

Des douleurs dorsales et des accidents sont souvent causés par une mauvaise technique de manutention.

Les charges lourdes peuvent pourtant être déplacées d'une bonne manière en tenant compte du principe de base de garder le dos bien droit!

## VOUS N'AVEZ QU'UN DOS, ÉPARGNEZ-LE !

**NON**



**OUI**



- Ecartez légèrement les pieds
- Fléchissez les genoux
- Portez la charge près du corps
- Prenez de bonnes habitudes

Déplacer des objets lourds est toujours plus facile et plus sûr à deux !

