Prenons soins de nous, de notre corps!



## Dans notre job, quels sont les risques liés à l'ergonomie?



Soulèvement de charges



Travail répétitif



Postures contraignantes (souvent prolongées)



Fatigue



Pousser et tirer



Position debout prolongée

## A quoi pouvons-nous faire attention?

Prendre une position stable

Pour soulever une charge, plier ses genoux

Prendre appui

Maintenir ses articulations dans une position neutre

Utiliser les muscles de ses jambes et le poids du corps pour pousser/tirer

Placer ses mains et ses pieds dans la même direction



Effectuer les mouvements calmement

Adopter un mode de vie sain



S'entraider autant que possible



Pour soulever une charge, utiliser ses abdominaux



Garder la charge à porter près du corps



Alterner les tâches et les positions



