

Enjeux PRÉVENTION

La manutention manuelle

« DES RISQUES QUI PEUVENT PESER LOURD... »

Soulever des charges importantes, répéter fréquemment ce type d'activité, peut être source de risques pour les agents d'une collectivité ou d'un établissement. Ces risques ont des conséquences qui vont du simple « mal de dos » au handicap définitif. Des solutions, relevant de l'ergonomie, permettent de les anticiper et d'en réduire les effets.

Qu'entend-on par manutention manuelle ?

La manutention manuelle est un portage réalisé par les mains, sur une certaine distance, effectué par une ou plusieurs personnes. La charge unitaire à porter est fonction du nombre de personnes présentes pour réaliser le transport. La manutention manuelle, pratiquée selon un plan vertical ou horizontal, permet donc le déplacement d'une charge d'un point à un autre, quelles que soient les hauteurs de prise et de dépose. Cette manutention peut comporter à la fois le soulèvement et le transport.

Lors de ce type d'activité, quels sont les risques physiques encourus ? Quelles sont les zones corporelles les plus exposées ?

Les risques propres à la manutention manuelle de charges lourdes interviennent essentiellement lors du soulèvement de la charge lourde ou du déplacement de celle-ci dans un plan horizontal.

Fréquemment associées, ces deux opérations comportent des risques immédiats d'ordre biomécanique. En effet, les efforts produits pour ces déplacements génèrent une pression élevée au niveau des disques intervertébraux pouvant être à l'origine de lésions diverses et d'affections ostéoarticulaires pouvant devenir chroniques :

- lombalgie : douleurs aiguës de la région lombaire ;
- lumbago : contracture musculaire qui a pour conséquence le blocage douloureux des vertèbres lors de faux mouvements ou de gestes forcés. D'autres affections plus rares peuvent en être à l'origine (infection, métastases, arthrite) ;
- hernie discale : sortie plus ou moins importante du noyau du disque intervertébral ;

- sciatique : douleur irradiant dans le ou les membres inférieurs, due à l'irritation d'une racine nerveuse ;
- usure des disques intervertébraux ;
- lésions traumatiques : écrasement des membres inférieurs principalement.

Quelles sont les filières et les catégories d'agents les plus exposées ?

Les filières technique et administrative sont les plus concernées. Par catégorie, les chiffres indiquent que ce sont les agents d'exécution (catégorie C) qui sont le plus fréquemment confrontés à ces risques.

Quelles sont les causes principales de la survenance de ces risques ?

Il existe cinq familles de facteurs de risques :

- les facteurs individuels dont l'âge, qui augmentent le risque de chronicité, l'éventuelle surcharge pondérale, certaines prédispositions morphologiques ;
- les facteurs biomécaniques résultant des postures et mouvements du corps lors de la manutention, de postures statiques ou répétitives ;
- les facteurs psycho-sociaux au travail dont l'absence d'autonomie décisionnelle, la monotonie de la tâche, l'insatisfaction, ces trois facteurs pouvant favoriser tout particulièrement le passage à la chronicité ;
- les facteurs organisationnels qui peuvent être le manque de précision des objectifs, les difficultés de communication ou encore le travail en horaires décalés ;
- les facteurs environnementaux, notamment l'ambiance thermique, auditive et lumineuse, ou l'exposition à des vibrations.

Accidents, pathologies : quel est le « poids » économique (nombre d'arrêts, durée, coûts estimés...) des conséquences de la manutention manuelle mal maîtrisée ?

En France, 20 % des arrêts en accident de service au sein des collectivités territoriales et hospitalières sont liés à des efforts de soulèvement. On constate que 4/5 de ces accidents entraînent un arrêt de travail. Ces arrêts durent en moyenne 38 jours en 2008.

LA MANUTENTION DANS LES TEXTES

Les collectivités territoriales et établissements hospitaliers sont soumis aux obligations issues de la transposition en droit français de la Directive 90/269/CEE du 29 mai 1990, entrée en vigueur par le décret n° 92-958 du 3 septembre 1992.

Les articles R. 4541-1 à R. 4541-9 et R. 4153-39 du code du Travail précisent les charges maximales conseillées et autorisées :

- pas plus de 55 kg pour un homme âgé de 18 ans et plus,
- pas plus de 25 kg pour une femme âgée de 18 ans et plus,
- pas plus de 20 kg pour un jeune homme âgé de 16 à 17 ans et pas de plus de 15 kg pour un jeune homme âgé de 14 à 15 ans,
- pas plus de 10 kg pour une jeune femme âgée de 16 à 17 ans et pas plus de 8 kg pour une jeune femme âgée de 14 à 15 ans.

L'article R. 4541-9 du code du Travail stipule « qu'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 ». L'arrêté du 29 janvier 1993 fixe les éléments à prendre en compte pour évaluer les risques lors des manutentions manuelles de charges. La norme NF X 35-109 complète le décret du 3 septembre 1992. Elle recommande, pour des tâches répétitives, 25 kg pour les hommes et 12,5 kg pour les femmes.

La manutention manuelle

LA MANUTENTION MANUELLE : VRAI OU FAUX

La manutention manuelle ne concerne que les charges lourdes.

Faux. Elle s'applique à n'importe quelle charge, quelle que soit sa masse. Transporter une ramette de papier, déplacer une plante, porter du courrier, sont autant d'activités de manutention manuelle. Si celles-ci sont effectuées sans respecter les règles élémentaires d'ergonomie, elles peuvent avoir à terme des conséquences physiques importantes.

