

PREVENIR LES RISQUES MUSCULO-SQUELETTIQUES (LOMBALGIE)

et leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié ainsi que sur les accidents de travail et l'absentéisme

Législation

Le Code du travail (Art. R4541-2) créé par Décret n°2008-244 du 7 mars 2008 - art. (V). 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, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs. Selon l'article R4541-9 :

	Hommes		Femmes	
	16 à 17 ans	A partir de 18 ans	16 à 17 ans	A partir de 18 ans
Masse unitaire maximale	20 kg	55 kg	10kg	25 kg

Un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kg qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kg.

Dans le **décret 2014-1159** (oct2014), **au titre des contraintes physiques marquées**, les facteurs de risques professionnels et les seuils d'exposition mentionnés à l'article L. 4161-1 sont ainsi fixés :

Action ou situation	Intensité minimale	Durée minimale
Lever ou porter	Charge unitaire de 15 kilogrammes	600 h/an
Déplacement du travailleur avec la charge ou prise de la charge au sol ou à une hauteur située au-dessus des épaules	Charge unitaire de 10 kilogrammes	
Cumul de manutentions de charges	7,5 tonnes cumulées par jour	120 jrs/an

La norme NF X 35-109¹ (charges > 3kg)

Cette norme est désignée dans l'arrêté du 15 juin 1993 comme un outil d'aide à l'évaluation des risques liés aux manutentions pour les médecins du travail. Elle est utilisée dans le but d'identifier avec le calcul des masses seuils, les situations à prioriser pour diminuer le risque physique. Elle conseille une limitation du poids de charge² (selon les conditions particulières d'exécution) et permet de limiter les risques d'affection lombaire.

La masse unitaire maximale et tonnage limite :

Exemple pour le transport de charges	Masse unitaire maximale	Tonnage limite (8h)	
Valeur maximale sous conditions	26 kg et plus	12 T	Zone inacceptable : activités exceptionnelles considérées comme néfastes imposant une réduction urgente des contraintes
Valeur maximale acceptable	16 kg à 25 kg	7.5 T	Zone sous conditions : activités à risque accru nécessitant des moyens particuliers de prévention avec une analyse approfondie de l'activité réelle de travail
Contrainte à risque minimum	6 à 15kg	3 T	Zone acceptable : activités de manutention qui tendent à protéger le plus grand nombre d'opérateurs (risque réduit)
	3 à 5 kg		Zone acceptable : activités de manutention qui tendent à protéger tous les opérateurs (risque réduit)

**Applicable dans des conditions idéales de travail*

Elle traite également la situation de travail en pousser/tirer (cf. fiche info. manutentions manuelles - le pousser/tirer).

Même si parfois les charges ont un poids inférieur à 25 Kg, il est important de prendre en compte les postures de travail, la fréquence du port de charge ... (et bien d'autres facteurs énoncés – cf. verso)

Les effets sur la santé

Les manutentions manuelles peuvent être à l'origine d'accidents du travail (contusions, plaies, entorses, accidents discaux, ...) et de maladies professionnelles (tableaux 57 : Affections péri articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail, 79 : Lésions chroniques du ménisque et 98 : Affections chroniques du rachis lombaires provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes).

¹ La norme X 35-109 peut être obtenue auprès de l'AFNOR - 11 avenue Francis de Pressensé 93571 Saint Denis La Plaine cedex

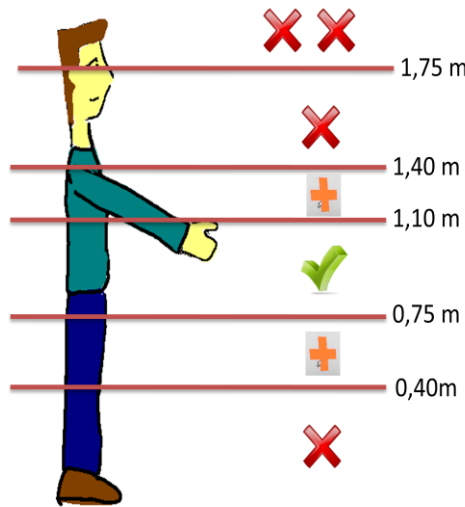
² Il n'y a pas de différence homme/femme (sauf mineurs, femmes enceintes, ...)

*Recommandation CNAM R 344 Transport manuel des charges

Facteurs de risques à prendre en compte lors de manutentions manuelles

Lors du transport, divers facteurs de risques (caractéristiques liées à la situation de travail) sont à prendre en compte afin d'évaluer au mieux les manutentions manuelles :

» La hauteur de prise/dépose

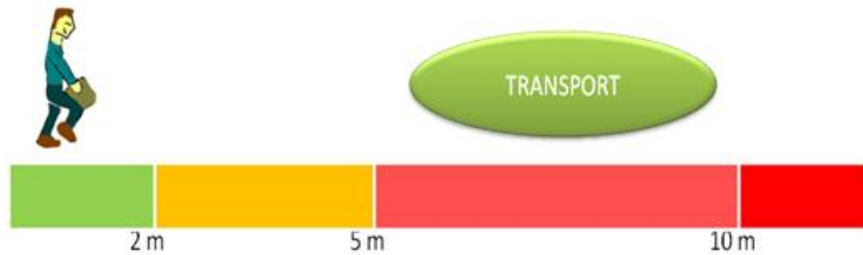


La posture bras levés augmente la fréquence cardiaque (+ 15 pulsations minute). Elle augmente l'imprécision du geste = facteur d'accident

Zone de confort

La posture courbée peut provoquer des lésions au niveau de la colonne vertébrale. Elle augmente la probabilité de lâcher la charge

» La distance de déplacement



Si supérieure à 2 m, la distance de transport augmente la pénibilité et les risques d'accidents

- » **Les conditions d'exécution** : charge instable, visibilité limitée, contenant sans poignée ou poignées inadaptées, torsion du tronc, profondeur de prise supérieure 40 cm, profondeur de prise hors zone d'atteinte, une ou plusieurs contrainte(s) concernant la posture / position du corps

La posture « bras tendu vers l'avant » augmente la fréquence cardiaque, crée une surcharge statique des muscles de l'épaule et du cou et diminue la précision du geste. La torsion latérale peut provoquer des lésions au niveau de la colonne vertébrale.

- » **Les conditions d'environnement de la tâche** : encombrement, empoussièremment, contrainte acoustique, contrainte thermique, contrainte lumineuse, vibration, sol dégradé, obstacle

Source de fatigue et d'accidents

- » **Les conditions d'organisation de la tâche** : marges de manœuvre réduites, contraintes de temps, multiplicité des tâches, exigences qualité

Fatigue, accidents, qualité de travail, insatisfaction, ...

» La réalisation de la manutention à une ou deux mains

Toutes les tâches (mêmes les plus courtes et les moins contraignantes) réalisées par un opérateur lors de chaque phase de travail tout au long de la journée de travail, s'additionnent les unes aux autres et sont donc des facteurs de risques de l'apparition de Troubles Musculo-Squelettiques.

La masse des charges et la fréquence des opérations sont des facteurs aggravants.

Pour tout complément d'information, merci de nous contacter par mail : ficheprevention@asmis.net

ASMIS - 77 rue Debaussaux – CS 60132 – 80001 AMIENS CEDEX 1 - www.asmis.net

© ASMIS – Toute reproduction interdite