

# Comment ménager son dos ?



## Le saviez-vous ?

Les lombalgies représentent :

- 6 millions de consultations chaque année
- la troisième cause d'invalidité
- la troisième cause d'absentéisme
- 10 % des accidents du travail
- un coût de soins de 8 milliards de francs

L'essentiel  
et plus encore



santé  
famille  
retraite  
services

# Comment ménager son dos ?

Notre colonne vertébrale est soumise au travail, dans les activités quotidiennes. Le port de charges, les mauvaises postures du corps représentent des facteurs de risque pour la colonne vertébrale. Ces facteurs détériorent progressivement les disques intervertébraux, les muscles et les ligaments, provoquant des douleurs situées dans le dos.

**MAIS L'APPRENTISSAGE D'UNE BONNE HYGIÈNE PERMET DE PROTÉGER VOTRE DOS.**

## Soulevez sans risque,

Placez-vous le plus près possible de la charge à soulever, gardez le dos plat, écartez les pieds, fléchissez les jambes et soulevez à la force des cuisses. Soulever avec l'aide des bras et des cuisses permet une répartition de la charge et soulage le dos.



**Eli**  
**inc**

C  
C  
M  
F

ale est très souvent sollicitée :  
activités quotidiennes ou de loisirs.  
es positions inconfortables  
t des efforts importants pour  
Ces contraintes répétées  
ement les vertèbres, les disques  
es, les ligaments et provoquent  
principalement au bas du dos.

**GE DE GESTES SIMPLES ET  
DE VIE AIDENT À "ÉCONOMISER"**



**Fractionnez les charges.  
Portez à plusieurs.**



**Utilisez des outils  
ou des équipements  
de manutention.  
Évitez les charges  
trop lourdes.**

**Évaluez les positions  
inconfortables,**

Choisissez les postures les moins pénibles.

Organisez votre travail : évitez l'inclinaison exagérée du corps,  
les torsions, les efforts prolongés ou l'immobilité.

Réglez votre siège et votre plan de travail.

# La clef d'un bon dos

Une bonne hygiène de vie,  
Laissez votre corps  
et votre mental récupérer :



Loisirs, détente



Alimentation



Qualité de la literie  
Sommeil