

## Les bons gestes et bonnes postures



### Utilisation de matériel avec manche



1. Travailler les jambes légèrement écartées
2. Basculer le bassin vers l'avant et fléchir légèrement les jambes
3. Avoir le manche le plus près possible du corps
4. Travailler les épaules basses pour permettre de soulager les membres supérieurs



### Prise d'appui : utilisation du chariot



1. Effectuer le mouvement jambes pliées pour faire travailler le poids du corps
2. Travailler face au manche de la presse



### Travailler au ras du sol



- Travailler sur un genou
- Utiliser des genouillères ou des coussins

Numéro  
Gratuit

0800-23 999

# Les bons gestes et bonnes postures

## Déplacement des charges



1. Prendre appui sur un objet stable
2. Déplacer, glisser, faire basculer la charge avec un outil ou avec l'aide d'un collègue donne moins de pression
3. Travailler avec les jambes légèrement écartées. Soulever une jambe en arrière, ce qui exerce un contre-poids étant donné que le corps se penche en avant
4. Si la charge est trop lourde, faites-vous aider



## Prise d'appui : nettoyage des surfaces



1. Prendre appui
2. Travailler les jambes fléchies



## Tordre un tissu



1. En premier lieu, utiliser une aide mécanique tel que le rouleau d'essorage
2. Sinon, utiliser vos bras : lever les coudes pour ensuite les abaisser et les rapprocher du corps. Ce geste essort naturellement le tissu.

Numéro  
Gratuit

0800-23 999