



**IL EST IMPORTANT QUE CE
COMMUNIQUÉ SOIT
AFFICHÉ, EN TOUT TEMPS
AU TABLEAU DE SANTÉ ET
SÉCURITÉ AU TRAVAIL.**

SSTCOM - MARS 2010

COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

LA PROTECTION DU DOS

Pour éviter les blessures au dos, il faut adopter une bonne posture et des bonnes techniques de levage. Lorsqu'on soulève une charge, il faut maintenir les trois courbes naturelles de votre dos: rentrée à hauteur du cou, ressortie dans la région pectorale et de nouveau rentrée dans la région lombaire.

Ne pas oublier les quatre éléments pour bien soulever une charge.

- ◆ **L'équilibre** qu'il conserver au point d'appui, demeurer bien campé sur nos jambes et avoir une bonne prise sur ce qu'on soulève.
- ◆ **L'aplomb**: garder le dos convenablement aligné, ne pas se tordre ou se pencher.
- ◆ **La contraction**: contracter les muscles de l'estomac et garder la charge près du corps.
- ◆ **Et les genoux** qu'il faut plier de façon à soulever la charge avec les muscles des jambes et no pas ceux du dos.



- ◆ **Il ne faut jamais imposer des efforts excessifs à votre dos.**
- ◆ **Si la charge est trop lourde, demandez l'aide d'un collègue de travail ou ayez recours à un aide mécanique comme un diable ou un chariot élévateur.**
- ◆ **Pour des objets lourds, il vaut mieux pousser que tirer.**



Document : La sécurité en milieu industriel, Exige une Attitude victorieuse, Electrolab Training Systems, texte et photos, page 7.