

Votre dos aime *le mouvement.*

La meilleure position, c'est la prochaine.



Changez de position souvent

Assis, debout, en appui : variez dès que vous le pouvez. Aucune posture n'est parfaite toute la journée.



Alternez les efforts

Entre deux tâches lourdes ou répétées, glissez une tâche plus légère, et un temps pour récupérer.



Bougez un peu, plusieurs fois par jour

Une ou deux minutes suffisent : quelques pas, une bascule du bassin, une rotation douce du buste. Dans le confort, sans forcer. Si la gêne augmente, arrêtez et changez de position.



Une gêne qui dure ? Parlez-en

À votre médecin traitant ou au médecin du travail.



Pour aller plus loin :
quatre gestes à glisser
dans la journée

malodo.pro/
mal-de-dos-travail-salaries

Votre contact santé au travail
