



Réduire les Troubles Musculo-Squelettiques* chez le personnel d'étage

FICHE
PRATIQUE
N° 4

LES BONNES POSTURES

Privilégier l'achat de matériel adapté aux différentes tâches.

- Alternier le bras gauche et le bras droit.
- Garder les bras au-dessous du niveau des épaules.
- Adopter la posture du «chevalier servant» pour le travail au sol.
- Garder les coudes fléchis au plus près du corps.
- Travailler le dos droit, non fléchi et sans torsion.

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

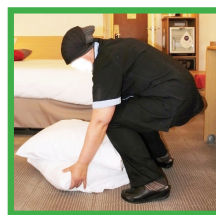
FAIRE LES LITS

- Eviter de se pencher en avant.
- Adopter la posture du «chevalier servant».
- Privilégier le travail en binôme.



PORTER DES CHARGES

- Porter les charges au plus près du corps.
- Pousser plutôt que tirer le chariot.



NETTOYER LES SOLS

- Garder le dos droit.
- Avoir une jambe fléchie en avant.



NETTOYER LES SURFACES VERTICALES

- Alternier le bras droit et le bras gauche.
- Garder le dos droit, non fléchi et sans torsion.
- Adopter la posture du «chevalier servant» pour l'entretien des parties basses.



UTILISER DES LINGETTES OU DES ÉPONGES

- Eviter de serrer le matériel.
- Travailler main à plat.



* Les maladies liées aux troubles musculo-squelettiques (tableaux 57 et 98 du régime général) sont les **1ères causes de maladies professionnelles** en France. En région PACA, pour les trois dernières années, dans le secteur HCR, elles ont été responsables de 37 000 jours d'arrêt pour un coût global de 3 000 000 euros HT.

Siège et administration :

AMETRA06 | Cap Var – Bâtiment D2 - 148 avenue Georges Guynemer – 06700 Saint-Laurent-du-Var
E-mail : administratif@ametra06.org • Tél. 04 92 00 24 70

Retrouvez toutes nos publications sur notre site Internet www.ametra06.org