

LE CODE DU TRAVAIL (CT)

Art. R.4541 - 3 :

Éviter le recours à la manutention manuelle lorsque cela est possible.

Mettre en place des aides mécaniques adaptées (chariots, palans, exosquelettes) pour réduire les risques.

Art. R.4541-5 :

Évaluer les risques liés aux manutentions inévitables et adapter les conditions de travail.

Art. R.4541-8 :

Former les salariés aux techniques de manutention sécurisées.

Art. R.4541-10 :

Assurer une surveillance médicale spécifique pour les travailleurs exposés.

Art. L.1225-9 :

Interdire le port de charges lourdes aux femmes enceintes.

Art. R.4541-9 :

Respecter les limites de poids définies par la réglementation.

Port de charge	Femmes	Hommes
Jeunes travailleurs (15-18 ans)	15 kg	
18 ans et plus	25 kg	55 kg (105 kg sur autorisation médicale)

La limite légale pour les femmes ne doit pas excéder **25 kg et 40 kg** en cas d'utilisation d'une brouette (poids de la brouette inclus).

NORMES AFNOR

Les normes AFNOR quant à elles définissent les limites acceptables à respecter pour la manutention simple et répétitive de charges. C'est plus précisément la norme X35-109, plus protectrice encore que le Code du travail, qui précise la limite à ne pas dépasser en fonction du sexe et de l'âge.

Port de charge simple	Niveau de risque de la situation	Tonnage journalier cumulé acceptable
< 5 kg	Faible	7 500 kg acceptable sur une période de 8 heures
> 15 kg	À risque	
> 25 kg	Risque accru	

Un poids idéal de 15 kg maximum est recommandé pour limiter les risques de troubles musculosquelettiques.

C'est plus précisément la norme X35-109, plus protectrice encore que le Code du Travail, qui précise la limite à ne pas dépasser en fonction du sexe et de l'âge.

Port de charge répétitif	Femmes	Hommes
16 à 18 ans	10 kg	12,5 kg
18 à 45 ans	12,5 kg	25 kg
45 à 65 ans	10 kg	20 kg

Les normes AFNOR recommandent que la position des mains doit se situer entre 0.75 m et 1.10 m lors de la manutention définissant une hauteur d'application de l'effort.

CNAM/INRS

La CNAM a émis la recommandation R 367 qui définit les limites d'effort à ne pas dépasser **lors de l'utilisation de transpalettes manuels** pour le transport de charges (translation horizontale) :

Transport de charge	Femmes	Hommes
Poids	15 kg (correspondant à 360kg maximum sur le transpalette)	25 kg (correspondant à 600kg maximum sur le transpalette)

L'INRS applique un facteur de réduction du poids maximal recommandé en fonction de la distance de levage et de la posture :

Situation	Poids maximal recommandé
Manutention au sol (dos droit)	25 kg
Manutention à bout de bras	15 kg
Levage au-dessus des épaules	10 kg
Rotation du tronc	10-15 kg
Manutention répétée (> 2 fois/min)	15 kg maximum

Une charge est considérée comme « lourde » par l'INRS si elle dépasse **15 kg** dans des condition de levage défavorables.