

Toute opération de transport ou de soutien d'une 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 (Art. R. 4541-2 du Code du Travail).

LA NORME NF X 35-109 DE DÉCEMBRE 2009 FIXE LES LIMITES ACCEPTABLES DE PORT MANUEL DE CHARGES:

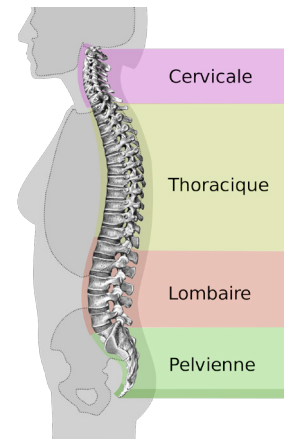
Zone d'activité dans laquelle le risque est réduit pour le plus grand nombre d'opérateurs

Zone d'activité dans laquelle le risque est accru nécessitant une analyse approfondie

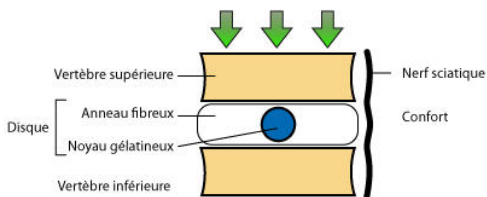
Zone d'activité délétère imposant une réduction urgente des contraintes

Zone acceptable	Zone sous conditions	Zone inacceptable
-----------------	----------------------	-------------------

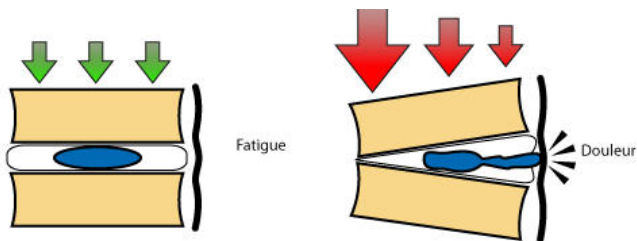
Poids des charges à déplacer	5 kg	15 kg	25 kg
Poids d'un chariot poussé/tiré	100 kg	200 kg	400 kg



CONSEQUENCE DES MAUVAISES POSTURES



En position normale, le noyau est au centre du disque intervertébral. Il joue un rôle d'amortisseur et permet la mobilité de la colonne vertébrale.



Lors de la manutention des charges, le pincement des plateaux vertébraux chasse le noyau de sa position naturelle. Ce dernier vient toucher les nerfs sensitifs ce qui peut occasionner des douleurs voire des pathologies. Les contraintes sur la colonne vertébrale sont amplifiées par le port de charge et la répétition des mouvements.

ASSUREZ VOTRE SECURITE

- Analyser votre poste de travail: chaque geste peut comporter des risques plus ou moins importants pour votre dos.
- Evaluer les risques: avant de faire un geste, il convient d'évaluer l'effort nécessaire pour l'accomplir. L'objectif est de doser les efforts à un niveau acceptable pour le dos. Sachez que plus la charge à manutentionner est basse, plus son poids doit être léger.
- Trouver des solutions de manutentions :
 - Alléger le conditionnement,
 - Mettre des rayonnages ou stockages à hauteur,
 - Utiliser des appareils de manutention etc...



LES PATHOLOGIES DU DOS:

Les principales pathologies rencontrées sont le lumbago, la sciatique, la hernie discale et le tassement discal.

Certains facteurs peuvent favoriser la survenue de pathologies

- les mauvaises postures,
- l'environnement de travail (sol détérioré, pluie, verglas, etc...),
- les caractéristiques de l'activité (cadence élevée, longues distances, répétitivité, etc...),
- les caractéristiques individuelles (âge, pathologies éventuelles, etc...).

Certaines pathologies sont réparées au titre du tableau 98 du régime générale de la Sécurité Sociale: Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes.

Le décret n°2014-1159 du 09/10/2014 relatif à « l'exposition des travailleurs à certains facteurs de risques professionnels au delà d'un certain seuil de pénibilité et à sa tracabilité » fixe les seuils associés à chacun de ces facteurs de risque.

FACTEUR DE RISQUES PROFESSIONNELS	SEUIL		
	Action ou situation	Intensité minimale	Durée minimale
Manutentions manuelles de charges définies à l'article R. 4541-2	Lever ou porter	Charge unitaire de 15 kg	600 heures par an
	Pousser ou tirer	Charge unitaire de 250 kg	
	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 kg	
	Cumul de manutentions de charges	7,5 tonnes cumulées par jr	120 jours par an

Pour toute question, n'hésitez pas à en parler lors de votre visite médicale.

Pour plus de renseignements, consultez nos sources :

www.inrs.fr

www.travailler-mieux.gouv.fr