

Plus restrictive que la réglementation, cette norme recommande les **limites acceptables** de port manuel de charges.

Pour faire votre évaluation, pensez à prendre en compte les facteurs suivants :



Facteurs liés à la charge

- Poids, taille et forme de la charge
- Hauteur et mise à disposition de la charge



Facteurs liés aux locaux de travail

- Espace de travail exigü
- Sol encombré, en mauvais état, glissant



Facteurs d'ambiance

- Ambiance froide (entrepôt frigorifique...)
- Ambiance chaude (fonderie...)
- Intempéries



Facteurs organisationnels

- Cadence rapide
- Gestes répétitifs
- Travail dans l'urgence
- Travail posté, de nuit



Assurer un **suivi médical adapté**



Etudier votre poste de travail



Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**



Animer des **séances collectives d'éducation santé**



Pour vous conseiller

Votre médecin du travail
et son équipe pluridisciplinaire :
assistant, infirmier et préventeur

Pour en savoir plus

- Sites web : inrs.fr et astia.fr

ASTIA

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Siège social : 8/10 rue des 36 Ponts - 31400 Toulouse

Tél. : 05 62 13 15 51



ASTIA



VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

La manutention manuelle de charges correspond à «toute opération de transport ou de soutien de 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».

Les principales conséquences

- Accidents de Travail
- Maladies Professionnelles
- Absentéisme
- Turn over
- Perte de productivité

LES LIMITES RÉGLEMENTAIRES

Charge maximale autorisée		
Age	Femme 	Homme 
14/15 ans	8 kg	15 kg
16/17 ans	10 kg	20 kg
18 ans et plus	25 kg	55 kg
		105 kg uniquement sur accord du médecin du travail <i>(aptitude spécifique pour le port de charge supérieure à 55 kg dans la limite maximale de 105 kg)</i>

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES ?

Evaluer les risques liés aux manutentions de charges

- Le poids, le volume et la forme de la charge
- La distance de déplacement et la fréquence
- L'environnement
- Les aléas de l'activité (urgence, imprévisus...)

Optimiser l'organisation

- Maintenir un sol en bon état et limiter les dénivelés
- Dégager et adapter les zones de travail et de circulation
- Adapter les zones de stockage
- Limiter et fractionner les charges
- Indiquer le poids sur le produit
- Limiter les distances de déplacement
- Prévoir des temps de récupération
- Veiller au port des équipements de protection individuelle adaptés (chaussures de sécurité, gants...)

Privilégier la manutention mécanique (veiller à l'entretien régulier du matériel)

- Chariot élévateur
- Transpalette électrique
- Treuil...

Fournir des dispositifs d'aide à la manutention adaptés (entretien régulier)

- Table élévatrice
- Diable
- Accessoires de préhension
- Chariot à fond mobile
- Chariot de manutention

Former et informer

- Informer les salariés sur les risques
- Former le personnel aux techniques de manutention (PRAP - Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)
- Penser aux autorisations de conduite et CACES pour l'utilisation des engins de manutention mécanique