

MOIS : MARS-MAI 2026

**THEME : GESTES ET POSTURES**

**Réfléchir avant d'agir  
et  
Adopter les bonnes postures**



Porter des charges

Pliez les jambes et portez la charge près du corps bras tendus.  
Si la charge est trop lourde, n'hésitez pas à faire appel à un collègue.



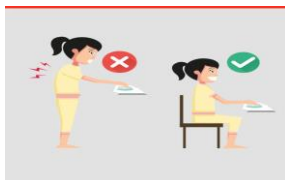
Pour être confortablement assis

Le haut de l'écran doit se situer au niveau des yeux de manière à avoir une vue plongeante sur la totalité de l'écran tout en gardant la tête droite. Il est conseillé de placer l'écran à une distance comprise entre 50 et 70 cm de l'œil. Le dos doit reposer contre le dossier.



Posture optimale : 1 exemple : conduire sa voiture

Réglez la hauteur du siège et du volant : la tête, le dos et le bassin doivent rester alignés. Asseyez-vous au fond du siège et reposez vos épaules en permanence contre le dossier. Saisissez le haut du volant, sans décoller les épaules et réglez le siège de façon à enfoncer la pédale d'embrayage afin que votre jambe reste légèrement pliée au niveau du genou.



Les tâches au quotidien

N'épluchez pas vos légumes directement au-dessus de la poubelle, cela vous forcerait à plier votre dos. Repassez votre linge de préférence assis, en réglant la table à bonne hauteur pour vous tenir droit. Prenez appui d'une main sur le plan de travail lorsque vous chargez lave-vaisselle et/ou lave-linge et sur votre caddie lorsque vous y entreposez des objets lourds.



Les déplacements

Quand vous vous déplacez, tenez-vous droit : le corps ne doit pas être penché vers l'avant ou vers l'arrière afin d'éviter tout problème de dos.

1) Avez-vous déjà ressenti une ou des douleurs suite à un/e mauvais geste/mauvaise posture ? Décrivez-la scène :

.....  
.....  
.....

D'après vous comment cela aurait pu être évité ?

.....  
.....

2) Citez 1 exemple de gestes et/ou postures non adaptés qui peuvent avoir une incidence sur votre dos ?

.....  
.....  
.....

Nom .....

Prénom .....