

# Soulever de manière efficace et sécuritaire

Association  
chiropratique  
canadienne



Canadian  
Chiropractic  
Association

De mauvaises techniques de soulèvement peuvent entraîner une série de troubles musculosquelettiques, notamment des maux de dos, des tensions dans les épaules et les genoux. Utiliser de bonnes techniques de soulèvement est donc essentiel pour prévenir les blessures professionnelles et garder une bonne santé musculosquelettique. Voici des conseils et des stratégies de soulèvement sécuritaires sur le lieu de travail.



Afin de réduire toute tension sur les muscles et les articulations, soulevez la charge en la maintenant près de votre corps.



Lorsque vous soulevez ou déplacez plusieurs objets, utilisez des aides mécaniques comme un chariot ou un diable, pour réduire les tensions lombaires.



Évitez de soulever des objets lourds au-dessus de votre tête; gardez-les à la hauteur de la poitrine. Utilisez un tabouret pour prendre ou déposer un objet sur une étagère.



## CONSEIL CHIROPRACTIQUE

Contractez-vous correctement les muscles abdominaux? Rentrez le nombril vers la colonne pour renforcer votre tronc. Pour soulever une charge, utilisez vos jambes et pliez les genoux.

Les suggestions transmises dans ce document sont destinées à des fins éducatives uniquement. Elles ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement par un professionnel. Consulter un chiropraticien ou un autre professionnel de la santé est recommandé pour quiconque souffre de douleurs musculaires, articulaires ou du système nerveux. Bien que les informations fournies soient à jour, l'ACC reconnaît que la recherche et les données sont en constante évolution. Veuillez utiliser ces informations avec les meilleures données scientifiques disponibles. Date de publication : août 2024.