

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