

Art. R4541-2 à 8 du Code du Travail :

On entend par manutention manuelle "toute opération de transport d'une charge qui exige l'effort physique d'un travailleur". Afin d'éviter au salarié le port manuel de charges, l'employeur doit mettre en place des moyens de manutention appropriés. Lorsque cela n'est pas possible, il doit réduire au maximum le risque encouru par le travailleur, notamment en limitant son effort physique et en veillant à sa formation à la sécurité (ex : connaissance des bonnes et mauvaises postures).

Port manuel de charges :

En vue de la protection du travailleur, le port manuel de charges est strictement réglementé par le code du travail (art. D.4152-12, D.4153-39 à 40 et R.4541-9). Les limitations sont fixées en fonction de l'âge et du sexe des travailleurs :

	Homme	Femme
14/15 ans	15 kg	8 kg
16/17 ans	20 kg	10 kg
à partir de 18 ans	55 kg Au-delà et jusqu'à 105 kg, une autorisation du médecin du travail est nécessaire	25 kg

🔑 Ces seuils sont des données maximales, il convient donc d'éviter le plus possible d'atteindre de telles charges lors de port manuel de charges.

Différentes situations de travail :

Les limitations sont adaptées selon les situations de travail.

Selon la hauteur :

Le port manuel de charges pour un travailleur qui monte à l'échelle est limité à **30 kg** (arrêté du 21/09/1982).



Selon la distance :

Dans le cas d'une utilisation d'engins de manutention à traction manuelle (ex : Clarck), la charge est limitée à **600 kg pour un homme** et **360 pour une femme** sur un sol parfaitement plat. Lorsque cette utilisation est supérieure à 30 m et à 3 h/j la manutention "électrique" est conseillée.

Les postures de travail :



Mauvaise posture :

Dos rond et jambes tendues : pour une charge de 25 kg, une force de 375 kg s'exerce au niveau des vertèbres lombaires.



Bonne posture :

Jambes fléchies, dos droit, la charge le plus près possible du corps : seule la force des jambes est sollicitée.