

## Conseils pratiques

Prends le temps d'organiser ta manutention.

Utilise les aides à la manutention disponibles.

Porte tes gants de protection et tes chaussures de sécurité.

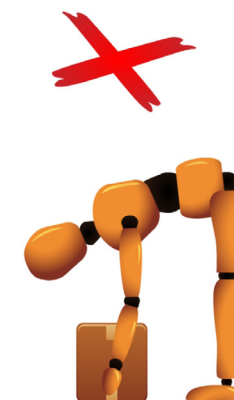


Des questions ?  
Contactez le SMIA,  
votre service de Santé au Travail.



Rédaction et conception  
Docteur M. COFFY  
S.JOBIN Conseillère en EPI

# Ménage ton dos !



Ne pas jeter sur la voie publique - Mise à jour Janvier 2016 - SMIA © FOTOLIA

## Apprenti(e)s - de 18 ans

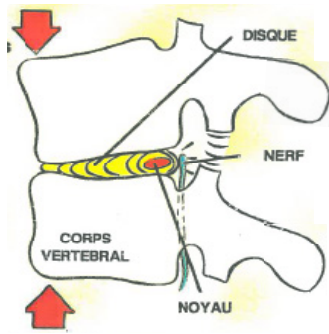
25 rue Carl Linné  
BP 90905 - 49009 Angers CEDEX 01  
Tél. : 02 41 47 92 92 - Fax : 02 41 68 17 16  
<http://smia.sante-travail.net>

## Mauvaise position

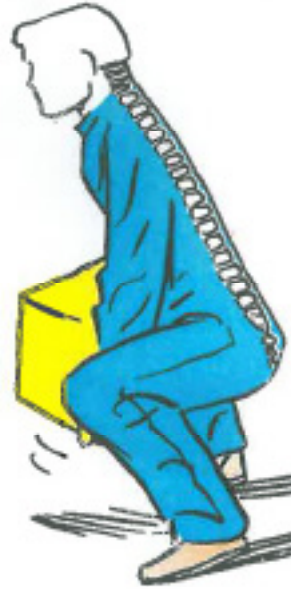


Les vertèbres compriment le disque de façon anormale.

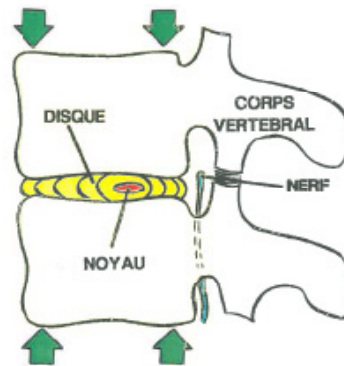
Le noyau est poussé vers l'arrière, et entraîne des douleurs dans le dos et parfois les jambes (sciatique...)



## Bonne position



Les vertèbres compriment le disque uniformément.



## Bons réflexes dans toutes tes manutentions

Garde bien ta colonne vertébrale droite.

Utilise tes muscles des jambes pour soulever la charge, tes bras tendus le long du corps.

Serre tes abdos pour protéger ta colonne.



## Conseils malins

Lors de tes déplacements avec une charge, fais pivoter tes pieds pour éviter une torsion de ta colonne vertébrale.

Garde une activité physique et une bonne hygiène alimentaire.