



# MANUTENTION MANUELLE COMPRENDRE ET AGIR POUR LA SÉCURITÉ

## Le guide de prévention pour employeurs et salariés

La manutention manuelle de charges est l'une des principales causes de **troubles musculo-squelettiques (TMS)**, avec des impacts sur la santé des salariés et la performance de l'entreprise. Les gestes répétitifs, les charges lourdes et les postures contraignantes peuvent provoquer des douleurs dorsales, des problèmes aux épaules et aux genoux, ou encore de la fatigue musculaire.

La prévention efficace repose sur une démarche globale : agir d'abord sur l'**organisation du travail**, les **postes** et les **aides techniques**, puis **sensibiliser les salariés**. Ce guide présente les bonnes pratiques pour l'entreprise et pour le salarié afin de réduire durablement les risques.

**Mais concrètement, comment agir pour limiter les risques liés à la manutention manuelle et préserver la santé de tous ?**

► **Découvrez dans ce guide les essentiels pour évaluer et réduire les risques au niveau des entreprises et des salariés, pour se protéger.**



## CONSEILS POUR L'EMPLOYEUR

La prévention des risques professionnels liés à la manutention manuelle commence au niveau de l'organisation et des aménagements, avant que le salarié n'intervienne.

L'entreprise joue un rôle clé : en agissant sur l'environnement, les outils et les méthodes, elle peut réduire durablement ces risques et améliorer le confort et la sécurité de ses équipes.

### CONNAÎTRE ET ÉVALUER LA RÉALITÉ DU TERRAIN

Avant d'agir, il est essentiel pour l'entreprise d'observer et d'écouter afin de repérer les tâches les plus contraignantes, les points de tension et les situations générant douleurs ou fatigue. L'objectif n'est pas seulement de former les salariés, mais aussi et surtout, de réduire le risque avant toute intervention humaine. En effet, il est souvent plus efficace de modifier l'organisation, les flux et les outils, pour limiter les manutentions et créer un environnement de travail plus sûr.

#### ➤ Pour une nouvelle entreprise

Analyser les postes et flux dès la conception, identifier les tâches potentiellement contraignantes et prévoir les aménagements nécessaires pour limiter les efforts, associer les salariés à la démarche et préparer le DUERP prévisionnel pour formaliser dès le départ les situations à risque.

#### ➤ Pour une entreprise déjà en exercice

Examiner les postes existants, recueillir les retours des salariés, analyser les données historiques (accidents, arrêts...) et mettre à jour le DUERP pour formaliser les priorités d'amélioration et planifier les actions.

Associer les salariés dès cette étape est crucial : ils connaissent la réalité quotidienne et peuvent proposer des solutions concrètes et simples à mettre en place.

### SUPPRIMER OU RÉDUIRE LES RISQUES À LA SOURCE

L'entreprise peut agir sur plusieurs leviers :

1

#### Organisation du travail

Limiter les déplacements inutiles, réduire les distances parcourues, favoriser le travail en binôme, éviter la répétition excessive des manutentions, répartir les charges, alterner les tâches...

2

#### Aménagement des postes

Adapter le travail à l'homme : la hauteur des plans de travail, des étagères et des zones de stockage pour que les charges soient accessibles sans effort excessif...

3

#### Aides techniques

Diminuer l'effort physique : chariots, transpalettes, tables réglables, plans inclinés ou convoyeurs. Leur disponibilité et leur entretien sont essentiels.

## METTRE EN PLACE UNE DÉMARCHE STRUCTURÉE DE PRÉVENTION

La prévention n'est pas une action ponctuelle, mais une démarche continue qui s'inscrit dans le temps. Pour qu'elle soit efficace, il est utile de :

- **Établir un plan d'action hiérarchisé** avec des priorités claires (postes les plus exposés, charges lourdes, gestes répétitifs), et des objectifs mesurables ;
- **Définir un calendrier réaliste** : prévoir des actions à court terme (aménagements simples, aides techniques), à moyen terme (réorganisation, formation), et à long terme (révision des processus, amélioration continue) ;
- **Mesurer les progrès** : incidents, retours des salariés, amélioration du confort ;
- **Travailler en lien avec le SPSTI** pour bénéficier d'un accompagnement dans le diagnostic, la formation ou les aménagements ergonomiques.



**Associer les salariés dès le départ : les observations de terrain, les suggestions ou les retours d'expérience sont précieux car ce sont ceux qui font le geste tous les jours qui repèrent les difficultés invisibles.**

## FORMER ET INFORMER LES SALARIÉS

Les équipements ne suffisent pas toujours : pour être efficaces, ils doivent être accompagnés d'une formation adaptée et d'une culture de prévention partagée. Former les salariés, c'est leur donner les bons réflexes pour utiliser les aides techniques, adopter les bons gestes et signaler les situations à risque. C'est aussi un moyen concret de leur montrer que leur santé est une priorité.

L'information peut prendre différentes formes : affichages, ateliers, temps d'échanges, campagnes internes... Chaque rappel compte pour maintenir la vigilance et renforcer la sécurité au quotidien.

## CE QUE DIT LA LOI

Le Code du travail impose à l'employeur de protéger la santé et la sécurité des salariés. Pour la manutention manuelle, il doit :

- Identifier les postes à risque et mettre à jour le DUERP régulièrement.
- Fournir des aides techniques et adapter les postes pour limiter les contraintes physiques.
- Former et informer les salariés sur les gestes, l'utilisation des équipements et la prévention.



