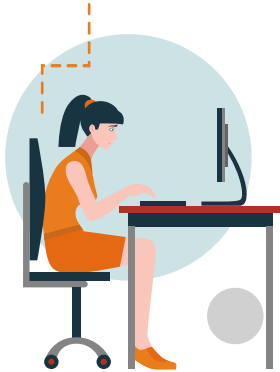


ADOPTER LA BONNE POSTURE AU TRAVAIL

BUREAU

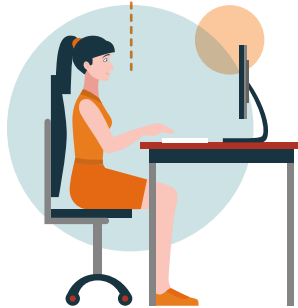
Ne pas courber le dos

Tenir sa colonne vertébrale droite. Les yeux doivent être situés au même niveau que le quart supérieur de la hauteur de votre écran.



Bras

Garder les bras près du corps et former un angle de 90° avec ses avant-bras.



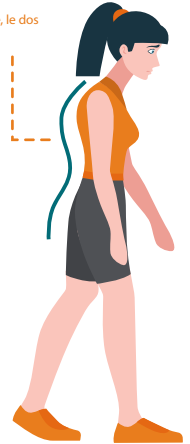
Pieds

Éviter de croiser les pieds, la position idéale veut que vous aligniez les pieds.

MARCHE

Ne pas arquer le dos

Se tenir bien droit, garder la tête droite, le dos droit et le menton relevé.



MARCHE

Épaules

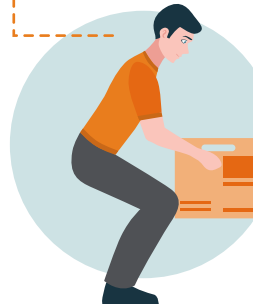
Garder les épaules détendue en arrière, cela permet de garder une colonne vertébrale stable.



PRISE D'OBJET

Position

Se positionner en face de la charge à soulever afin d'éviter les torsions de la colonne.



Genoux

Soulever la charge avec les genoux en pliant les jambes afin de garder la colonne vertébrale droite.