



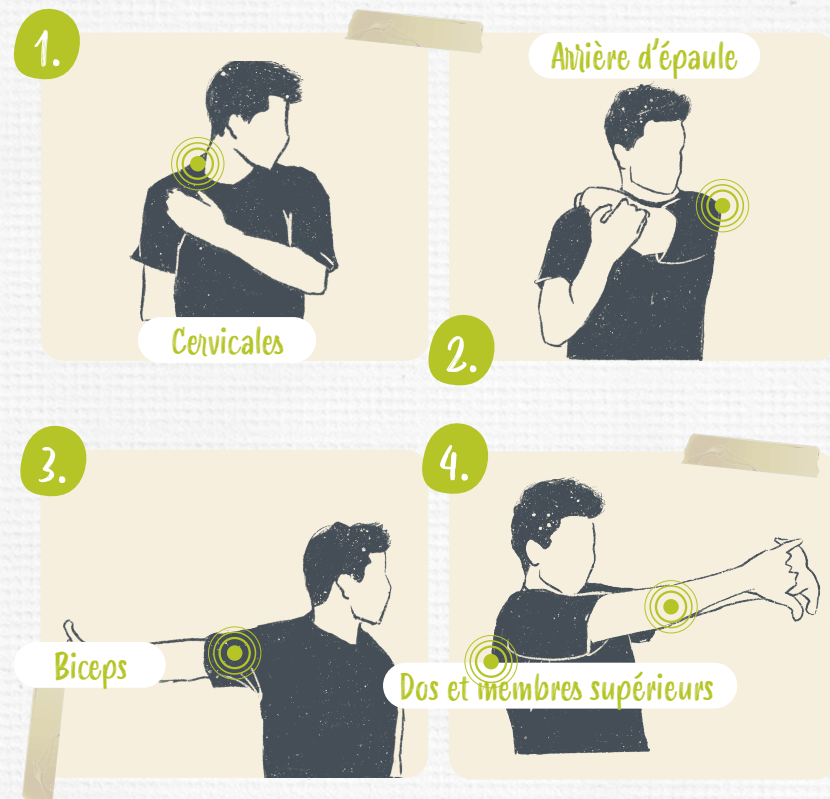
MÉTIERS PHYSIQUEMENT SOLLICITANTS & MOINS SÉDENTAIRES

Les métiers de la logistique, du bâtiment, de l'environnement,
des tris des déchets, de l'agriculture...

sollicitent énormément le corps.

Il est important d'être dans l'Auto-Prévention et de prendre soin de soi.
Des étirements réguliers peuvent prévenir l'apparition des TMS.

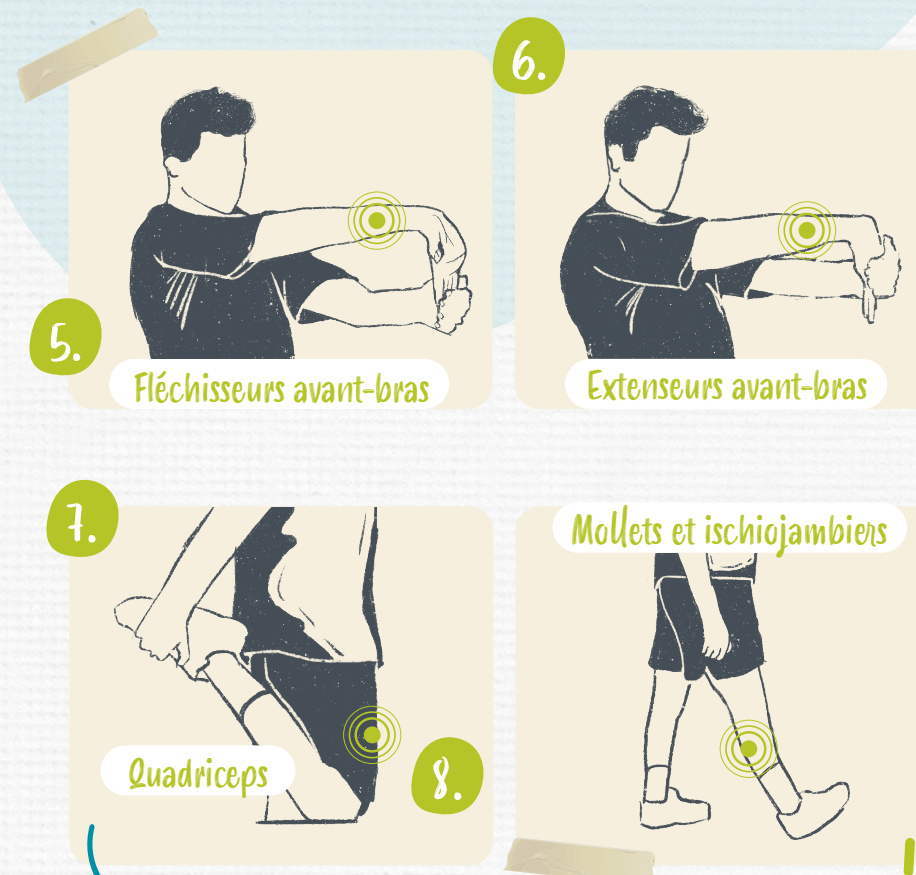
ÉTIREMENTS & CONSEILS



« Il est recommandé de pratiquer des échauffements et/ou étirements au travail avant toute activité professionnelle, mais plus encore si celle-ci est physique ou implique un port de charges par exemple.

Les exercices peuvent être basiques ou variables en fonction du métier exercé. Mais il est important de travailler l'axe de la colonne vertébrale, des cervicales ainsi que les coudes et les poignets.

Dans un métier qui implique des ports de charges lourdes, on aura une attention particulière pour les lombaires et les membres supérieurs par exemple. Toute manutention implique de bien s'échauffer au préalable et de connaître les bons gestes à effectuer ensuite. »



Chacun de ces exercices doit être répété à 10 reprises dans chaque sens.