



Ergonomie
dans la vente
(postures forcées)

Postures forcées



Et vous ?

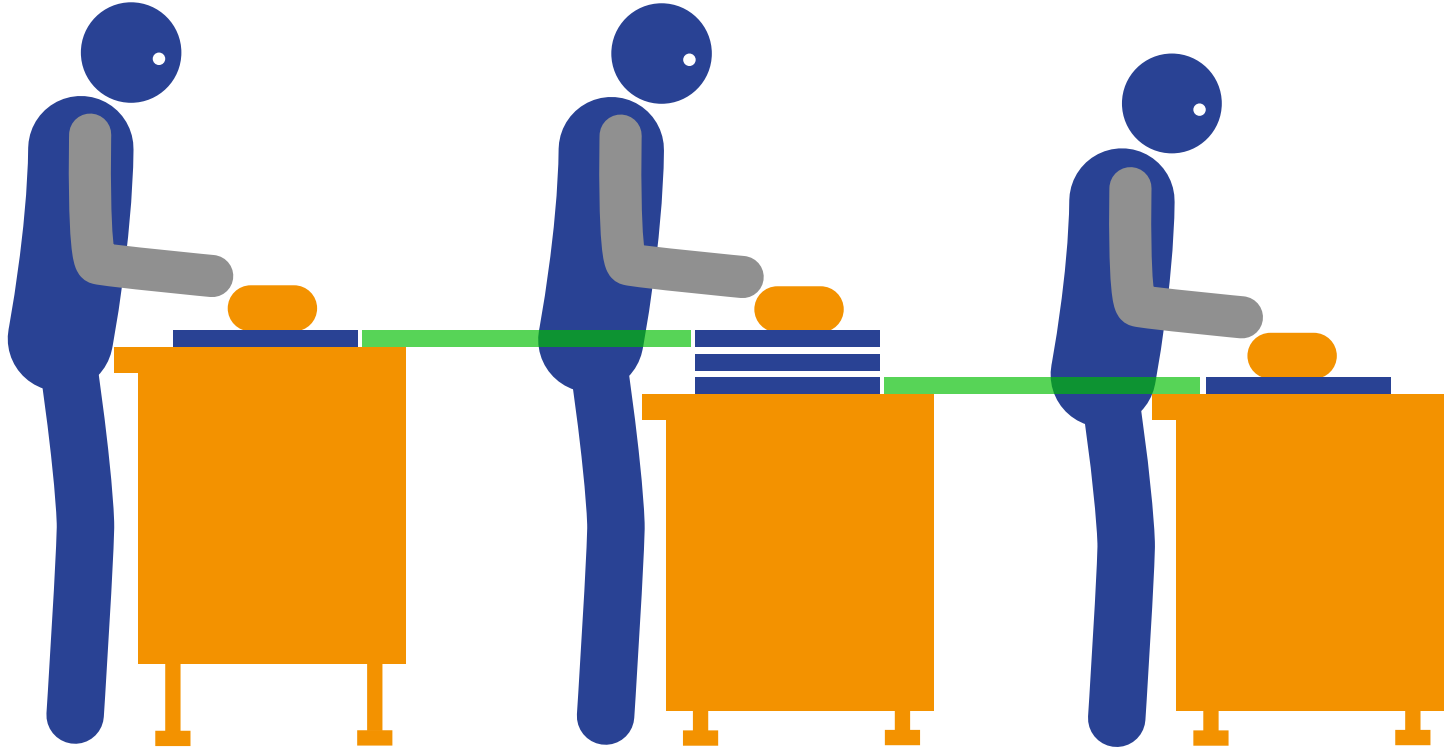
