

CAUSERIE SANTÉ **Mon dos, je le respecte !**

**Le dos est l'une des parties les plus solides du corps,
mais un mal de dos peut très vite arriver**

Voici quelques conseils pour soulager votre dos au quotidien :

- Échauffez-vous avant la prise de poste,
- Pour porter une charge plier les genoux et non le dos,
- Ayez une bonne prise en main et porter la charge près de vous,
- Utilisez aussi souvent que possible les engins de manutention,
- Porter à plusieurs si nécessaire,
- N'infligez pas de tensions à votre colonne vertébrale,
- Chaussez-vous convenablement,
- Dormez confortablement,
- Adaptez toujours une posture correcte en travaillant

**Nous vous rappelons qu'il est indispensable pour votre santé de respecter
les bonnes postures pendant votre temps de travail et même en dehors !**



Rappel de notre politique Santé :

SANTÉ

Lutter contre le mal de dos et les troubles musculosquelettiques (TMS)

