

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 conditions de levage défavorables.