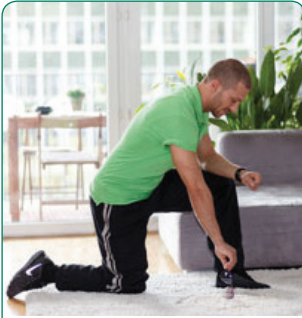




# Conseils pour soulager son dos

Comment prévenir les douleurs

## Porter des objets sans se faire mal



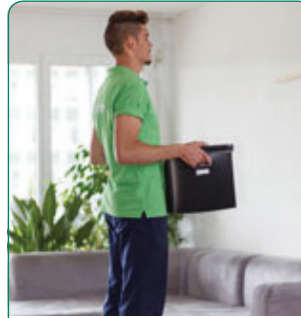
### Se lever doucement

- Placez un pied en avant.
- Dos droit, légèrement penché en avant
- Appuyez-vous éventuellement sur votre jambe avant.



### Soulever des charges lourdes

- Pliez les genoux à 90° au maximum.
- Dos droit
- Soulevez l'objet près du corps.
- Ne soulevez jamais un objet avec le buste penché et en vous tournant en même temps!



### Porter correctement les objets

- Tenez-vous droit, bien campé sur vos jambes.
- Tenez l'objet près du corps.



### Poser correctement un objet

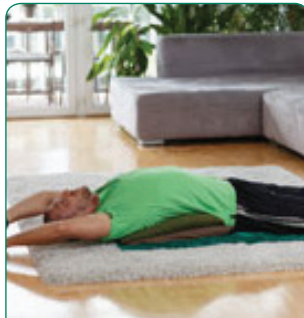
- Debout, solidement campé sur les jambes
- Tenez l'objet le plus près possible du corps.
- Maintenez votre dos droit.
- Pliez les genoux à 90° au maximum.

## Se détendre en position allongée



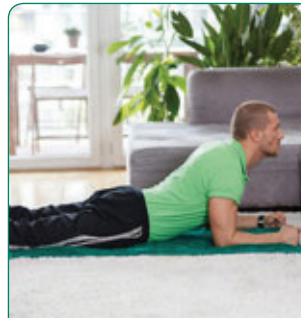
### Sur le dos

- Placez un coussin sous votre tête.
- Dos bien à plat sur le sol
- Jambes écartées à la largeur des hanches



### Sur le dos

- Placez un coussin sous la partie thoracique de votre colonne vertébrale.
- Bras ramenés derrière la tête
- Jambes légèrement écartées



### Sur le ventre

- Regardez droit devant vous.
- Jambes légèrement écartées
- Épaules au-dessus des coudes



### Sur le côté

- Placez un coussin entre les jambes et sous la tête.
- Placez une serviette de bain sous votre taille.

## Se détendre en position assise



- Bassin légèrement incliné vers l'avant
- Buste droit
- Épaules détendues
- Ramenez légèrement votre menton vers l'intérieur.



- Asseyez-vous sur le bord de la chaise.
- Jambes légèrement écartées
- Mains croisées derrière la nuque
- Ouvrez votre cage thoracique et étirez le haut du dos.



- Buste en avant
- Bras posés sur les cuisses
- Épaules au-dessus des coudes
- Genoux dans l'axe des pieds



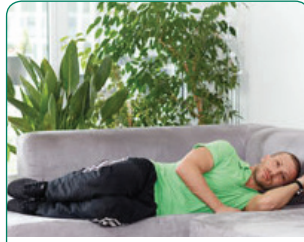
- Placez votre buste contre le dossier de la chaise.
- Épaules détendues
- Pieds bien à plat sur le sol

## Se lever



### Sur le dos

- Jambes fléchies, bras le long du corps



### Sur le côté

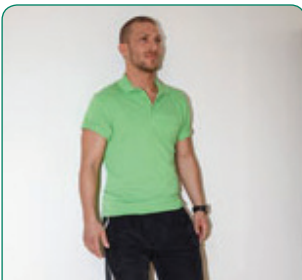
- Tournez-vous sur le côté d'un seul bloc.



### Se relever

- Prenez appui sur un bras tout en plaçant vos jambes devant le canapé.

## Soulager son dos en position debout



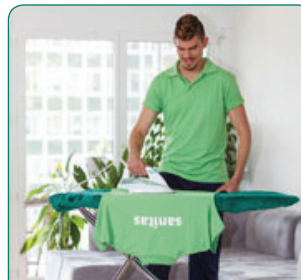
### Contre le mur

- Appuyez le dos contre le mur.
- Épaules détendues
- Pieds légèrement écartés, bien à plat sur le sol



### Avec une chaise

- Dos droit
- Épaules au-dessus des coudes
- Avancez légèrement un pied.



### Travailler en position debout

- Posez un pied sur un objet légèrement surélevé.

## L'exercice physique, pour se réconcilier avec son dos

Manque d'exercice, stress, longues périodes en position assise et efforts unilatéraux... notre mode de vie est bien souvent à l'origine de douleurs au dos. Voici donc le remède pour un dos en bonne santé: faire de l'exercice toute sa vie et savoir gérer le stress.

### Faites de l'exercice au quotidien:

- Montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ou l'escalator.
- Marchez chaque jour au moins une demi-heure, que ce soit pour aller au travail, lorsque vous faites vos achats quotidiens ou de manière ciblée à midi ou le soir.