



## Des muscles d'acier pour une santé de fer

Conseils destinés aux personnes qui exercent des travaux pénibles

**suva**pro

Le travail en sécurité

## Adopter une bonne posture

Portez-vous ou déplacez-vous souvent des charges? Travaillez-vous souvent les bras levés ou en position agenouillée? Dans ce cas, il est particulièrement important que vous soyez attentif à vos postures.

**Une posture de travail correcte ménage le corps et diminue la fatigue tout en développant la force musculaire.**

- Nous vous invitons à observer attentivement les photos des pages suivantes afin d'apprendre à adopter la bonne position et à faire les mouvements corrects. Nous vous recommandons de vous exercer d'abord sans charges, jusqu'à ce que les mouvements deviennent spontanés et naturels.
- **Il est très important de faire ces mouvements dans toutes les situations de travail et de les répéter tout au long de la journée.** Car les mauvaises habitudes sont difficiles à perdre.
- Faites les exercices correctement et sans forcer tout en restant détendu. Continuez à respirer normalement (si vous ressentez des douleurs, il vaut mieux consulter un médecin).



## 1 Soulever une charge

### Au travail

- Prendre une position stable et sûre.
- Garder le dos droit.
- Tenir la charge près du corps.

### Déroulement des mouvements

Fléchir les genoux, garder le dos droit, contracter les muscles du ventre et du dos et se redresser.



## 2 Travailler les bras levés

### Au travail

- Contracter l'abdomen pour éviter une position cambrée.
- Interrompre régulièrement la position bras levés.

### Déroulement des mouvements

Soulever les bras en alternance et maintenir la position.



### 3 Travailler en position agenouillée

#### Au travail

- Garder le dos droit.
- Se redresser régulièrement.
- Porter des genouillères.

#### Déroulement des mouvements

Adopter la position agenouillée comme illustré ci-dessus, garder le dos droit et se redresser, avec ou sans appui des bras.



## 4 Pousser une charge

### Au travail

- Contracter l'abdomen pour éviter une position cambrée.
- Ne pas exagérer ni forcer.

### Déroulement des mouvements

Adopter la position comme illustré ci-dessus, placer les mains contre le mur et pousser en gardant le dos droit.



## 5 Position stable et sûre

**Il est important d'entraîner l'équilibre, car de nombreuses activités exigent une position stable et sûre.**

### **Remarque**

Cet exercice doit être effectué dans un environnement sûr.

### **Exercice**

Placer le pied droit sur la jambe gauche, plier légèrement la jambe d'appui, maintenir la position, changer de jambe.



## 6 Posture correcte

### Exercices de relaxation

### Exercice

Garder le buste droit, poser les mains sur les omoplates. Tirer les coudes vers le haut.

**Une remarque encore: utilisez autant que possible des accessoires de transport et de levage, portez vos équipements de protection individuelle et des vêtements appropriés.**

### **Autres moyens d'information**

Soulever et porter correctement une charge. Feuillet d'information, 8 pages, réf. Suva 44018.f

Assis ou debout? Aménagement ergonomique des postes de travail. Informations pour les spécialistes et les personnes intéressées. Feuillet d'information, 20 pages, réf. Suva 44075.f

Pauses de relaxation. 10 exercices de relaxation pour les conducteurs de véhicules de transport et de machines de chantier. Dépliant, 8 pages, réf. Suva 84028.f.

Confort et sécurité au volant. Réglage du siège du conducteur en 10 étapes. Dépliant, 8 pages, réf. Suva 84029.f.

Les pros protègent leurs genoux! Le protège-genoux adapté à chaque situation. Réf. Suva 88213.f.

**Suva**

Protection de la santé  
Case postale, 6002 Lucerne

**Renseignements**

Tél. 041 419 58 51

**Commandes**

[www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f)  
Fax 041 419 59 17  
Tél. 041 419 58 51

Des muscles d'acier pour une santé de fer

**Auteur**

Dieter Schmitter, Suva, team ergonomie

Reproduction autorisée, sauf à des fins  
commerciales, avec mention de la source.

1<sup>re</sup> édition: avril 2008

Edition revue et corrigée: octobre 2011

3<sup>e</sup> édition: octobre 2011, de 10 000 à 12 000 exemplaires

**Référence**

84030.f