

# Ménagez votre dos: portez futé!



Infos:  
[www.suva.ch/  
charges](http://www.suva.ch/charges)

Pour éviter des maux de dos chroniques, soulevez correctement les charges et allez-y doucement. Portez futé: vous gagnerez du temps et ménagerez votre dos. Une bonne technique est essentielle: suivez nos conseils.

## Adoptez les bons gestes:



Placez-vous en face de la charge, pieds à la largeur des épaules.



Soulevez fermement la charge en gardant le dos bien droit.



Portez la charge près du corps en vous tenant toujours bien droit. Vos épaules et vos coudes sont décontractés.