



POSTURE DE BASE

- Tête droite
- Dos droit (sans torsion ni flexion)
- Épaules relâchées
- Coudes et bras près du corps
- Poignets en position neutre (sans flexion ni extension)
- Pieds écartés

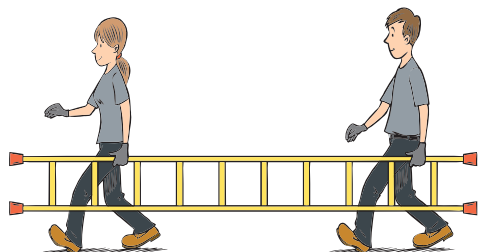
ÉCOURTER LE SOULÈVEMENT

- Rapprocher le matériel afin de le soulever le moins longtemps possible et le déposer rapidement



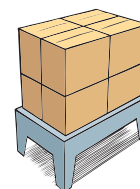
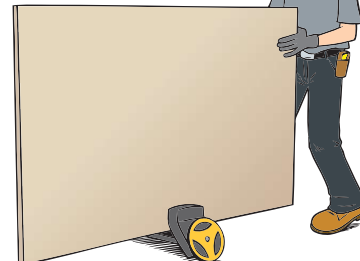
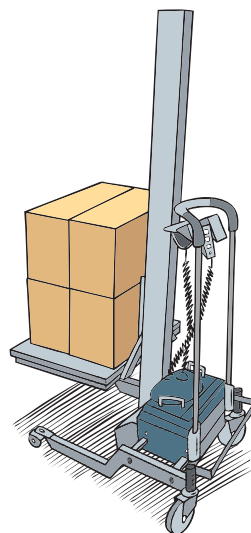
DEMANDER L'AIDE D'UN COLLÈGUE

- Travailler à deux pour faciliter l'exécution des tâches difficiles ou la manipulation de charges encombrantes



ÉLIMINER OU RÉDUIRE LES SOULÈVEMENTS

- Utiliser des équipements pour réduire les efforts

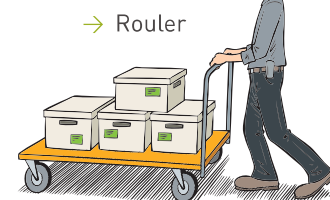


- Rehausser le matériel à 25 cm et plus du sol pour faciliter la prise

GLISSER, ROULER OU PIVOTER UNE CHARGE PLUTÔT QUE LA SOULEVER



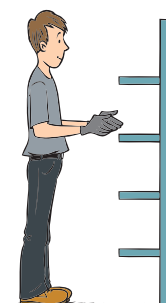
- Glisser



- Pivoter

RÉORGANISER LES RANGEMENTS

- Ranger le matériel en fonction du poids et de la fréquence d'utilisation. Les articles les plus lourds sont placés entre les genoux et les épaules



PLUS HAUT QUE LES ÉPAULES	Matériel léger utilisé occasionnellement
ÉPAULES	Matériel moins lourd utilisé fréquemment (max. 7 kg femmes et 10 kg hommes)
BASSIN	Matériel lourd utilisé fréquemment (max. 16 kg femmes et 25 kg hommes)
GENOUX	Matériel moins lourd utilisé fréquemment (max. 7 kg femmes et 10 kg hommes)
PLUS BAS QUE LES GENOUX	Matériel léger utilisé occasionnellement