

On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge (avec levage, pose, poussée, traction, port ou déplacement), qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.



EFFETS SUR LA SANTE

CONSEQUENCES IMMEDIATES

- Douleurs dorsales et articulaires, entorses/luxations, traumatismes liés aux chutes de charges ou aux chocs (fractures, contusions, plaies...)

CONSEQUENCES A PLUS LONG TERME

- Douleurs chroniques du dos et des articulations
- Fatigue physique
- Maladies Professionnelles indemnisables : MP n°57, MP n°79, MP n°98



CONSEILS DE PREVENTION (liste non exhaustive)

EVALUER LE RISQUE EN FONCTION :

- des caractéristiques de la charge,
- des efforts physiques requis,
- du tonnage quotidien et de la distance des déplacements
- des contraintes posturales,
- des caractéristiques de l'environnement de travail (bruit ; température ; éclairage)

METTRE EN PLACE UNE PROTECTION COLLECTIVE

- Organiser les postes de travail afin d'éviter ou diminuer le nombre de manutentions
- Utiliser des aides à la manutention : chariots adaptés, convoyeurs, tables élévatrices, moyens de préhension (poignées, ventouses)
- Réduire le poids des charges
- Aménager et organiser les postes de travail : en limitant la répétitivité, les contraintes posturales et les efforts
- Sensibiliser les salariés aux risques, formation pratique obligatoire à la manutention
- Associer les salariés à la recherche et à la mise en œuvre de moyens de prévention

METTRE EN PLACE UNE PROTECTION INDIVIDUELLE

- Gants de manutention
- Chaussures de sécurité



VOUS ETES ADHERENT, AST25 VOUS CONSEILLE

SUIVI MEDICAL : visites périodiques, études des fiches d'expositions des salariés

OUTILS DE SENSIBILISATION : [calculette manutention manuelle](#) : guide de prévention, [mém](#)

INTERVENTIONS PLURIDISCIPLINAIRES : [études de poste](#) associées de recommandations effectuées par un ergonome en collaboration avec le médecin du travail. Ces études se basent sur une démarche pluridisciplinaire et participative avec les acteurs de l'entreprise.



BASE REGLEMENTAIRE ET NORMATIVE

La loi 2010-1330 du 9 septembre 2010 portant réforme des retraites considère **les manutentions manuelles de charges** comme facteur de pénibilité au travail.

CODE DU TRAVAIL

[Art L4541-1](#)

[Art R4541-1 à R 4541-10](#)

RECOMMANDATIONS ET NORMES

Recommandations de la CNAMTS R 367 – R 440 (grande distribution)

Norme AFNOR NF X 35-109



POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.inrs.fr> : ED 6161, ED 79, ED 957