FICHE PRÉVENTION

MANUTENTION MANUELLE

09



REGLEMENTATION / NORMES

NF X 35-109 : Ergonomie - Manutention manuelle de charge pour soulever, déplacer et pousser/tirer - Méthodologie d'analyse et valeurs seuils (valeur de référence = 15 kg)

Art. R 4541-9 du code du travail : 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 (oct. 1993) : Poussée traction : limite de 600 kg pour un homme et 360 kg pour une femme pour un sol parfaitement horizontal.





DESCRIPTION DU RISQUE

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 (Art. R4541-2 du code du travail).

La manutention manuelle ne se réduit pas au poids de la charge. D'autres éléments sont à prendre en compte :

⇨ **Caractéristiques de la charge**
- Poids
- Encombrement
- Instabilité
- Difficultés de préhension

⇨ **Caractéristiques du poste de travail**
- Environnement du poste de travail (exiguïté)
- Distance de la charge
- État du sol
- Implantation nécessitant des torsions ou des flexions du buste

⇨ **Exigences imposées par la tâche**
- Cadence : travail demandé, temps alloué, qualité
- Temps de récupération insuffisant

⇨ **Conditions générales des ambiances de travail**
- Chaleur
- Froid
- Humidité

LES RISQUES POUR LA SANTE

⇨ **Atteintes ostéo articulaires**
- Tendinites de l'épaule, du coude et du poignet
- Pathologies lombaires (lumbagos, lombalgies, hernies discales, sciatiques, cruralgies, ...)
- Lésions des membres inférieurs (atteintes méniscales, hygroma, arthroses du genou ou de la hanche, ...)

⇨ **Pathologies cardiovasculaires**
- Hypertension
- Infarctus du myocarde

⇨ **Risques accidentels**
- Écrasements (mains, doigts, pieds, ...)
- Contusion

COM_026 — Date d'application : 06/11/2026

CONSEILS DE PREVENTION

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

ACTIONS ORGANISATIONNELLES

- ⇨ Supprimer les manutentions inutiles
- ⇨ Optimiser les flux et les implantations
- ⇨ Alterner les tâches
- ⇨ Favoriser la polyvalence
- ⇨ Diminuer la fréquence de manipulation des charges
- ⇨ Favoriser le travail à deux, l'entraide
- ⇨ Permettre des phases de récupération suffisantes

ACTIONS HUMAINES

- ⇨ Former ou informer les salariés sur les risques liés à la manutention manuelle et à leurs conséquences ; par exemple, au travers d'une formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).
- ⇨ Former à l'utilisation des engins de manutention.
- ⇨ Prévoir des équipements de protection individuelle adaptés : gants de manutention, chaussures de sécurité…

Cadre d'intervention du CIST47 :

Le médecin du travail missionne des membres de son équipe pluridisciplinaire, en particulier les ergonomes sur la prévention des manutentions manuelles de charges lourdes.



Documentation et outils : www.inrs.fr

ED6094 – Vous avez dit TMS ?
ED6387 – TMS, tous concernés
TJ18 – Aide-mémoire juridique manutentions manuelles
R367 – Moyens de manutention à poussée et/ou à traction manuelle
ED6224 – Réduire les accidents liés aux opérations de chargement / déchargement

COM_026 — Date d'application : 06/11/2026