

INFO POLE PREVENTION SANTE

PORT MANUEL DE CHARGES

Les activités de manutentions manuelles, induisent des risques pour les agents des collectivités territoriales. Ces risques ont des conséquences qui peuvent aller du mal de dos au handicap définitif. Des mesures relevant de l'ergonomie, de l'organisation du travail... permettent de les anticiper et d'en réduire les effets.



Illustration issue de la SOFCAP

I. VOUS SAVEZ CE QUE VOUS RISQUEZ

- **Lésions dorso-lombaires** lors d'une levée de charge mal effectuée (lumbago, lombo-sciatique, hernie discale, pincement discal...).
- À plus long terme et en cas de mouvements fréquents et répétés : **affection péri-articulaire** (épaule, coude, poignet, main, genoux, cheville) et **lésion chronique du ménisque**
- **Déchirure musculaire** ou **tendineuse, entorse, hernie**, à l'occasion d'un effort violent
- **Écrasement des pieds** ou des **maines** lors de la dépose d'une charge
- **Blessure** provoquée par la chute d'une charge mal prise ou par la chute sur un sol glissant ou encombré

II. PREVENTION : MODE D'EMPLOI...

① Je me forme et je m'informe...

Les agents dont l'activité comporte des manutentions manuelles, doivent recevoir une **formation PRAP** (Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique) adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations. Cette formation pratique instruit les agents sur les **gestes et postures** à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions. Elle repose sur des **principes ergonomiques** qui décrivent les principes d'une utilisation rationnelle de la colonne vertébrale afin de réduire les contraintes qui participent à la détérioration du disque intervertébral.

L'Autorité Territoriale fait bénéficier les agents dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une **information** sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière technique correcte.

② Sur le plan collectif...

En priorité, le recours à la manutention manuelle doit être évité. Si cela est impossible, il faut chercher à limiter l'effort physique et à réduire au maximum les risques encourus par les agents, le travail en binôme est alors fortement recommandé.

Il est nécessaire :

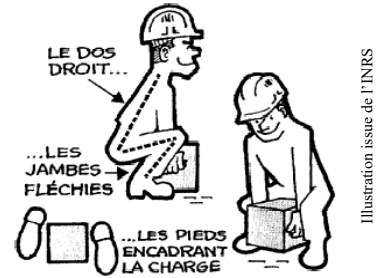
- D'évaluer les risques en tenant compte des caractéristiques de la charge (poids, dimension...), de l'effort physique requis, des caractéristiques du milieu de travail et des exigences de l'activité (fréquence, durée, distance...).
- D'organiser les postes de travail en préparant en amont l'activité des opérateurs et en fournissant des aides mécaniques ou des accessoires de préhension (gerbeur, diable, transpalette, poignet ventouse...).
- D'informer les agents sur le poids de la charge, la position de son centre de gravité, et les risques encourus



Illustration issue de l'INRS

D'une manière générale, les techniques pour lever et porter une charge :

- Se rapprocher de l'objet à manipuler
- Serrer la charge au plus près, de telle sorte que le centre de gravité du corps soit le plus rapproché possible de celui de la charge
- Rechercher l'équilibre, en écartant raisonnablement les pieds et en les décalant l'un par rapport à l'autre
- Garder la colonne vertébrale droite, dans une position aussi proche que possible de la verticale
- Éviter les torsions en charge
- Utiliser d'abord la force des jambes, pour vaincre l'inertie de la charge, l'action du tronc et des bras ne venant qu'ensuite



Le Code du Travail conseille et autorise selon l'âge et le sexe des charges maximales à ne pas dépasser :

Agents	Charges maximales autorisées	
Homme âgé de 18 ans et plus	55 kg	105 kg à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail.
Femme âgée de 18 ans et plus	25 kg	40 kg si le transport se fait à l'aide d'une brouette (poids de la brouette compris)
Jeunes travailleurs d'au moins 15 ans et de moins de 18 ans	20% de leur poids	Supérieur à 20% de leur poids à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail.

Les grands principes de la manutention manuelle :

- Assurer la prise en mains : plus la surface de la prise est large, plus la sécurité est garantie et moins la fatigue est grande.
- Limiter l'effort en utilisant :
 - La réaction des objets, en évitant de s'opposer au mouvement qu'on aura communiqué à l'objet que l'on doit déplacer, en profitant de ce mouvement pour diminuer l'effort
 - La vitesse acquise, en enchaînant les différentes opérations
 - Le déséquilibre et le ballant d'un objet pour qu'une faible impulsion le mette en mouvement
 - La tendance à la chute pour déposer un objet en hauteur
- Rechercher des points d'appui :
 - Appui sur un sol stable
 - Appui respiratoire par une inspiration ample
- Utiliser le poids du corps : ceci permet de réduire l'effort demandé aux jambes et aux bras
- Orienter les pieds en les positionnant par rapport au déplacement
- Fractionner les efforts dans le but de réduire la durée des temps actifs qui doivent être effectués rapidement, afin de diminuer la durée du travail musculaire intense
- Le travail en équipe : dès que deux personnes effectuent ensemble une manutention, l'une d'entre elle doit diriger le travail
- En cas de charges lourdes, un échauffement articulo-musculaire peut limiter le risque de blessures.

③ Sur le plan individuel

Pour le port de charges, il est nécessaire d'être muni des équipements de protection individuelle suivants :

- Gants de manutention adaptés au travail à effectuer
- Chaussures ou bottes de sécurité résistantes au glissement avec embout de sécurité
- Ceinture lombaire (usage à court terme)



Pour toute information complémentaire vous pouvez contacter le Conseiller en Hygiène et Sécurité du Centre de Gestion de l'Aisne au

☎ : 03 23 52 01 52