Les personnes travaillant dans la filière technique sont plus concernées que les autres agents par les problèmes de manutention manuelle.

Vrai. Mais toutes les filières sont concernées par ces risques. Statistiquement, la filière administrative connaît aussi des pathologies lourdes chez certains agents, conséquence de mauvaises postures ou d'une activité professionnelle dans un cadre de travail peu ergonomique.

Les hommes sont plus touchés par les accidents liés à la manutention manuelle des charges.

Vrai. 65 % des accidents de service ayant pour origine un effort de soulèvement concernent les hommes.

La moyenne du nombre de jours d'arrêt de travail pour un accident de service lié à un effort de soulèvement est plus élevée chez les femmes.

Vrai. Un arrêt en accident de service lié à un effort de soulèvement dure en moyenne 43 jours pour une femme et 35 jours pour un homme.

Les maladies du dos deviennent presque une fatalité liée aux conditions de la vie moderne, sur lesquelles il est difficile d'agir.

Faux. On peut agir sur les maux par des mots. Il faut sensibiliser vos collaborateurs en communiquant et en les formant sur les gestes et postures. Améliorer l'étude des postes de travail peut aboutir à une optimisation de l'organisation et des conditions de travail. Donner aux agents les équipements adéquats, réduire le poids des charges à manipuler manuellement, et travailler sur l'ensemble des gestes au quotidien, sont autant de solutions simples à la prévention de ces risques.

Comment prévenir les risques d'accidents et d'apparition de pathologies ?

La prévention des risques d'accidents professionnels et d'apparition des pathologies peut passer par la mise en place d'une démarche ergonomique globale.

Celle-ci s'intéresse à l'ensemble des composantes de la situation de travail, système complexe composé d'éléments interdépendants : individus, tâches, matériels, culture, environnement, organisation. Elle vise à garantir l'adéquation homme-travail et concourt à l'adaptation du travail à l'homme.

Pour cela, l'ergonome peut :

- **diagnostiquer une situation de travail** réelle,
- **proposer des axes d'amélioration** sur le long terme (*surveillance médicale des agents, adaptation des postes, des techniques et des rythmes de travail...*),
- **proposer des formations-actions** en fonction des besoins décelés lors du diagnostic et en corrélation avec les arrêts de travail en cours.

On rappellera par ailleurs que, selon les articles R. 4541-3 et R. 4541-4 du code du Travail, l'employeur doit éviter le recours à la manutention manuelle de charges par ses agents. Ainsi, il lui revient de prendre systématiquement les mesures appropriées ou de mettre à la disposition de ses agents des moyens adéquats, notamment des équipements mécaniques (*gerbeurs, diables, transpalettes...*).

Si un agent présente des symptômes, voire un handicap, liés à une manutention de charges, le reclassement peut-il être une solution ?

Le port de charges comporte des risques pouvant engendrer de multiples pathologies du dos. Il devrait être exceptionnel que la lombalgie détermine un handicap définitif. Quand cette situation résulte exclusivement de la manutention manuelle de charges lourdes, un reclassement ou, tout au moins, un aménagement des tâches, peut être envisagé.

À chaque niveau de pathologie et en fonction du poste occupé par l'agent, la réglementation prévoit une procédure d'aménagement de poste et/ou de reclassement.

Ce reclassement peut être proposé, après recueil de l'avis du Comité Médical Départemental ou de la Commission Départementale de Réforme, en concertation avec le service de santé au travail et notamment le médecin.

D'un point de vue ergonomique, l'aménagement de poste ou le reclassement doivent être envisagés comme une recherche de solutions compatibles avec l'état de santé de l'agent et les possibilités organisationnelles, voire financières, de la collectivité ou de l'établissement.

INFOS PRÉVENTION : L'ACCOMPAGNEMENT ERGONOMIQUE DE RELYENS

Les agents des services techniques sont soumis, du fait même de leurs activités, à des gestes et postures contraignants, à des ports de charges répétitifs... autant de facteurs susceptibles de déclencher des problèmes de lombalgie.

Comment prévenir cet état de fait et y remédier ?

Deux voies sont à suivre : celle des aménagements de situations de travail, qui visent à diminuer ou supprimer les contraintes posturales ; celle des formations, qui permettent de diffuser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort au sein des collectivités par l'intermédiaire d'agents relais. Dans le cadre de leur contrat d'assurance, les clients de Relyens peuvent faire appel à notre équipe d'ergonomes. Leurs pôles d'activité sont les suivants :

- conseils techniques et réglementaires,
- aménagements de poste,
- reclassements professionnels,
- mise à disposition d'outils pédagogiques thématiques (*classeurs, supports vidéo, CD-Rom, base documentaire via www.relyens.com...*).

Des formations peuvent être organisées pour vos responsables et leurs équipes :

- animateur aux gestes et postures de sécurité dans le travail,
- référent à l'analyse des postes 1^{er} niveau,
- sensibilisation aux problématiques des Troubles musculo-squelettiques.

Pour toute question ou suggestion :
contactez le **service Prévention**
du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

Tél. : **02 48 48 11 63**

Fax : **02 48 48 12 47**

E-mail : **prevention.rrh@relyens.eu**

Retrouvez l'ensemble de nos services :
www.relyens.eu