

# Gestes et Postures

## 7 clés pour gérer sa santé au travail

1. Prendre des objets au sol : fléchir ses genoux et garder le dos bien droit



2. Eviter les position statiques prolongées déport des appuis pour saisir les objets et les déplacer



3. Etre proche de sa zone d'action : se rapprocher de l'objet à déplacer ou à prendre pour ne pas rentrer dans des amplitudes



4. Sortir de cette conception de "monobloc" et dissocier les ceintures



5. S'aider des outils de manutention



6. Organiser son poste de travail



7. Demander de l'aide à ses collègues

