



Gestes et postures

LE SAVIEZ-VOUS ?



Les TMS représentent la **1^{ère} cause d'invalidité** au travail, et **85%** des **maladies professionnelles**



Les **maines** sont les parties du corps les plus sujettes aux TMS

[CLIQUEZ ICI](#)



Environ **20%** des **arrêts de travail** concernent le dos

[CLIQUEZ ICI](#)



De **mauvais gestes et les postures** pendant le travail peuvent souvent être responsables de **douleurs** ou **troubles musculosquelettiques (TMS)**.

Risques et conséquences

L'impact des TMS peut être important, tant sur la **vie professionnelle** que sur la **vie privée** : changement de métier, changement voire arrêt du sport, douleurs, handicap...



[CLIQUEZ ICI](#)

Comment s'en prémunir ?



Comment porter un objet en toute sécurité ? Dos droit, jambes pliées, charge près du corps...

[CLIQUEZ ICI](#)



Prenez le temps de vous échauffer avant la prise de poste, et de vous étirer après le travail.

[CLIQUEZ ICI](#)



Devant un écran, adoptez la bonne posture !

[CLIQUEZ ICI](#)



Une bonne hygiène de vie améliore la santé physique !

[CLIQUEZ ICI](#)