



## Port de charges et rachis lombaire

Réglementation et gestion des situations de port de charges

**Port de charges = soulever ou déplacer une charge et se déplacer avec, d'un point à un autre.**

Port isolé : 1 fois / jour | Port occasionnel : 1 fois / 5 min | Port répétitif : > 1 fois / 5 min

### La réglementation liée au port de charges

L'employeur doit prendre les mesures d'organisation appropriées ou utiliser les moyens appropriés afin d'éviter la manutention manuelle. Si la manutention ne peut être évitée, il doit évaluer les risques qu'elle implique afin d'organiser le travail de façon à réduire ces risques, notamment pour la région dorso-lombaire (art. R.4541-1 et suivants du Code du travail).

Seuils réglementaires			
Articles	Âge	Femme	Homme
R4541-9	+ de 18 ans	≤ 25 kg	≤ 55 kg
R4153-52	- de 18 ans	≤ 20 % de leurs poids de corps, sauf si dérogation avec aptitude médicale constatée	
D4152-12	Femme enceinte : interdiction de transporter une charge avec un diable		

Charges entre **55 kg et 105 kg** : uniquement pour les hommes à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail.

Si le port de charge > 55 kg pour les hommes est habituel et inévitable, le salarié doit être déclaré en **Suivi Individuel Renforcé (SIR)**.

### La norme NFX 35-109

Cette norme (datant de 2009 et modifiée en 2011) permet de préciser les valeurs seuils du port de charges et du tonnage journalier sans distinction de sexe et en tenant compte des contraintes des situations de travail.

Seuils de référence du port de charges				
Valeur	Poids unitaire	Tonnage / temps de travail		
		4 h	7 h	8 h
Maximale	25 kg	8 T	11 T	12 T
Maximale acceptable	15 kg	5 T	6,8 T	7,5 T
Contrainte à risque minimal	< 5 kg	2 T	2,8 T	3 T

#### Conditions de travail des seuils de référence :

- Transport à deux mains sur une distance de 2 m.
- Hauteur de prise et dépose entre 0,75 m et 1,10 m.
- Fréquence d'un port de charges toutes les 5 min, le cycle complet comportant un retour à vide sur la même distance.
- Ambiance thermique neutre sur sol dur, plat, non glissant et sans obstacle.
- Espace de travail permettant une position libre du corps.
- Aucune autre contrainte.

➔ **Seuils corrigés** : lorsque les conditions de travail des seuils de référence ne sont pas respectées, il est nécessaire d'appliquer des coefficients de correction. Ces derniers permettent de déterminer les valeurs maximales acceptables des charges à manutentionner selon les catégories de contraintes.

#### Exemple : les hôtesse de caisse (R. 440 de la CNAMTS, 2008)

La NFX 35-109 a été appliquée pour déterminer les seuils du port de charges pour le poste d'encaissement de supermarché.

Les contraintes retenues étaient les suivantes :

- Charge de taille variable, forme irrégulière et absence de moyens de prise.
- Environnement physique : thermique, sonore, etc.
- Prise latérale, torsion du tronc de 90°.
- Contrainte de temps.



Après application des coefficients de correction, la charge maximale acceptable passe d'un poids de 15 kg à un poids de **8 kg**.

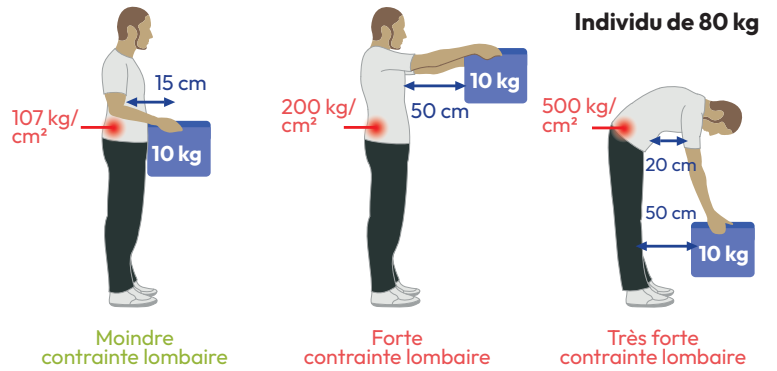
## Les contraintes sur le rachis

Le port de charges implique des sollicitations dorso-lombaires qui varient en fonction des conditions de manutention, parmi lesquelles figurent entre autres :

- Hauteur de prise / dépose.
- Éloignement de la charge par rapport au corps.
- Position du buste pendant l'opération (flexion, rotation, inclinaison, etc.).
- Poids de la charge.
- Distance de déplacement.

Sans port de charges, les pressions au niveau des disques lombaires, dos droit, sont d'environ 50 kg/cm<sup>2</sup>.

### Les pressions intradiscales au niveau des lombaires selon les postures adoptées



## La gestion des situations de port de charges

Après avoir repéré les situations de port de charges à risques (Code du travail et norme NFX 35-109), la réflexion peut s'organiser selon l'arbre décisionnel (guide FIFARIM) suivant :

