

P'tit MemenDos

...POUR PROTÉGER VOTRE DOS



J'UTILISE DES FENTES

la fente avant



J'UTILISE DES FENTES

la fente arrière



J'UTILISE DES FENTES

la fente latérale



JE PIVOTE

sur les fesses



JE PIVOTE

sur les talons



JE RECHERCHE UN POINT D'APPUI

avec le bassin



JE RECHERCHE UN POINT D'APPUI

avec une main



JE RECHERCHE UN POINT D'APPUI

avec un genou



JE RECHERCHE UN POINT D'APPUI

avec un pied



JE RAPPROCHE LA CHARGE DU CORPS



JE M'ACCROUIS



JE M'ACCROUPE

le chevalier servant



JE RAMASSE UNE CHARGE LÉGÈRE



JE ME LÈVE JE M'ALLONGE



JE CONTRÔLE MA POSITION ASSISE

travail à un bureau



JE CONTRÔLE MA POSITION ASSISE

position de détente



J'ÉCONOMISE MA POSITION DEBOUT

le marchepied



J'ÉCONOMISE MA POSITION DEBOUT

le siège assis-debout
(ou un dossier de chaise stable)





Pour en savoir plus
sur les actions menées
par le service prévention,
rendez-vous sur :

www.prevention-sante.com

Spheria
Val de France,
la mutuelle
sur mesure



SOURIEZ, VOUS ÊTES **ASSURÉ**

MUTUELLE
SPHERIA VAL DE FRANCE

Service Prévention

Tél. : 02 38 78 74 00

e-mail : prevention@svf.fr

Mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité inscrite au Registre National
des Mutuelles sous le n° 423 406 339 - 10/2009 - Document non contractuel.