

## Conseils de prévention

La prévention des risques suppose la mise en place d'un plan d'actions. Ces actions peuvent avoir un caractère technique, organisationnel ou humain (TOH). Nos recommandations :

### Actions techniques :

- Avoir des moyens de manutention adaptés
- Réduire les poids unitaires des charges
- Diminuer l'encombrement des charges
- Stocker à hauteur adaptée et dans un endroit facile d'accès
- Adapter les conditions de stockage au poids et à la fréquence de manipulation (le plus lourd et le plus fréquent à niveau)
- Faciliter la préhension des charges (poignées, encoches...)
- Donner des informations sur les caractéristiques des charges (poids, centre de gravité...)
- Aménager l'espace de travail pour limiter les postures contraignantes
- Diminuer les distances de déplacement des charges
- Maintenir les sols en bon état

### Actions organisationnelles :

- Supprimer les manutentions inutiles
- Optimiser les flux et les implantations
- Alternier les tâches

- Favoriser la polyvalence
- Diminuer la fréquence de manipulation des charges
- Favoriser le travail d'équipe
- Permettre des pauses adaptées

### Actions humaines :

- Former ou informer les salariés sur les risques : formation PRAP
- Former à l'utilisation des engins de manutention.
- Fournir des équipements de protection individuelle adaptés : gants de manutention, chaussures de sécurité...

## EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou le pôle technique de votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises

8 Rue des Arts et Métiers  
Zone Franche Dillon - BP 282  
97200 FORT-DE-FRANCE

05.96.50.51.71  
contact@sist-972.fr

Document élaboré par SIST 972

Edition d'octobre 2025

# LA MANUTENTION MANUELLE



## Agir pour mieux prévenir les risques

## Manutention manuelle : De quoi parle t'on ?

### Selon l'article R4541-2 du Code du Travail :

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



### Risque pour la santé

#### ◇ Troubles Musculo Squelettiques :

Tendinites de l'épaule, du coude et du poignet  
Pathologies lombaires (lumbagos, lombalgies, hernies discales, sciatiques, ...)

Lésions des membres inférieurs (atteintes méniscales, hygroma, arthroses du genou ou de la hanche, ...)

#### ◇ Pathologies cardiovasculaires :

Hypertension

Infarctus du myocarde

#### ◇ Accidents du travail et blessures :

Écrasements (mains, doigts, pieds, ...)

Contusion

## Facteurs à prendre en compte :

### Facteurs liés à la charge :

- ◇ Poids
- ◇ Encombrement
- ◇ Instabilité
- ◇ Difficultés de préhension

### Facteurs liés au poste de travail :

- ◇ Environnement du poste
- ◇ Distance de la charge
- ◇ Etat du sol
- ◇ Implantation nécessitant des torsions ou des flexions du tronc

### Facteurs organisationnels :

- ◇ Cadence et rythme imposés
- ◇ Temps de récupération insuffisant

### Facteurs d'ambiance :

- ◇ Ambiance thermique
- ◇ Ambiance sonore



## Règlementation

### Norme NFX 35-109 :

Relative à l'ergonomie dans la manutention manuelle de charges, elle définit des valeurs seuils de référence, applicables aux hommes et aux femmes âgées de 18 à 65 ans sans distinction :

#### Valeur maximale acceptable :

- 15 kg de charge par opération
- 7,5 tonnes par jour et par personne
- 200 kg de poids déplacé

#### Valeur maximale sous condition :

- 25 kg de charge, par opération
- 12 tonnes par jour et par personne
- 400 kg de poids déplacé

	contrainte à risque minimum	acceptables	contraintes sous conditions	inacceptables
Poids des charges à déplacer (Kg)	5	15	25	
Poids d'un chariot poussé/tiré (Kg)	100	200	400	

### Code du Travail - Art. R 4541-9 :

Limite à 55 kg pour un homme à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, 25 kg pour une femme

### Recommandation CNAM-TS - N° R367 :

Poussée traction : limite de 600 kg pour un homme et 360 kg pour une femme pour un sol parfaitement horizontal.