

Les manutentions manuelles de charges

On entend par manutention manuelle toute opération de transport ou de soutien d'une charge qui exige l'effort physique d'un ou plusieurs travailleurs notamment le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement. De très nombreuses activités sont concernées, de façon occasionnelle et récurrente, isolée ou répétitive et pas uniquement dans des métiers réputés "physiques".

Les troubles musculosquelettiques (TMS) dont de nombreux, notamment les maux de dos, lumbagos et affections chroniques du rachis lombaire, sont directement liés aux activités de manutention manuelle, ont connu ces dernières années une véritable explosion. Ils sont aujourd'hui la première cause de maladies professionnelles en France. Les bonnes pratiques en matière de manutention et la lutte contre le développement des TMS doivent être des axes majeurs de la prévention en entreprise.



Réglementation

■ Lorsque les manutentions manuelles ne peuvent être évitées, le Code du travail oblige à mettre en place une organisation des postes de travail appropriée et/ou des moyens adaptés permettant d'éviter ou de réduire les risques.

Réglementairement, 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 plusieurs travailleurs" (art. R4541-2 du Code du travail).

La réglementation française prévoit des restrictions pour les jeunes travailleurs de moins de 18 ans (art. R4153-52) et pour les femmes enceintes (interdiction d'utilisation du diable – art. D4152-12).

Les articles R4541-1 à 10 s'appliquent "à toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment dorso-lombaires [...]", indiquent de privilégier la manutention mécanique et font obligation à l'employeur, lorsque les manutentions manuelles ne peuvent être évitées, de mettre en place une organisation des

postes de travail appropriée et/ou des moyens adaptés permettant d'éviter ou de réduire les risques.

L'article R4541-9 fixe les charges maximales : "[...]un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kilogrammes qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kilogrammes. Toutefois les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kilogrammes ou à transporter des charges à l'aide d'une brouette supérieure à 40 kilogrammes brouette comprise". ■

En pratique

■ Quatre aspects sont à prendre en compte pour l'appréciation globale du risque : la charge, la tâche, l'environnement, l'individu.

Les manutentions manuelles peuvent induire des déplacements avec la charge ; on parle alors de transport manuel. Elles peuvent également se faire au poste de travail, sans déplacement de l'opérateur avec la charge ou avec des déplacements sur une distance inférieure à 2 mètres.

Quatre aspects sont à prendre en compte pour l'appréciation globale du risque :

La charge. Le risque de TMS augmente si la charge est lourde,

trop grande, de prise malaisée, déséquilibrée ou instable, difficile à atteindre (trop haute ou basse, de côté), d'une forme ou d'une taille qui gêne le travailleur, augmentant ainsi le risque de chute ou de heurt d'un obstacle.

La tâche. Le risque augmente si la tâche est trop ardue (par exemple si elle est exécutée trop fréquemment ou pendant un temps trop long), nécessite des positions ou des mouvements inhabituels, requiert une manipulation répétitive.

L'environnement. Les caractéristiques de l'environnement peuvent accroître le risque de TMS : la chaleur, le froid, le bruit, un éclairage insuffisant, un sol inégal, instable ou glissant, un espace insuffisant.

L'individu. Certains facteurs individuels peuvent influencer sur le risque de TMS tels que l'âge, les caractéristiques et capacités physiques, les antécédents, la manque d'expérience, de formation et de familiarité avec l'emploi.

En matière de manutention manuelle, le constat est sans appel : plus la contrainte de travail est grande et plus les lésions produites sur les membres et la colonne vertébrale sont graves. Cela explique l'ascension exponentielle des TMS (affections articulaires, lombalgies, hernies, tendinites...) dont certaines s'accompagnent de séquelles invalidantes et permanentes. ■

Nos conseils

■ Les obligations de l'employeur reposent sur le triptyque "évaluation, prévention, formation".

L'employeur a l'obligation de mettre en œuvre les principes généraux de prévention et d'évaluer les risques pour la santé et la sécurité des travailleurs et d'en retranscrire le résultat dans le document unique.

Cette évaluation doit être menée de façon rigoureuse et prendre en considération aussi bien les données techniques (poids, taille et encombrement des charges), que les facteurs organisationnels (exposition prolongée et gestes répétitifs, déplacements nécessaires avec les charges) et humains (sensibilisation et formation, suivi médical).

La dimension psychologique des TMS, comme de tous les phénomènes douloureux chroniques, ne doit pas être négligée. Le stress et une forte pression psychologique

ont des répercussions sur le développement et la persistance des TMS.

Une démarche de prévention efficace comporte, outre l'analyse rigoureuse et complète des risques, des actions visant à :

- **la suppression du risque** (remplacement par des manutentions mécaniques).

- **la réduction du risque au minimum** si sa suppression n'est pas possible (réduction du poids et/ou de la taille de la charge, développement des aides à la manutention, réduction des déplacements avec les charges, alternance des tâches entre les travailleurs).

- **la formation du personnel** (information sur les risques et les effets négatifs sur la santé de la manutention manuelle de charges et, selon l'article R4541-8 du code du travail, formation aux gestes et postures, obligatoire pour tous les sala-

riés qui font de la manutention manuelle, même exceptionnellement).

Des actions collectives et individuelles de promotion de la santé et de formation aux gestes et postures et aux bonnes pratiques doivent être menées de façon régulière.

Enfin, un soin particulier doit être apporté à la prise en charge précoce des travailleurs souffrant de TMS et au développement d'actions permettant leur maintien dans l'emploi. ■



2 QUESTIONS

✓ Comment sensibiliser les travailleurs ?

L'employeur a une obligation de faire bénéficier les travailleurs, dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une information sur les risques qu'ils encourent et d'une formation à la sécurité relative à l'exécution de ces tâches. Des formations aux gestes et postures (ou PRAP) ou des sensibilisations en ligne (e-learning) s'avèrent des supports très intéressants et performants.

✓ Les nouvelles technologies apportent-elles des solutions ?

Des applications (sur smartphones et tablettes) se multiplient depuis quelques années, dont certaines "scannent" en direct le travailleur et indiquent les zones de tensions musculosquelettiques. De telles applications, bien utilisées dans un but de prévention peuvent en effet être des aides efficaces.

Les exosquelettes, qui permettent d'alléger l'effort et la charge réellement supportée par le dos et les membres font dorénavant partie des solutions techniques à la portée de toutes les entreprises, y compris les TPE et PME. Si le recours aux exosquelettes ne peut être considéré comme suffisant, il fait cependant partie de l'arsenal technique et organisationnel que le dirigeant peut mettre en œuvre.