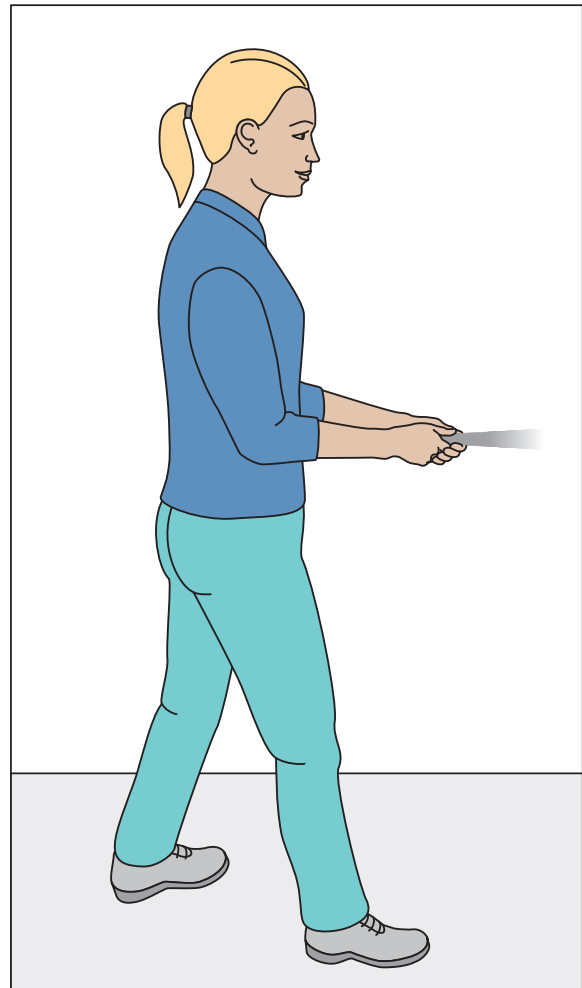
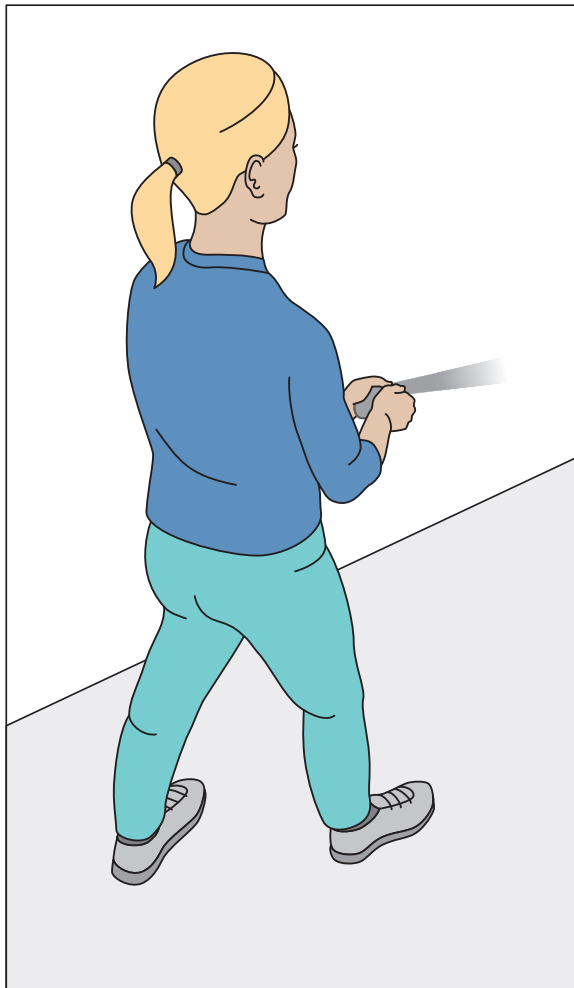


Aide-mémoire Posture

- Tête droite
- Dos sans flexion, sans torsion, non vouté
- Coudes près du corps
- Pieds positionnés pour être en équilibre et faciliter le mouvement



	PRISE	CONSÉQUENCE SUR LA POSTURE	STRATÉGIES POUR RESPECTER LA POSTURE DE BASE
	Non alignée avec les pieds	Dos en torsion	Aligner les pieds, hanches et épaules avec les mains Se placer vis-à-vis la zone de manipulation
	Trop haute	Coudes écartés	Se placer à la même hauteur que la zone de manipulation
	Trop basse	Dos en flexion	
	Trop loin	Dos en flexion Bras allongés	Se rapprocher de la zone de manipulation

STRATÉGIES POUR RÉDUIRE LES CONTRAINTES POSTURALES

- Utiliser les capacités de la personne
- Se questionner sur la nécessité de faire la tâche
- Penser à une autre façon de faire la tâche
- Bouger les pieds
- Varier les positions
- Prendre appui si on doit se pencher ou travailler à bout de bras
- Prendre des pauses
- Placer les outils de travail du côté dominant
- Changer de main
- Changer ou grossir la prise
- Utiliser une rallonge
- Diviser la charge à soulever en plusieurs charges moins lourdes
- Glisser-rouler-pivoter les objets à déplacer
- Utiliser un petit banc ou un tabouret à roulettes