



73  
FR

# FACTS

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

ISSN 1681-2131

## Dangers et risques associés à la manutention manuelle de charges sur le lieu de travail

### Qu'entend-on par manutention manuelle de charges?

La manutention manuelle de charges désigne toute opération de transport ou de soutien d'une charge, par un ou plusieurs travailleurs, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement d'une charge<sup>(1)</sup>. La charge peut être animée (une personne ou un animal) ou inanimée (un objet).

En dépit d'une diminution récente, le pourcentage de travailleurs de l'EU-25 qui déclarent porter ou déplacer des charges lourdes reste très élevé (34,5 %), atteignant même 38,0 % au sein de l'EU-10<sup>(2)</sup>.

### Comment la manutention manuelle de charges peut-elle affecter la santé des travailleurs?

La manutention manuelle de charges peut provoquer:

- des troubles cumulatifs tels que des lombalgies découlant de la détérioration progressive et répétée du système musculosquelettique par des activités continues de levage ou de manutention manuelle;
- des traumatismes aigus résultant d'un accident, tels que des coupures ou fractures.

Les maux de dos d'origine professionnelle constituent un problème de santé majeur (23,8 %) au sein de l'Union européenne et en particulier dans les nouveaux États membres où le nombre de travailleurs concernés est nettement plus important (38,9 %)<sup>(2)</sup>.

### Pourquoi la manutention manuelle de charges est-elle si dangereuse?

Plusieurs facteurs de risque contribuent au danger que constitue la manutention manuelle de charges et augmentent ainsi le risque de traumatisme. Le risque dorso-lombaire, en particulier, est associé à quatre aspects de la manutention manuelle de charges.

### La charge

Le risque dorso-lombaire augmente si la charge est:

- trop lourde: il n'existe aucune limite de poids exacte garantissant l'absence de risque: une charge de 20 à 25 kg est lourde à soulever pour la plupart des personnes;
- trop grande: si la charge est trop grande, les règles de base du levage et du transport, à savoir garder la charge le plus près possible du corps, ne peuvent être suivies et les muscles se fatigueront plus rapidement;
- de prise malaisée: l'objet risque de glisser et de provoquer un accident; les charges aux extrémités tranchantes ou contenant des substances dangereuses peuvent ainsi blesser les travailleurs;
- déséquilibrée ou instable: ceci engendre une mauvaise répartition de l'effort sur les muscles et provoque une fatigue résultant du fait que le point de gravité de l'objet est éloigné du centre du corps du travailleur;
- difficile à atteindre: devoir tendre les bras ou courber, voire tordre, le buste pour atteindre la charge exige une plus grande force musculaire;

- d'une forme ou d'une taille qui gêne la vue du travailleur, augmentant ainsi le risque de glisser ou de trébucher, de tomber ou de heurter un obstacle.

### La tâche

Le risque dorso-lombaire augmente si la tâche:

- est trop ardue: par exemple, si elle est exécutée trop fréquemment ou pendant une durée trop longue;
- nécessite des positions ou des mouvements inhabituels, par exemple, tronc courbé ou tordu, bras levés, poignets pliés ou trop forte extension;
- requiert une manipulation répétitive.

### L'environnement

Les caractéristiques suivantes de l'environnement de travail peuvent accroître le risque dorso-lombaire:

- un espace insuffisant pour manipuler manuellement des charges peut obliger à prendre une mauvaise position ou à déplacer les charges de manière dangereuse;
- un sol inégal, instable ou glissant peut augmenter le risque d'accident;
- la chaleur peut accroître la fatigue des travailleurs, tandis que la transpiration rend la préhension des outils difficile de sorte qu'une force plus importante doit être appliquée; le froid peut engourdir les mains et compliquer ainsi la préhension;
- un éclairage insuffisant peut accroître le risque d'accident ou forcer les travailleurs à adopter de mauvaises positions pour voir clairement ce qu'ils font.

### L'individu<sup>(3)</sup>

Certains facteurs individuels peuvent influencer sur le risque dorso-lombaire:

- le manque d'expérience, de formation et de familiarité avec l'emploi;
- l'âge: le risque dorso-lombaire augmente avec l'âge et le nombre d'années de travail;
- les caractéristiques et les capacités physiques telles que la taille, le poids et la force;
- les antécédents dorso-lombaires.

### Évaluation du risque

Les employeurs ont l'obligation d'évaluer les risques pour la santé et la sécurité auxquels leurs travailleurs sont confrontés. Des démarches simples peuvent être entreprises pour évaluer le risque réel:

- faire preuve de vigilance par rapport aux causes possibles d'accidents, de blessures ou de problèmes de santé;
- déterminer les victimes potentielles et circonscrire l'exposition au risque;
- évaluer si les précautions existantes sont adéquates ou si d'autres mesures doivent être prises;
- surveiller les risques et évaluer les mesures de prévention.

