



Port et déplacement de charges

Manutention

La manutention manuelle est responsable d'accidents du travail et de différentes pathologies

Les facteurs de risque à prendre en compte :

- >> les caractéristiques de la charge (poids, forme, stabilité, présence ou non de prises...),
- >> les caractéristiques de l'environnement de travail (espace, état du sol, présence d'obstacles...),
- >> les autres caractéristiques de l'activité : la production (temps alloué, fréquence, répétition...) et l'organisation (possibilité de se faire aider...),
- >> la personne : expérience, état de santé préexistant, l'âge...



Les mesures de prévention

Il est essentiel d'associer les travailleurs aux mesures de prévention des risques sur le lieu de travail car, par expérience, ils peuvent être force de propositions :

- >> identifier et analyser toutes les situations de manutention (l'environnement, la charge, la personne, les critères de production, l'organisation...),
- >> élaborer un plan d'actions et l'évaluer : s'il n'est pas possible d'éviter la manutention manuelle de charges, il convient d'envisager l'utilisation de dispositifs d'aides techniques.

Exemples techniques :

- >> Transpalette à haute levée...
- >> Potence munie d'une ventouse...
- >> Chariot, diable...
- >> Bras manipulateur articulé...
- >> Formation du personnel : - à l'utilisation de nouveaux moyens de manutention,
- aux changements d'organisation, aux nouvelles règles.



La formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) peut être l'occasion de mobiliser le personnel autour des problématiques de manutention et créer une dynamique de prévention.

Port et déplacement de charges - Manutention



La prévention des risques liés à la manutention manuelle par la seule action de formation aux « **bons gestes et bonnes postures** » est donc insuffisante. Il est nécessaire d'intervenir sur l'ensemble des facteurs déterminants liés à l'activité, à la charge manipulée et à l'environnement de travail.

Le GIST peut assister l'entreprise dans sa démarche de prévention :

- >> en apportant une aide à l'analyse des situations de travail,
- >> en participant à la recherche de solutions techniques et organisationnelles.

Les postures à éviter ❌



Pour soulever une charge

Éviter de soulever ou de porter les charges le dos courbé, les pieds trop écartés, à bout de bras ou loin du corps.

Les postures conseillées ✅



Encadrer la charge avec les pieds, garder le dos droit et les jambes légèrement fléchies, porter la charge au plus près du corps.

Pour déplacer une charge



Éviter les torsions et rotations du tronc.
Éviter de tirer la charge



Se tourner vers la charge et garder les pieds dans la même direction que l'objet transporté.
Pousser la charge en utilisant le poids du corps pour la mettre en mouvement.

Pour ranger ou accéder à une charge



Éviter de tendre les bras ou d'être sur la pointe des pieds pour ranger ou prendre des objets en hauteur.
Éviter d'avoir le dos courbé ou d'être en torsion pour manipuler les objets stockés à même le sol ou sur les étagères les plus basses.
Éviter de superposer les objets masquant la visibilité.

Déposer les charges de préférence entre le niveau des hanches et celui du coeur.
Le cas échéant, s'accroupir ou se mettre à genoux pour atteindre les charges les plus basses.

- >> **Conseils pour le stockage** : positionner les charges manipulées régulièrement à hauteur (généralement entre 75 et 110 cm). En cas de manutentions ponctuelles, privilégier les zones basses pour le matériel lourd, et les zones hautes pour le matériel léger.