

MANUTENTION MANUELLE DE CHARGE

Mise à jour en juin 2024

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

Définition : Port de charges = soulever ou déplacer une charge et se déplacer avec, d'un point à un autre.

Port isolé : 1 fois / jour | Port occasionnel : 1 fois / 5 min | Port répétitif : > 1 fois / 5 min

Seuils réglementaires à ne pas dépasser			
Articles	Age	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 aptitude médicale constatée	
D4152-12	Femme enceinte : Interdiction de transporter une charge avec un diable		
Un tonnage cumulé journalier acceptable est de 7,5T/personne/8h pour une personne (hors mineur)			

* Entre 55 et 105 kg = aptitude spécifique du médecin du travail

* >105 kg = **interdit**

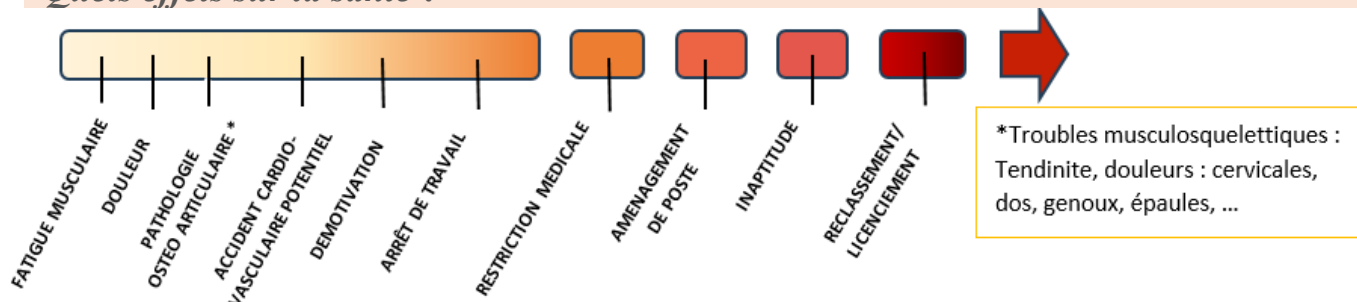
Qui est concerné ?

- Salariés du BTP : Tous concernés !!!

Notion de poids de manutention possible lors de travaux

Parpaing creux	Perceuse	Burineur pneumatique	Gazelle	Sacs de matériaux	Carrelage	
						
Entre 8 et 18 kg	1,6 kg	1,5 kg	Entre 21 et 27 kg	Entre 20 et 50 kg	30x30 = 16kg/m²	120x120 = 36kg/unité

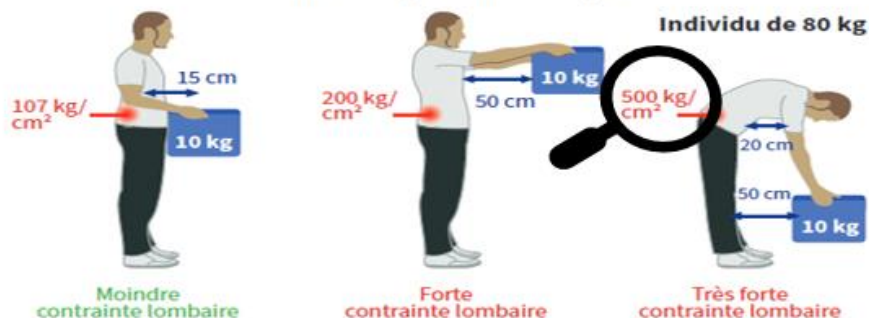
Quels effets sur la santé ?



Il n'y a pas de fatalité, on peut agir à tous les niveaux

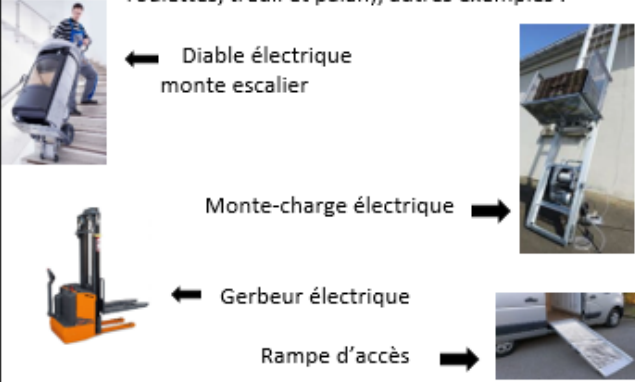
Sans port de charge, les pressions au niveau des disques lombaires, dos droit, sont d'environ 50 kg/cm²

Les pressions intradiscales au niveau des lombaires selon les postures adoptées



Comment se protéger ?

Prévention collective :

Organisation	Technique
✓ Supprimer les manutentions inutiles (Livraison sur chantiers (gestion des approvisionnements)) ✓ Réduire le poids unitaire des charges (ex : préférer les sacs de ciment de 20 ou 25kg)  ✓ Alternier les charges lourdes et légères ✓ Organiser des pauses régulières, fréquentes et courtes (récupération musculaire) ✓ Renforcer les équipes si les moyens mécaniques ne sont pas possibles  ✓ Information et formation des salariés aux manutentions et à l'utilisation des moyens mécaniques.	✓ Mettre à disposition des moyens mécaniques d'aide à la manutention (engins de levage : grue, chargeur, engin manuscopique, transpalette, chariot à roulettes, treuil et palan), autres exemples :  ← Diable électrique monte escalier - Monte-charge électrique → ← Gerbeur électrique - Rampe d'accès → ✓ Mettre en place des moyens de préhension adaptés :  Poignée  Ventouses  Sangle

Prévention individuelle :

- ✓ Utiliser les moyens mécaniques d'aide à la manutention à votre disposition.
- ✓ S'autoriser des pauses régulières et courtes qui permettent de répartir la charge physique et d'éviter la sursollicitation musculaire.
- ✓ Privilégier le plus possible le port de charge à 2 mains ou à 2 personnes.



- ✓ Conseils hygiéno-diététiques : Boire au moins 2L d'eau/Jour, alimentation équilibrée, temps de repos.
- ✓ Echauffement avant la prise de poste, étirement en fin de poste.
- ✓ Renforcement musculaire régulier.

**Les moyens de prévention collective :
Un choix à privilégier pour votre santé**