

**La colonne vertébrale est un outil précieux, mais fragile...**

# Son surmenage est source de :

- ⇒ de douleurs lombaires, aiguës ou chroniques
- ⇒ d'arrêts de travail
- ⇒ de difficultés de maintien dans l'emploi

## Situations de travail



Situations de travail photographiées sur divers chantiers sur autorisation du salarié

- ⇒ Vous portez des charges : matériaux, matériels, outils lourds et encombrants
- ⇒ Vous utilisez de l'outillage vibrant ou pneumatique manuel
- ⇒ Vous conduisez des véhicules et des engins de chantier
- ⇒ Vous effectuez des efforts en toutes positions et parfois en espace restreint



**Votre colonne vertébrale subit :**

- ⇒ **des efforts de port et levage de charges**
- ⇒ **des flexions-torsions**
- ⇒ **des vibrations secousses**

# Comment se préserver ?

## Privilégier la prévention collective...

> **Priorité à la prévention organisationnelle et aux aides techniques :**

Prévention organisationnelle

- Anticiper l'approvisionnement, les manutentions
- Fractionner le travail (rotation des tâches / pause)
- Adapter les postes de travail en favorisant l'ergonomie
- Prévenir les risques psycho-sociaux

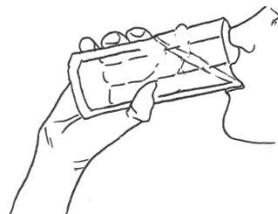
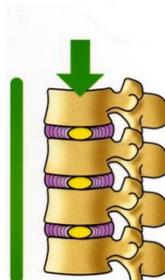
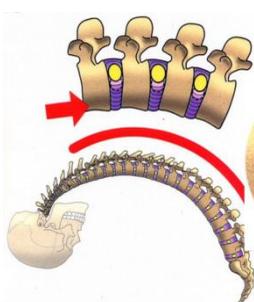
Prévoir des aides techniques

- Moyens techniques de levage et de manutention adaptés
- Isolation vibratoire des postes de conduite
- Outillage anti-vibratile, robotisation

## ... avant la prévention individuelle

> **Sachez utiliser votre colonne = économie lombaire**

- Eviter les postures statiques
- Solliciter vos jambes à la place du dos
- Ne pas dormir sur le ventre
- Combattez l'excès pondéral
- Penser à vous hydrater régulièrement



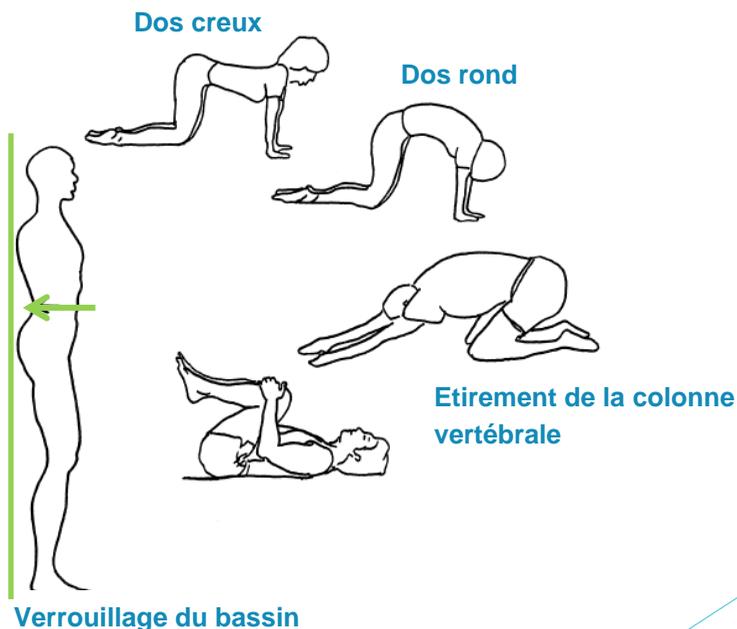
**Disque vertébral comprimé (rejeté vers l'arrière)**

**Penser à s'hydrater**

# Entretenir sa colonne vertébrale = auto-rééducation lombaire

> Consacrer quelques minutes chaque jour à l'entretien de votre colonne vertébrale

- Pratiquer les positions qui soulagent
- Effectuer le verrouillage du bassin
- Pratiquer les étirements
- Entretenez votre musculature, en bonne position (activité physique régulière)



1 allée du Bâtiment  
BP 41609  
35016 RENNES Cedex  
**02 99 38 96 11**

Accès bus : lignes 2 et 8  
Arrêt Donelière



8 rue Gaston Cordier  
35300 FOUGERES  
**02 99 17 03 71**

15 rue du Bas Village  
35510 CESSON-SEVIGNE  
**02 99 86 78 87**

Accès bus : lignes 34 et 11  
Arrêt Bas Village