

## Fiche 12.2.1. Manutention manuelle de charges

L'article VIII.3-1. du Code définit la manutention manuelle de charges comme : « Toute opération de transport ou de soutien d'une charge, par un ou plusieurs travailleurs, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement d'une charge qui, du fait de ses caractéristiques ou de conditions ergonomiques défavorables, comporte des risques, notamment dorso-lombaires. »

Le titre 3 du livre VIII du Code liste deux ensembles de facteurs de risques de la manutention manuelle de charges : l'un concerne les caractéristiques de la charge (trop lourde, trop grande, en équilibre instable, etc.) ; le second énumère les conditions ergonomiques défavorables dans l'exécution des opérations (effort physique requis, espace libre insuffisant, sol inégal, etc.). Cette liste qualitative de critères constitue la base de la première étape de l'analyse du risque. Lorsque un ou plusieurs de ces facteurs sont présents, la manutention manuelle peut être déclarée à risque dorso-lombaire. La législation impose une évaluation de l'état de santé pour les travailleurs occupés à un poste ou à des tâches pour lesquels la manutention manuelle comporte un risque résiduel.

### Les facteurs de risques de la manutention manuelle de charges

La manutention manuelle d'une charge peut présenter un risque, notamment dorso-lombaire, dans les cas suivants.

#### 1. La charge :

- est trop lourde ou trop grande;
- est encombrante ou difficile à saisir;
- est en équilibre instable (ou son contenu risque de se déplacer);
- est placée de telle façon qu'elle doit être tenue ou manipulée à distance du tronc, ou avec une flexion ou une torsion du tronc;
- est susceptible, du fait de son aspect extérieur et/ou de sa consistance, d'entraîner des lésions pour le travailleur, notamment en cas de heurt (ex. : gros sacs dont on ne peut anticiper le poids).

#### 2. L'effort physique requis :

- est trop grand;
- ne peut être réalisé que par un mouvement de torsion du tronc;
- peut entraîner un mouvement brusque de la charge;
- est accompli alors que le corps est en position instable.

#### 3. L'activité comporte une ou plusieurs des exigences suivantes :

- des efforts physiques sollicitant notamment le rachis trop fréquents ou trop prolongés;
- une période de repos physiologique ou de récupération insuffisante;
- des distances trop grandes d'élévation, d'abaissement ou de transport;
- une cadence imposée par un processus non susceptible d'être modulé par le travailleur.

#### 4. Les caractéristiques du lieu de travail et des conditions de travail peuvent accroître un risque lorsque :

- l'espace libre, notamment vertical, est insuffisant pour l'exercice de l'activité concernée;
- le sol est inégal (et peut donc être source de trébuchements) ou glissant;
- l'emplacement ou le lieu de travail ne permet pas la manutention manuelle de charges à une hauteur sûre ou dans une bonne posture;
- le sol ou le plan de travail présentent des dénivellations qui impliquent la manipulation de la charge sur différents niveaux;
- le sol ou le point d'appui sont instables;
- la température, l'humidité ou la circulation de l'air sont inadéquates.

L'employeur, après avoir réalisé une analyse des risques et demandé l'avis du conseiller en prévention, du médecin du travail et du CPPT, prend des mesures organisationnelles des postes de travail et/ou fournit aux travailleurs des moyens appropriés en vue d'éviter la manutention manuelle de charges.

Les travailleurs reçoivent une formation adéquate sur la façon dont les charges doivent être manipulées, sur les risques encourus et sur les facteurs de risques pouvant engendrer un trouble musculo-squelettique.

Lorsque la manutention n'a pu être évitée ou qu'elle se révèle indispensable, dès lors qu'un risque résiduel est présent, une évaluation de santé (Cf. Fiche 5.2) doit être réalisée. Cette évaluation vise le type de travail et porte sur les facteurs de risque mis en évidence lors de l'identification des risques.

