

### Manutention manuelle

## Bien porter pour mieux se porter

Porter, pousser, tirer, poser ou déposer des charges implique des efforts physiques et des positions de travail inconfortables. Les manutentions répétitives ou effectuées à un rythme soutenu sollicitent beaucoup l'appareil locomoteur. Elles provoquent des accidents, génèrent de la fatigue et des douleurs. Elles déclenchent aussi des maladies invalidantes, notamment des TMS ou des lombalgies, qui, à la longue, peuvent compromettre le maintien au travail.

### La manutention manuelle est un facteur de pénibilité

Tout comme le bruit, le travail de nuit, les postures pénibles, les travaux répétitifs..., la manutention manuelle est reconnue par le législateur comme un facteur de pénibilité. S'en préoccuper est donc essentiel car elle concerne de nombreux salariés (surtout les hommes jeunes, les ouvriers et les intérimaires), travaillant dans des secteurs divers et variés (BTP, industrie, commerce de détail, professions de santé...). Elle cause de nombreux accidents du travail (1 sur 3 !). On connaît par ailleurs l'importance et les conséquences des TMS et des lombalgies dans le monde du travail actuellement !

### Les recommandations et les obligations

Prévenir dans le domaine de la manutention manuelle, c'est agir sur les manutentions inutiles ou qui pourraient être facilement évitées, en mettant notamment à disposition des salariés les aides techniques appropriées. Si ce n'est pas possible, alors il faut alléger la charge.

### Il existe des limites réglementaires au port manuel de charges :

- Pas plus de 55 kg chez les hommes à condition d'avoir été reconnu apte par le médecin du travail.
- Les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kg.
- Pour les jeunes, les limites dépendent de l'âge et du sexe.

Une norme française (**NF X35-109**) définit des valeurs seuils ergonomiques de référence, applicables aux hommes et aux femmes de 18 à 65 ans sans distinction :

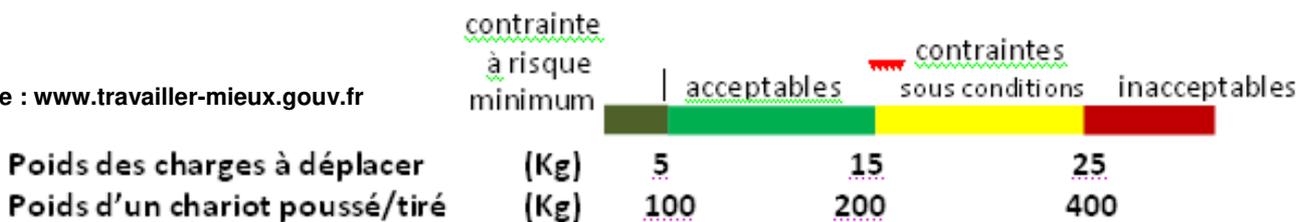
Activité	Valeur maximale acceptable	Valeur maximale sous condition
Soulever/Porter	15 kg par opération 7,5 tonnes par jour et par personne	25 kg par opération 12 tonnes par jour et par personne
Pousser/Tirer	200 kg	400 kg

Les valeurs maximales acceptables s'appliquent lorsqu'il n'est pas possible de supprimer les opérations de manutention manuelle. Celles sous conditions s'appliquent si des moyens mécaniques d'aide à la manutention sont difficiles à installer du fait par exemple de la configuration des lieux.

### En savoir plus :

- Dossier INRS : [Prévention des risques liés aux manutentions manuelles](#)
- Dossier INRS : [Mesures pour prévenir la pénibilité au travail](#)
- Travail & Sécurité n° 739 : [Pénibilité. Le temps de l'action](#)
- <http://www.travailler-mieux.gouv.fr/Manutentions-manuelles-de-charges.html>

Source : [www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)



## PRESTATION de STSA : Conseils en prévention

L'équipe pluridisciplinaire de STSA a mis en ligne une "ordonnance de prévention" concernant les bonnes pratiques en matière de manutention manuelle.

Elle est consultable et téléchargeable sur notre plateforme documentaire accessible depuis le site [www.stsa.fr](http://www.stsa.fr).

