

Les bons gestes pour Soulever, Empiler, Poser, Classer, Ranger, Débiller...



En toute sécurité

Des astuces simples et efficaces pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et protéger votre capital santé !

Encore peu connus, les TMS ont de multiples causes et se développent principalement autour des articulations. Les parties du corps les plus fréquemment atteintes sont le dos et les membres supérieurs (épaule, coude, poignet). Encourager les bonnes postures permet de prévenir leur apparition. Suivez le guide !

Trouvez votre équilibre



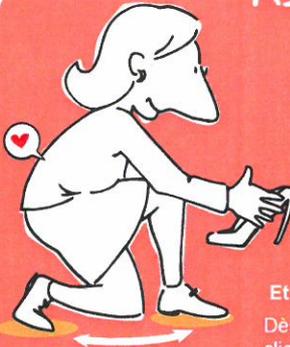
Positionnez vos pieds suffisamment écartés l'un de l'autre pour augmenter la force dans vos membres supérieurs et gagner en équilibre.

Et je fais ça quand ?

- Le plus souvent possible et surtout pendant les périodes statiques debout comme par exemple en :
- rangeant des produits dans les rayons ou en réserve,
 - déballant des cartons...



Assurez vos appuis



Une bonne stabilité soulage l'organisme et permet d'éviter les obstacles et les chutes.

Plusieurs techniques peuvent vous aider :

- la position du chevalier servant avec un genou au sol, sous réserve de ne pas garder cette posture trop longtemps ou d'avoir les genoux fragiles. Vous pouvez aussi utiliser un coussin ou un repose-genoux.
- les pieds posés bien à plat sur le sol avec les talons et plantes des pieds solidement ancrés.

Et je fais ça quand ?

Dès que la situation le permet : en chaussant un client par exemple ou en rangeant des chaussures dans des étagères...

Bougez en toute tranquillité



Maintenez une ouverture suffisante entre les deux pieds, plier les genoux en gardant le dos bien droit.

Cela permet de garder l'équilibre et de favoriser le renforcement musculaire des muscles des jambes et des cuisses notamment.

Et je fais ça quand ?

Tout au long de la journée et dès que la situation se présente, par exemple en passant l'aspirateur, en rangeant des produits ou en nettoyant des étagères...

Protégez votre dos

Conservez au maximum la courbure naturelle de votre dos : à savoir un dos droit avec un maintien de la ceinture musculaire lombaire et abdominale. Préserver votre dos est important, on constate qu'aujourd'hui, 34 % des travailleurs déclarent souffrir de problèmes de dos*

*Source : ameli.fr

Et je fais ça quand ?

Aussi fréquemment que possible en essayant même d'en faire un réflexe pour que cela devienne instinctif.