Des ressources existent pour accompagner ces démarches :

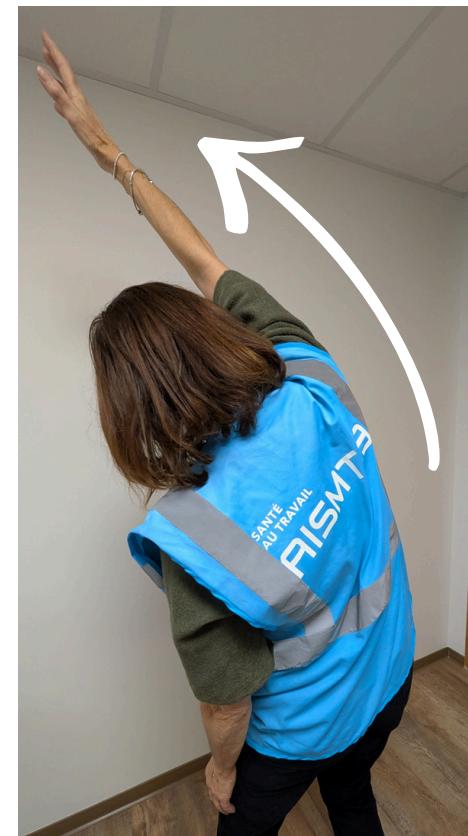
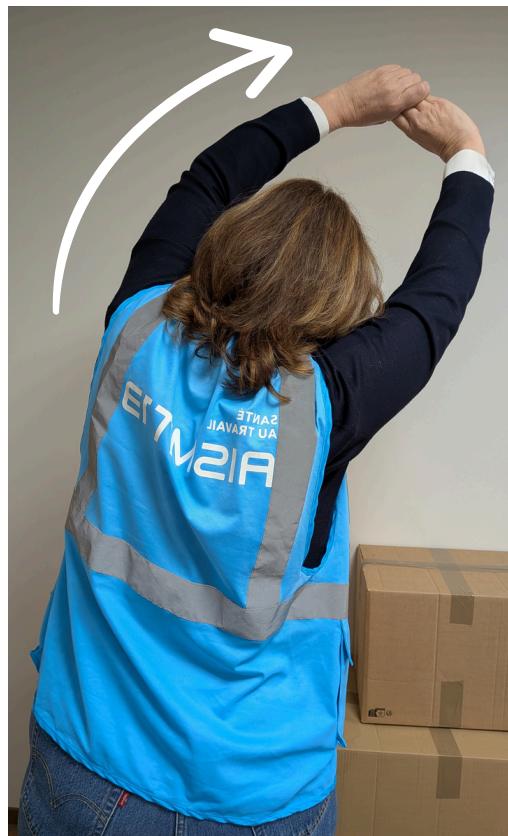
- Des guides et fiches pratiques de l'[INRS](#), de l'[Assurance Maladie](#) ou de l'[AISMT13](#) ;
- Des subventions pour des équipements : [Carsat Sud-Est](#), [FIPU](#) et [TMS Pros](#).

## CONSEILS POUR LES SALARIÉS

- **Au quotidien** : toute manutention et tout geste de travail (ramasser un stylo par terre...) peuvent avoir des effets délétères sur le dos. Pour se protéger, il est important d'entretenir ses muscles profonds et notamment ceux de son dos.
- **En cas de manutention manuelle** : même lorsque l'entreprise agit pour limiter la manutention manuelle, certaines tâches nécessitent encore de soulever, déplacer ou porter des charges. Dans ces situations, adopter les bons gestes reste essentiel pour préserver sa santé. Les aménagements ergonomiques sont d'autant plus efficaces lorsqu'ils s'accompagnent de postures adaptées.

### BIEN SE PRÉPARER ET ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

- Avant toute manutention, se préparer physiquement avec un réveil musculaire.
- Évaluer la charge.
- S'assurer que le chemin est dégagé et que les aides techniques sont disponibles (chariots, diables, transpalettes...).
- Travailler en équipe si la charge est trop lourde ou encombrante.
- Porter des EPI, équipements de protection individuelle (chaussures, vêtements de travail...).



## LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ ET D'ÉCONOMIE D'EFFORTS

Ces principes permettent de réduire les contraintes physiques, de protéger la colonne vertébrale, d'éviter les troubles musculo-squelettiques et d'optimiser l'efficacité lors de tâches physiques ou de manutention.

1

Se rapprocher de la charge et avoir un bon équilibre : pieds décalés, écartés largeur du bassin.



2

Conserver la lordose lombaire et rester face à la charge. Si nécessaire, pivoter avec les pieds pour éviter une torsion du buste.



3

Utiliser les muscles des jambes et des fessiers.



4

Saisir la charge par une bonne prise (poignets ou par dessous). Éviter de plier les bras. Adapter la prise selon le poids et la forme de la charge.



5

Utiliser l'espace, le poids et l'élan pour faciliter le mouvement.  
À l'aide d'aides techniques, utiliser la poussée plutôt que la traction.

## LES CONSEILS EN PLUS

## DURANT LE TRAVAIL

Alternner les tâches de travail afin de ne pas toujours solliciter les mêmes parties du corps, et ainsi éviter les gestes répétitifs.



Faire des pauses régulières pour prévenir la fatigue musculaire.



S'hydrater régulièrement, par petites gorgées, tout au long de la journée.



S'étirer fréquemment pour soulager les tensions musculaires.



Adopter une respiration profonde.



## EN DEHORS

Pratiquer une activité sportive adaptée à chacun.



L'efficacité de la prévention repose sur la **combinaison de l'action de l'entreprise et des bonnes pratiques du salarié**. Ensemble, ces mesures contribuent à **réduire durablement les risques de TMS et à rendre la manutention plus sûre, plus fluide et moins fatigante pour tous**.



Flashez le QR code  
pour accéder  
à l'ensemble  
des ressources

SANTÉ  
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir  
les risques  
professionnels