(1) Directive 90/269/CEE du Conseil concernant les prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives à la manutention manuelle de charges.

(2) Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail, 4<sup>th</sup> European working conditions survey (Quatrième enquête européenne sur les conditions de travail, rapport en anglais), 2005.

(3) Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, *Research on work-related low back disorders* (Recherche sur les problèmes dorso-lombaires d'origine professionnelle), 2000.

## Mesures de prévention

Les accidents et les problèmes de santé peuvent être évités en éliminant ou du moins en réduisant les risques de manutention manuelle de charges. Il est recommandé de suivre la hiérarchie des mesures de prévention suivante:

- suppression du danger: déterminer si la manutention manuelle de charges peut être évitée, par exemple, en utilisant un équipement de manutention automatisé ou mécanique tel qu'un transporteur ou un chariot élévateur;
- mesures techniques: s'il n'est pas possible d'éviter la manutention manuelle de charges, il convient d'envisager l'utilisation de dispositifs d'aide tels que des palans, des chariots ou des ventouses de levage;
- des mesures organisationnelles telles que l'alternance des tâches et l'instauration de pauses d'une durée suffisante devraient être envisagées si les risques de manutention manuelle de charges ne peuvent être ni éliminés ni réduits;
- des informations sur les risques et les effets négatifs pour la santé de la manutention manuelle de charges doivent être diffusées et une formation à l'utilisation de l'équipement et de techniques de manutention manuelle correctes doit être dispensée.

La réadaptation et la réintégration de travailleurs présentant des troubles musculosquelettiques (TMS) au travail devraient faire partie intégrante de la politique en matière de TMS sur le lieu de travail. Ceci améliorera la santé et le bien-être des travailleurs et évitera des baisses de productivité.

Il est essentiel d'associer les travailleurs et leurs représentants aux mesures de prévention des risques sur le lieu de travail.

## Techniques de manutention correctes

### Levage

Avant de lever une charge, planifiez et préparez la tâche. Assurez-vous que:

- vous savez où vous allez;
- l'endroit où vous vous rendez est libre de tout obstacle;
- vous avez une bonne prise sur la charge;
- vos mains, la charge et les poignées ne glissent pas;
- si une personne vous aide à lever la charge, chacun de vous sait avec précision comment vous allez procéder.

La technique à mettre en œuvre pour lever une charge est la suivante:

- placez vos pieds de part et d'autre de la charge avec votre corps placé au-dessus de celle-ci (si ceci n'est pas possible, essayez de rapprocher votre corps le plus possible de la charge);
- servez-vous des muscles de vos jambes pour vous relever;
- redressez votre dos;
- tirez la charge le plus près possible de votre corps;
- levez et portez la charge avec les bras tendus tournés vers le bas.

### Poussée et traction

Il est important que:

- la poussée et la traction s'opèrent en utilisant le propre poids du corps: penchez-vous vers l'avant lorsque vous poussez et vers l'arrière lorsque vous tirez;
- vous soyez suffisamment stable sur le sol pour pouvoir vous pencher vers l'avant ou vers l'arrière;
- vous évitiez de vous tordre ou de courber le dos;
- les appareils de manutention manuelle soient équipés de poignées pour que vous puissiez vous servir de vos mains pour exercer une force; la hauteur de la poignée devrait être comprise entre l'épaule et la taille afin que vous puissiez pousser ou tirer en adoptant une bonne position neutre;
- les équipements de manutention manuelle soient bien entretenus en veillant à ce que les roulettes soient de la bonne taille et fonctionnent de manière adéquate;
- les sols soient durs, plans et propres.

## Législation européenne

La directive 90/269/CEE du Conseil fixe les prescriptions de sécurité et de santé relatives à la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs.

D'autres directives, normes et lignes directrices européennes, de même que des dispositions propres à chaque État membre peuvent également s'appliquer pour la prévention des problèmes de santé d'origine professionnelle provoqués par la manutention manuelle de charges (\*).

**Des informations supplémentaires** sur la manutention manuelle de charges, la prévention des TMS et le maintien au travail de travailleurs présentant des troubles musculosquelettiques sont disponibles à l'adresse: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

**De plus amples informations** sur les publications de l'Agence sont disponibles à l'adresse: <http://osha.europa.eu/publications>

## Manutention manuelle correcte de charges



Il faut éviter de se tordre et de courber le dos.

Source: Demaret, J.-P., Gavray, F. et Willems, F. (Prevent), *Aidez votre dos — Manuel de la formation «Prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile»*, Proxima, 2006.

(\*) Site internet de l'Agence concernant la législation: <http://osha.europa.eu/legislation>

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tél. (34) 944 79 43 60, fax (34) 944 79 43 83

E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail — Reproduction autorisée moyennant mention de la source — Printed in Belgium, 2007

