la fréquence du transport, la distance parcourue, l'âge et le sexe de la personne.

La norme AFNOR NFX 35-109 est plus restrictive que le Code du Travail.

*E.P.I : Equipement de Protection Individuelle