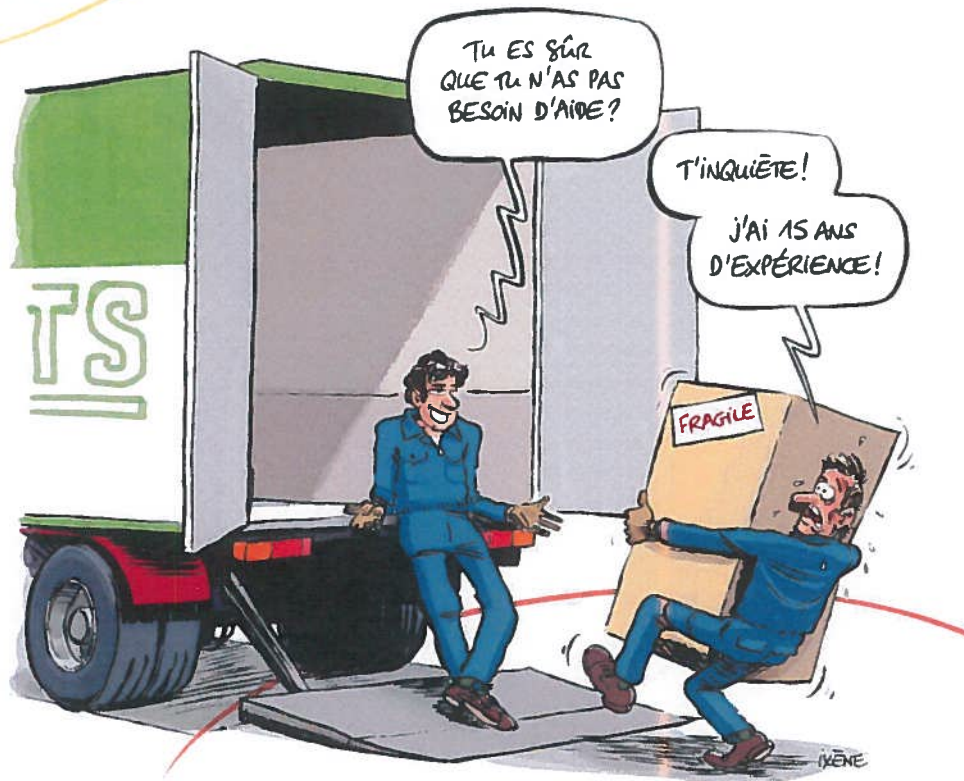


Votre Service de  
Santé au Travail  
vous informe !

# LA MANUTENTION MANUELLE

Adopter les bonnes postures pour  
le port manuel de charges.



FICHE REPÈRES

LES PRINCIPES DE  
SÉCURITÉ PHYSIQUE

1

A éviter !



A faire !

2

A éviter !



A faire !

3

A éviter !



A faire !

## 1 Soulever une charge

**A éviter :** Se positionner trop loin de l'objet à soulever. Malgré une flexion des jambes, soulever un carton placé trop éloigné du buste engendre une mauvaise position pour le dos.

**A faire :** 1. Positionner la charge à proximité des pieds /  
2. Positionner les pieds légèrement décalés et écartés de part et d'autre de la charge (bons points d'appui et équilibre) / 3. Fléchir les jambes pour saisir l'objet / 4. Assurer une bonne prise en main de la charge / 5. Garder le dos bien droit / 6. Soulever avec la force des cuisses.

## 2 Déplacer une charge

**A éviter :** Porter la charge trop éloignée du corps avec les bras pliés.

**A faire :** 1. Porter la charge bras tendus / 2. Porter la charge à proximité du corps.

## 3 Déposer une charge

**A éviter :** Vriller la colonne vertébrale.

**A faire :** 1. Orienter les pieds vers la dépose / 2. Selon la hauteur du plan de dépose, s'aider des cuisses, de l'épaule, etc.

### Les limites réglementaires au port manuel de charges

Applicables aux hommes et aux femmes  
âgés de 18 à 65 ans sans distorsion

- Les travailleurs ne peuvent pas porter des charges supérieures à 55 kg (Sauf si aptes par le médecin du travail). Les charges transportées ne peuvent pas dépasser 105 kg ;
- Les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kg ;
- Les femmes enceintes n'ont pas le droit de porter de charges quel que soit le poids ;
- Pour les jeunes travailleurs, les limites dépendent de l'âge et du sexe.

#### Recommandation Norme AFNOR X35-109

ACTIVITÉ	VALEUR MAXIMALE ACCEPTABLE <sup>1</sup>	VALEUR MAXIMALE SOUS CONDITION <sup>2</sup>
Soulever/Porter	15 kg de charge par opération 7,5 tonnes/jour/personne	25 kg de charge par opération 12 tonnes/jour/personne
Pousser/Tirer	200 kg de poids déplacé	400 kg de poids déplacé

1. Ces valeurs s'appliquent lorsqu'il n'est pas possible de supprimer les opérations de manutention manuelle.

2. Ces valeurs s'appliquent lorsque les moyens mécaniques d'aide au transport et au levage sont difficiles à installer (notamment en raison de la configuration des lieux).