



# UN DOS POUR LA VIE. PRÉSERVEZ-LE !

• • • • •



Reconnaissez-vous ces postures ?



Inconsciemment, nous nous penchons très souvent en avant !

Changez vos habitudes



- Respectez la courbure de votre colonne vertébrale, vos disques intervertébraux supporteront ainsi une charge égale.
- Faites travailler vos jambes : fléchissez-les à hauteur du bassin.
- Ne restez pas trop longtemps dans la même position. Bougez.



## Mauvais

Votre dos est en danger lorsque...

**vous manipulez des charges... si**

- l'objet est lourd ou volumineux
- l'objet est éloigné du corps
- le travail est mal organisé
- vous levez l'objet au-dessus des épaules.

**vous adoptez des postures ou mouvements... comme**

- vous pencher vers l'avant
- des mouvements de rotation et de torsion
- porter à une main et vous pencher d'un côté



## Bon

Préservez votre dos comme suit

- Empilez correctement
- Ne placez pas la charge trop haut
- Positionnez-vous droit, face à la charge
- Approchez-vous de la charge au maximum
- Agrippez solidement la charge
- Portez des chaussures et des vêtements adéquats
- Utilisez des outils d'aide

Soulevez  
toujours les bras  
tendus



## QUELQUES CONSEILS

Utilisez des points d'appui  
lorsque vous saisissez  
une charge à une main



Adaptez votre  
hauteur de travail

Reposez si possible votre  
pied sur un appui.



BOUGER EST  
ESSENTIEL !



Renforcez vos  
muscles



Etirez vos  
muscles



Editeur Responsable: Groupe Securex ASBL, Patrick Ghylllebert, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles - 908F016 - 08/03/21

Des questions par rapport à ce service ?

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

