



LA "BONNE" POSTURE ?

FICHE N°2



LA "BONNE" POSTURE... QUEZACO ?

"Tiens-toi droit!", "Tu vas te faire mal au dos"... en réalité il n'y a pas une mais plein de bonnes postures dont la clé est le mouvement. "Bouger" permet de répartir les contraintes physiques au cours de la journée. Les 3 principes pour soulager le dos :

→ le maintenir droit, utiliser les cuisses et rapprocher la charge.



Les muscles des **cuisses** sont les plus puissants du corps. Pensez à les utiliser pour soulever, pousser ou encore contenir une charge.



Le bonus : **balancement de la jambe** pour un travail court ou prendre une charge légère réduit les tensions lombaires.

Pour travailler, se relever ou prendre une charge au sol --> **les appuis** de la main (ou objet) sur la cuisse permettent de diminuer la contrainte sur les lombaires.



- Lorsque vous fléchissez les jambes pour le port d'une charge, afin de préserver vos genoux, évitez que ceux-ci ne dépassent trop la pointe avant du pied. La souplesse des articulations permettra de garder un dos bien droit.

Pour plus d'informations, appelez le 065 61 13 70
ou visitez <https://secteursverts.be/>