**Les troubles d'ordre physique posent de plus en plus problème. Les causes sont multiples. Dans ce dépliant, nous vous donnons quelques conseils pour travailler en minimisant la contrainte physique. N'oubliez pas que vous n'avez qu'un seul dos !**

# 1 Réfléchir

**Veillez à ce que votre « verre doseur » ne déborde pas !**
Le verre doseur représente la charge physique maximale que votre corps peut supporter. À chaque opération de levage, mouvement de traction ou de poussée, posture inadaptée ou prolongée, votre verre doseur se remplit. Un travailleur dont le corps est soumis à des contraintes trop fortes, qui ne se repose pas suffisamment, qui reste trop longtemps en position assise..., voit vite son verre doseur déborder. Avec les conséquences que cela implique pour son dos et/ou ses articulations.

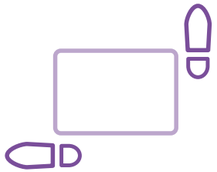
**Propre influence :**
- Si l'on évite de soulever une charge, que l'on utilise tout le corps pour pousser un chariot, que l'on interrompt régulièrement la position assise..., le verre doseur se remplira moins vite.
- Lorsqu'on est en pleine forme et en bonne santé, on dispose d'un verre doseur plus grand. On peut en faire plus physiquement.

**Influence de l'employeur :**
Des conditions ergonomiques adaptées permettent de réduire la charge physique à laquelle est soumis le travailleur.

# 2 Agir

Soulevez le moins de charges possible et utilisez des outils.
Suivez les conseils mentionnés ci-après.

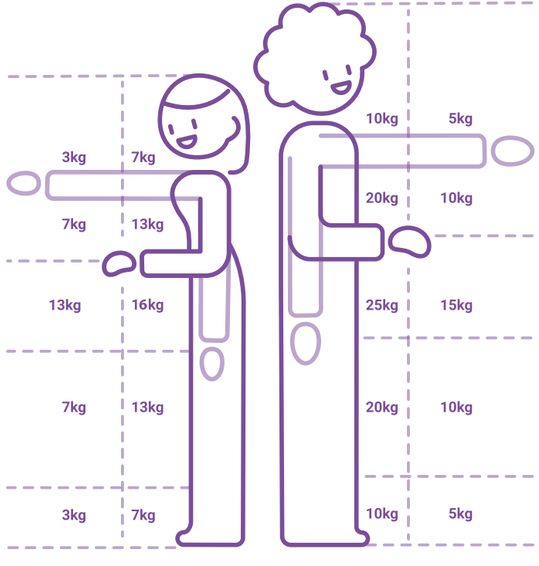
**1. Soulever**
- Placez-vous le plus près possible de la charge.
- Adoptez une position stable en espaçant les pieds.
- Rapprochez au maximum la charge de votre corps.
- Soulevez en poussant sur les jambes.
- Évitez de tourner le buste et déplacez les pieds.



**2. Pousser et tirer**
- Utilisez tout le poids du corps pour démarrer.
- Évitez les mouvements brusques.
- Suivez les roues du chariot.
- Poussez plutôt que de tirer d'une main.

**3. Travail en position debout**
- Évitez les positions penchées vers l'avant et travaillez avec les épaules détendues.
- Travaux légers : à hauteur de coude (visibilité aussi importante que la force).
- Travaux précis : plus haut que la hauteur des coudes (visibilité aussi importante que la force).
- Travaux plus lourds : en-dessous du niveau des coudes (force plus importante que la visibilité).

**4. Posture**
- Changez régulièrement de position.
- Alternez la position assise et la position debout.
- Tenez le haut du corps le plus droit possible et évitez de tourner le buste.
- Si vous devez vous pencher vers l'avant, prenez appui sur une main et, si nécessaire, levez une jambe vers l'arrière.

# 3 Apprendre

**Réfléchissez un instant à la manière dont vous vous y prenez**
- Avez-vous effectué la tâche correctement ?
- Avez-vous utilisé les outils adéquats ?
- Avez-vous pris des risques ?
- Que pouvez-vous changer ou améliorer la prochaine fois ?