La Direction générale Humanisation du travail a réalisé un guide pour évaluer et prévenir les manutentions manuelles de charges, dans lequel se trouve un outil d'analyse permettant d'identifier des facteurs de risque liés à la manutention.

Cet outil, la Fiche d'identification des facteurs de risque liés à la manutention (FIFARIM), a pour but d'attirer l'attention sur les aspects d'une situation de manutention qui peuvent contribuer à créer un risque de lésion corporelle.

### Quelques règles d'or pour protéger son dos lors de la manutention de charges

1. Maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale (garder le dos droit).
2. Réduire le bras de levier, c'est-à-dire se rapprocher de la charge et ainsi diminuer les pressions sur la colonne.
3. Utiliser les jambes (fléchir les genoux) de manière à se mettre à bonne hauteur et ainsi soulager le dos.
4. Prendre un appui (sur un meuble, sur le genou fléchi) afin de réduire la pression sur la colonne.
5. Se placer face à la charge et éviter les torsions du dos.



### Prévention tertiaire des lombalgies : l'agence fédérale des risques professionnels propose tout un programme !

Les travailleurs<sup>1</sup> effectuant un travail astreignant pour le dos et en incapacité de travail en raison de douleurs lombaires<sup>2</sup>, peuvent participer gratuitement à un programme de prévention de celles-ci, si l'association met en place des conditions favorables à une reprise du travail.

Ce programme est prévu par l'agence fédérale des risques professionnels (Fedris)<sup>3</sup> et comprend deux volets :

1. Un programme de rééducation pluridisciplinaire de la colonne lombaire, dans un centre de réadaptation spécialisé, associant notamment de la kinésithérapie, de l'ergothérapie et/ou de la physiothérapie. Ce programme comprend maximum 36 séances de 2 heures, sur une durée maximale de 6 mois.  
La Fedris prévoit une intervention dans les frais de déplacement jusqu'au centre de réadaptation pour le travailleur. Le travailleur peut reprendre le travail, à temps plein ou partiel, tout en continuant ses séances de rééducation. La Fedris a prévu que les centres de réadaptation puissent accueillir les patients en dehors des heures normales de travail.
2. Un soutien financier (plafonné à 470 euros par travailleur inclus dans le programme) pour l'**association** qui prend des mesures pour améliorer les conditions de travail : par exemple en évaluant les risques spécifiques au poste de travail du travailleur concerné et en adaptant ce poste de travail; ou en organisant une formation sur le lieu de travail, qui apprend les gestes à exécuter pour ménager le dos.

Le but du programme est donc de promouvoir la prévention et l'ergonomie au travail.

Pour de plus amples informations, consultez également les brochures du SPF Emploi, travail et concertation sociale : [www.emploi.belgique.be/fr/publications/manutentions-manuelles-guide-pour-evaluer-et-prevenir-les-risques?id=21356](http://www.emploi.belgique.be/fr/publications/manutentions-manuelles-guide-pour-evaluer-et-prevenir-les-risques?id=21356)

<sup>1</sup> Le travailleur doit faire partie du personnel salarié, statutaire ou contractuel, et être soumis à la surveillance de la santé dans le cadre des législations relatives à la manutention manuelle de charge et/ou aux vibrations mécaniques.

<sup>2</sup> Au moment de la demande d'inscription, le travailleur doit être en arrêt de travail, soit :  
- depuis au moins 4 semaines et 6 mois au plus, suite à des douleurs dans le bas du dos ;  
- depuis au moins une semaine et 6 mois au plus, suite à une récurrence de ces douleurs endéans une période d'un an ;  
- depuis au moins 4 semaines et 6 mois au plus, suite à une opération chirurgicale au niveau de la colonne lombaire.

<sup>3</sup> [www.fedris.be/fr/victime/maladies-professionnelles-secteur-prive/programme-de-reeducation-lombaire](http://www.fedris.be/fr/victime/maladies-professionnelles-secteur-prive/programme-de-reeducation-lombaire)