

LE PORT DE CHARGE

Comment prévenir les risques liés à la manutention manuelle de charge

Règlementation

La manutention manuelle englobe toutes les opérations de transport ou de soutien de charges, telles que le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, nécessitant l'effort physique d'un ou plusieurs travailleurs (article R. 4541-2 du Code du travail).

Dans les collectivités territoriales, tous les services peuvent être confrontés à ce risque. En effet, chaque poste de travail implique le port ou le déplacement, même occasionnel, de charges.

	Hommes	Femmes
Limites port de charges Maximum (un avis d'aptitude auprès d'un médecin agréé est requis)	55 kg Entre 55 et 105 maximum	25 kg 40 kg avec brouette comprise

Source : code du travail [Article R4541-9](#)

3 niveaux d'actions

Organisationnel :

- Réduire le poids des charges et le désordre,
- Répartir le poids de manière égale sur les deux bras
- Porter les objets près du corps
- Étudier les postes de travail (exigus, en dénivelé, ambiance...),
- Éviter les efforts physiques trop fréquents, prolongés, avec torsions ou flexions,
- Fractionner les efforts pour diminuer la durée d'exposition aux efforts musculaires intenses
- Prévoir des périodes de repos adéquates,
- Privilégier le travail en équipe pour effectuer à plusieurs la manutention de charges lourdes
- Réaliser un échauffement des muscles et des zones articulaires du corps pour réduire le risque d'accident



Technique :

- Adapter l'espace de travail en fonction de la tâche et de l'agent (taille...),
- Mettre à disposition des aides mécaniques (chariots, palans...),
- Équiper les agents de tenues de travail et d'équipements de protection individuelle (EPI) adaptés...



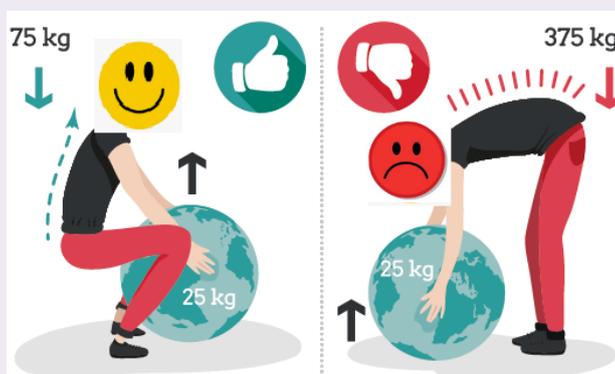
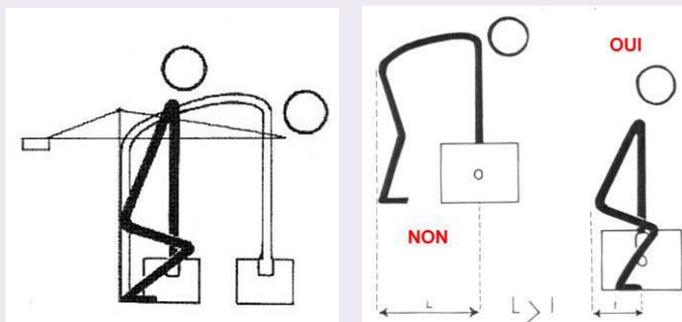
Humain :

- Sensibiliser les agents aux risques encourus,
- Indiquer le poids des charges,
- Pratiquer une activité physique régulière
- Conserver une bonne hygiène de vie (repos, alimentation...)
- Offrir aux agents une formation appropriée en matière de sécurité lors de la manipulation (Formation à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)). Cette formation pratique comprend des directives sur les gestes et postures à adopter.

Conseils pratiques

Se rapprocher de l'objet à manipuler

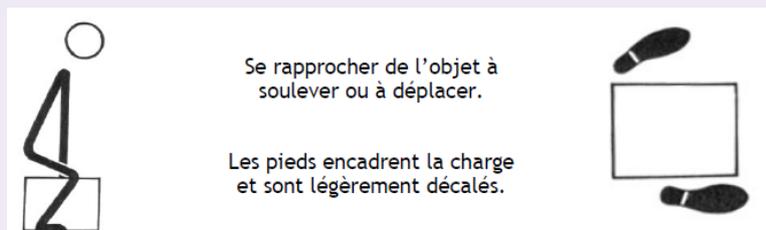
- Les courbures naturelles de la colonne vertébrale doivent être respectées lors du soulèvement de la charge. Toute flexion ou rotation est néfaste.



Rechercher l'équilibre

Pour soulever une charge en toute sécurité, il est recommandé de serrer la charge de sorte que le centre de gravité soit le plus proche possible du centre de gravité de la charge.

Avant de soulever la charge, il est primordial de prendre une position adéquate. Les pieds doivent être écartés à une distance raisonnable, ne dépassant pas la largeur du bassin. Une meilleure stabilité est obtenue en décalant un pied par rapport à l'autre. Cette posture permet de contrer les déséquilibres avant-arrière et latéraux.



Joindre les pieds



Ecarter exagérément les pieds



Se tenir éloigné de la charge

Utiliser la force des jambes

Utiliser la force des jambes diminue les efforts du dos. Les muscles des jambes ont un rôle plus important que ceux des bras que l'on est tenté d'utiliser seuls, pour soulever une charge.

Comment faire ?

Plier les jambes en gardant, entre le mollet et la cuisse, un angle ouvert. Cette position permet d'utiliser la force des jambes pour donner l'impulsion nécessaire pour soulever la charge



À éviter :



Assurer la prise des mains

La prise d'objets est plus efficace à pleines mains que du bout des doigts. Lorsque l'on manipule des objets encombrants ou lourds, il faut :

- ➔ Utiliser la paume des mains et la base des doigts
- ➔ Organiser le travail afin de faciliter la prise des objets.

Fixer la colonne vertébrale

Les **courbures naturelles de la colonne** doivent être conservées en maintenant la tête droite et éviter les torsions au moment de l'effort.

Comment faire ?

- ➔ Désengager les épaules
- ➔ Cambrer le buste
- ➔ Relever légèrement la tête
- ➔ Menton rentré



Travailler les bras tendus

Dans la mesure du possible les bras doivent être allongés ; ils servent ainsi à maintenir la charge et non à la soulever, ce qui diminue les efforts.

Comment faire ?

- ➔ Les bras servent surtout à maintenir la charge et non à la soulever.
- ➔ Les bras doivent rester allongés, c'est-à-dire rester en traction simple

À éviter :