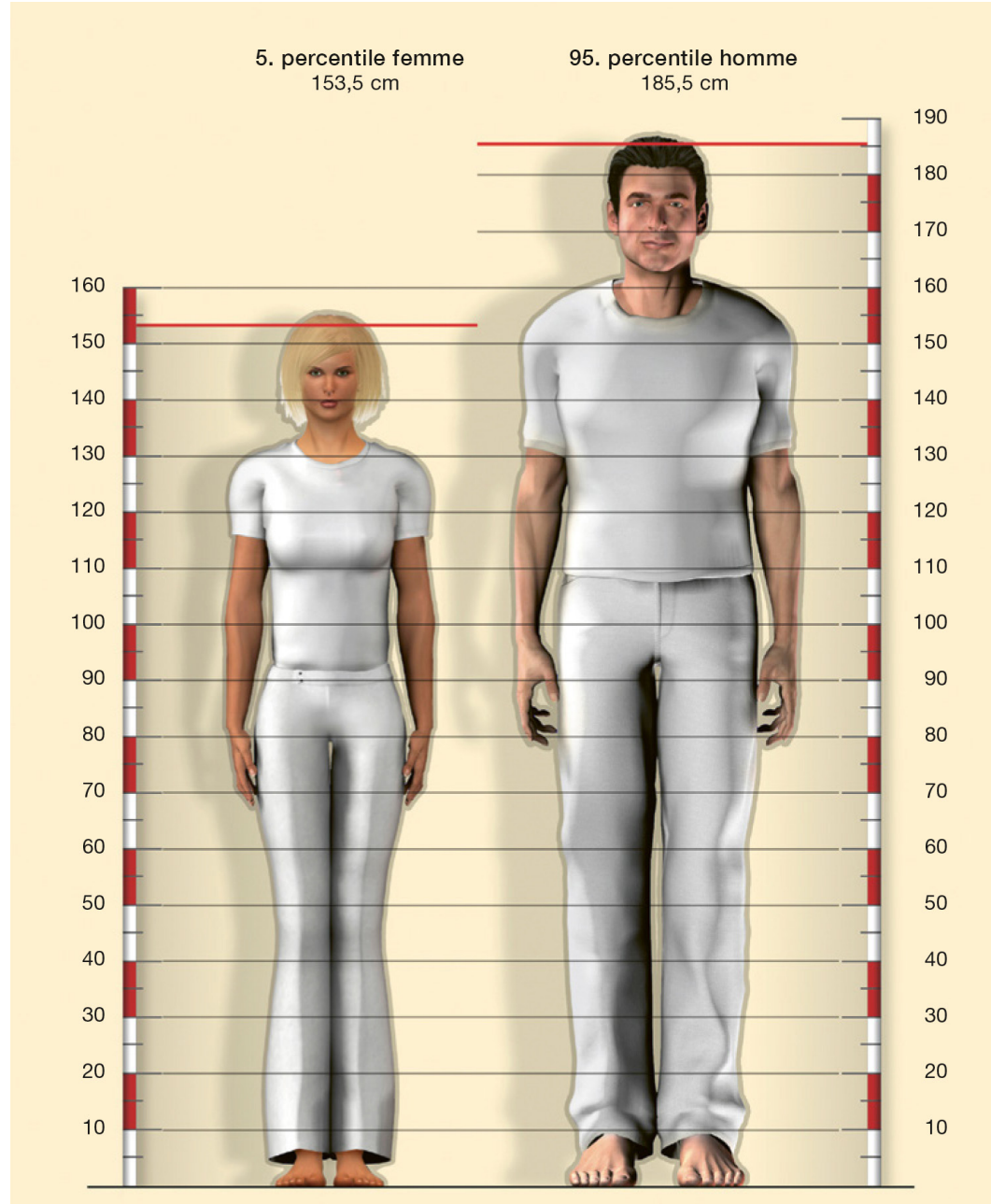
Où trouve-t-on des postures forcées dans votre établissement ?

