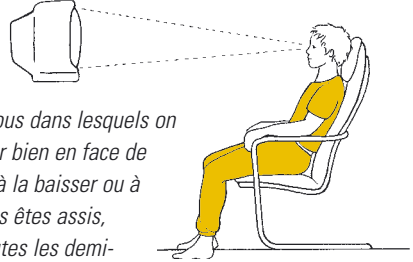


1 > Mieux utiliser son corps : les grands principes

> Vous êtes assis en position de repos

Si l'on regarde la télévision, par exemple, le dossier du siège doit permettre au corps d'être légèrement incliné en arrière, la nuque étant calée si possible. Posez vos bras sur des accoudoirs. Les sièges trop bas ou trop mous dans lesquels on s'enfonce sont à éviter. Il vaut mieux s'installer bien en face de la télévision pour ne pas avoir à lever la tête, à la baisser ou à la tourner. D'une manière générale, quand vous êtes assis, adaptez votre siège et changez de position toutes les demi-heures.

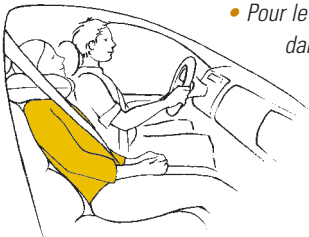


> Vous êtes assis en voiture

Quand on fait un long trajet, il est nécessaire de s'arrêter au moins toutes les heures et demie, et marcher, s'étirer, se relaxer. Prenez des précautions pour entrer dans la voiture ou en sortir, en particulier en faisant pivoter votre bassin sur le siège plutôt qu'en pliant le dos.

Pour protéger le dos, quelques réglages sont essentiels :

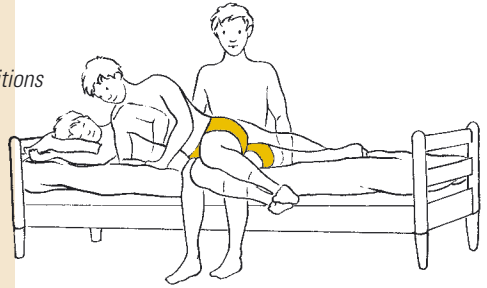
- Réglez votre dossier droit ou incliné selon votre confort, mais veillez à aligner la tête, le tronc et le bassin.
- La position de l'appuie-tête devrait permettre non pas de « repousser » la tête en avant, mais de donner un appui occasionnel à celle-ci. L'appuie-tête est une sécurité.
- Les trois rétroviseurs (intérieur central, extérieur droit, extérieur gauche) doivent être réglés correctement, ce qui diminue les risques de torsion du dos.



- Pour le passager, un appuie-pied incliné permet de s'équilibrer dans les virages et un appuie-nuque gonflable est utile pour les longs trajets.
- Pour le conducteur : veillez à ce que le bas du dos soit bien calé.

> Vous êtes couché(e)

Il s'agit de trouver et d'alterner les positions qui vous conviennent et de privilégier votre confort. Pour se coucher et se lever, il est recommandé d'éviter les mouvements brusques. Tournez-vous sur le côté, glissez les jambes hors du lit et poussez sur les bras pour redresser le tronc.



> Vous faites l'amour

L'activité sexuelle peut être à l'origine de douleurs du dos. Un moyen pour éviter ces douleurs est d'alterner les positions (latérales, assis/couché, etc.). L'utilisation de coussins peut aussi soulager votre dos.

> Vous avez à rester debout

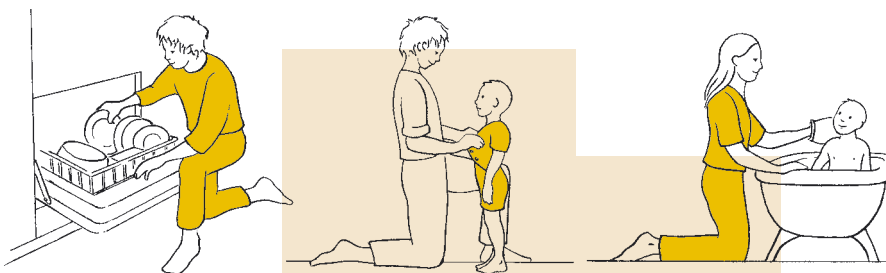
Si vous restez debout pour accomplir certaines tâches, par exemple pour repasser, faire la vaisselle, préparer à manger, changer votre bébé ou bricoler face à un établi, vous pouvez :

- travailler à une hauteur confortable : élevez le niveau du plan de travail (dans le cas d'une planche à repasser, par exemple) ou bien abaissez votre bassin en pliant ou en écartant les jambes. Une autre solution consiste à s'asseoir sur un tabouret assez haut.
- vous tenir le plus près possible du plan de travail. Dans les positions penchées en avant (pour se brosser les dents, par exemple), il est essentiel de toujours rechercher un appui d'une main ou d'un coude pour réduire les contraintes au niveau du dos.
- reposer, si possible, chaque pied alternativement sur un marchepied.
- faire des pauses.



> Vous travaillez près du sol

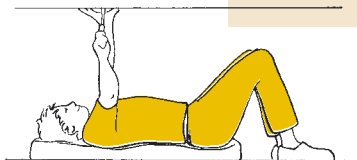
Dans toutes les situations où l'on doit rester baissé pour un temps plus ou moins long (laver la baignoire, aider un petit enfant à s'habiller, faire un lit, jardiner...), il est recommandé de poser un genou à terre, en alternant, et d'appuyer une main sur le sol ou l'avant-bras sur une cuisse. On peut protéger ses genoux en utilisant un coussin ou un tapis.



Si vous devez vous baisser pour travailler sous une surface basse, par exemple pour réparer un évier, il est recommandé de se mettre à plat dos, l'idéal étant de disposer d'un matelas gonflable.

Cela évite de se pencher en arrière ou sur le côté.

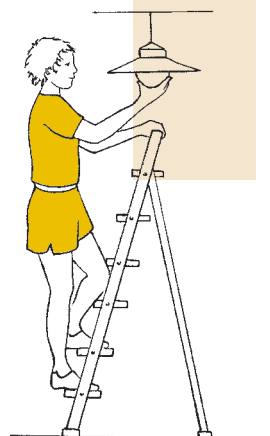
Cela évite aussi de tordre le cou.



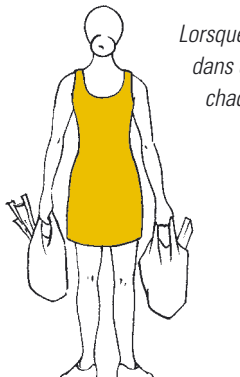
> Vous travaillez en hauteur

Si vous devez ranger ou nettoyer en hauteur, ou bien cueillir des fruits, il est recommandé de travailler devant vous, à hauteur des yeux, afin d'éviter de vous cambrer.

Pour cela, utilisez un escabeau.



> Vous portez des sacs



Lorsque vous faites les courses, portez un panier dans chaque main afin de répartir la charge de chaque côté du corps.

Plutôt que de tenir un sac à la main, il vaut mieux le porter en bandoulière devant soi, en plaçant la lanière sur l'épaule opposée au sac.



Si vous portez un cartable (ou un sac à dos), il doit être placé assez haut et bien plaqué contre le dos. S'il est lourd, équipez-le d'une ceinture ventrale qui permet d'éviter son balancement, et veillez à bien équilibrer la charge. Pour enfiler le cartable, vous pouvez le poser sur une table afin de passer les bras dans les lanières, en pliant les genoux pour vous mettre à bonne hauteur. Procédez de la même manière pour l'enlever. Les lanières du cartable (ou du sac à dos) doivent être larges et rembourrées.



Si vous utilisez une valise, veillez à ce qu'elle soit munie de roulettes.

> Vous ramassez et portez des objets lourds

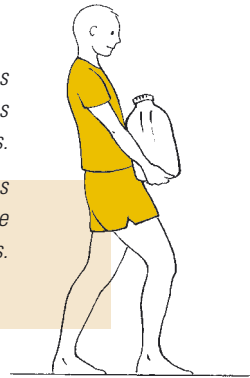


D'une façon générale, évitez de ranger des objets lourds en hauteur.

Pour saisir un objet lourd qui se trouve au sol, placez-vous au plus près de l'objet et, si possible, encadrez-le avec les pieds. Ensuite, pliez les genoux en pointant les fesses en arrière (ce sont en fait les hanches et les cuisses qui travaillent), le dos restant droit.

Dans la mesure du possible, déplacez-vous en portant l'objet devant vous, bras tendus le long du corps, charge collée au corps.

Lors d'un déménagement, il est recommandé d'utiliser des aides techniques (courroies et engins de levage) et, idéalement, de faire appel à des professionnels.



> Vous manipulez certains outils

Pour balayer, nettoyer le sol, ratisser ou encore piocher, il est recommandé, pour éviter de courber votre dos, de plier la jambe avant et de tendre la jambe arrière.

Cette position est dite « en fente avant ». Elle peut être utilisée pour de nombreuses activités. Un balai à manche télescopique (rallongé) peut aussi être utilisé.



Pour pelleter, on utilisera des outils adaptés (à long manche), facilitant le mouvement de levier. Pour évacuer la terre avec une pelle, on peut appuyer l'outil sur la partie basse de la cuisse, en pliant le genou.

Manipulation d'une brouette : tenir les poignées à bout de bras (bras tendus).

Pour soulever la brouette, pliez les genoux en pointant les fesses en arrière : les bras, les jambes et tout le corps participent ainsi à l'effort. C'est l'inclinaison du corps vers l'avant qui permet à la brouette de se mettre en mouvement.



> Vous êtes au travail

Si vous portez des charges lourdes (sacs de ciment, cartons...), si vous exécutez des gestes répétitifs ou si vous êtes assis longtemps devant un bureau ou un ordinateur, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin du travail (études des situations de travail et conseils sur le plan de l'ergonomie...).