Qui a déjà souffert de douleurs au dos, aux mains, aux bras ou aux épaules à cause de ces gestes ?

Efforts statiques / postures forcées



Aménager le lieu de travail – hauteur de travail



Aides pour la hauteur de travail



Réhausseur pour planche à découper



Table de travail réglable en hauteur

Et maintenant ?

Qu'allez-vous pouvoir changer et améliorer dans votre travail ?

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'établissement ?

Alterner les tâches / pauses



Alternance régulière des tâches

- Différents mouvements et positions
- Alternance des stations assise et debout et des déplacements

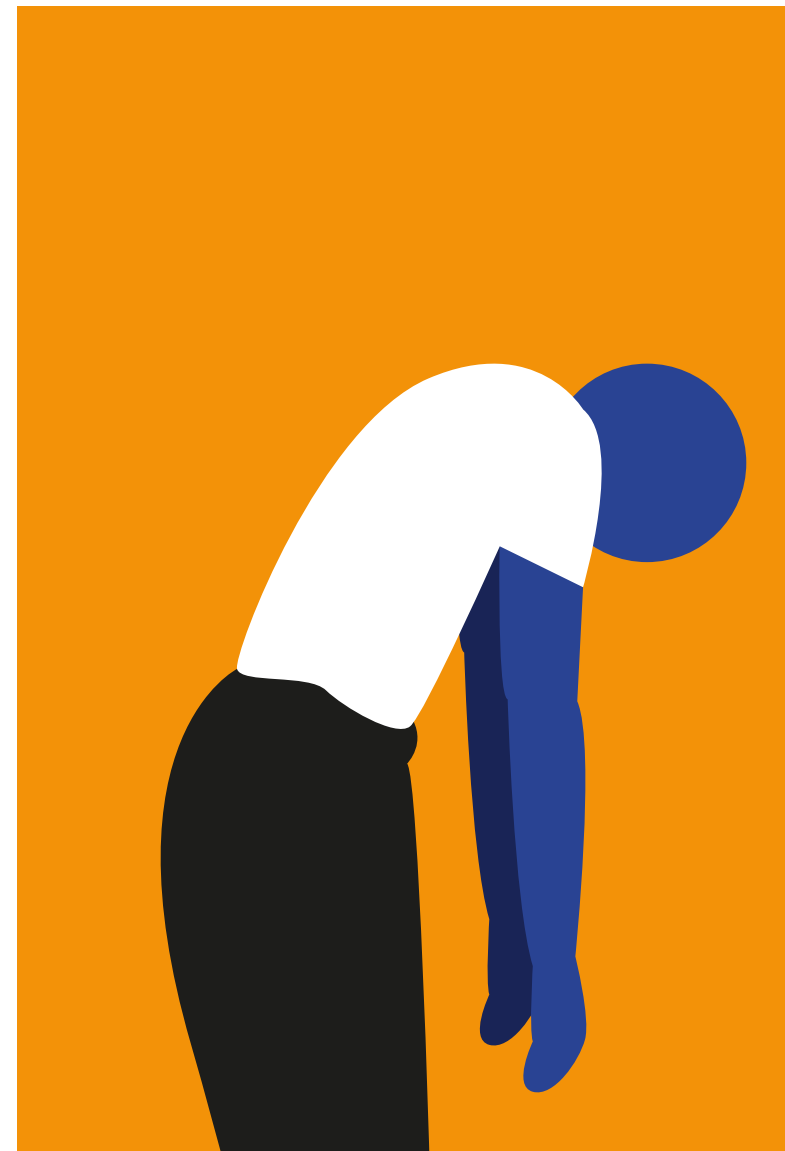
Pauses suffisantes

- Plusieurs courtes pauses sont préférables à peu de pauses plus longues
- Pour les travaux répétitifs, prévoir des phases sans grande activité des mains et des bras

Exercices de compensation



**Assouplissement
épaules/cou**



**Étirement des
muscles dorsaux**



**Soulagement de la
colonne vertébrale**



**Soulagement des
muscles dorsaux**



**Renforcement des
muscles des jambes**



[safeatwork.ch](https://www.safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch