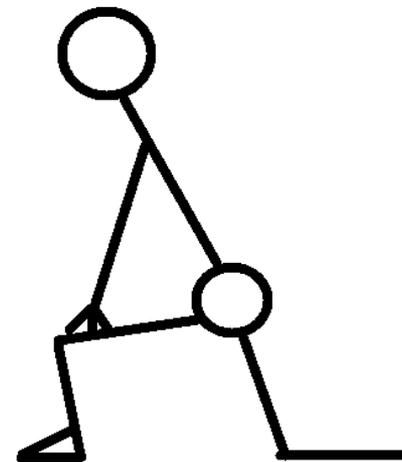


Journée de sensibilisation Handicap 19/11/2014

Sensibilisation Gestes et Postures

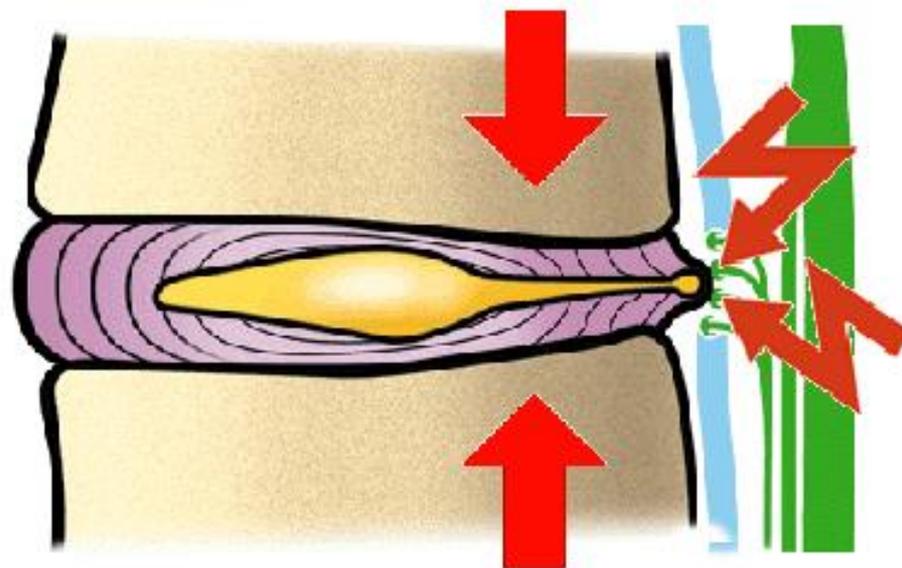
Respecter les courbures naturelles de la colonne vertébrale

Je tourne et je me lève



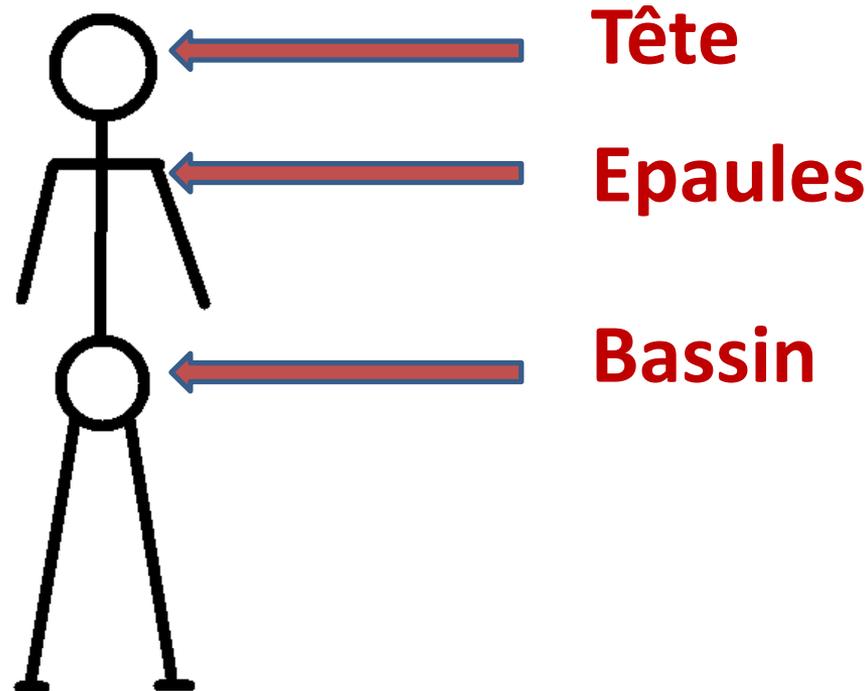
Respecter les courbures naturelles de la colonne vertébrale

L'accident discal

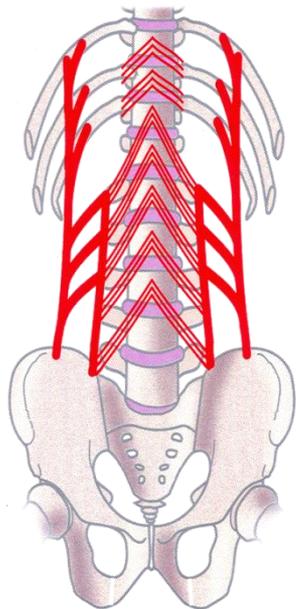
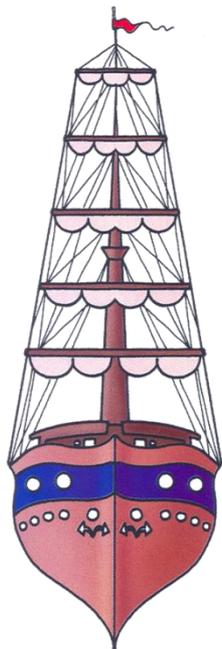


S'échauffer, Fixer la colonne vertébrale

Je fais des mouvements

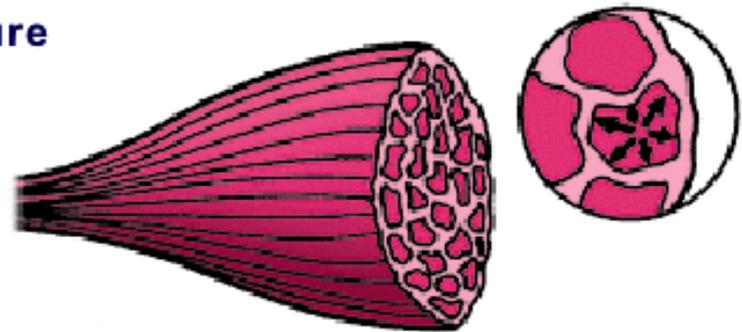


S'échauffer, Fixer la colonne vertébrale



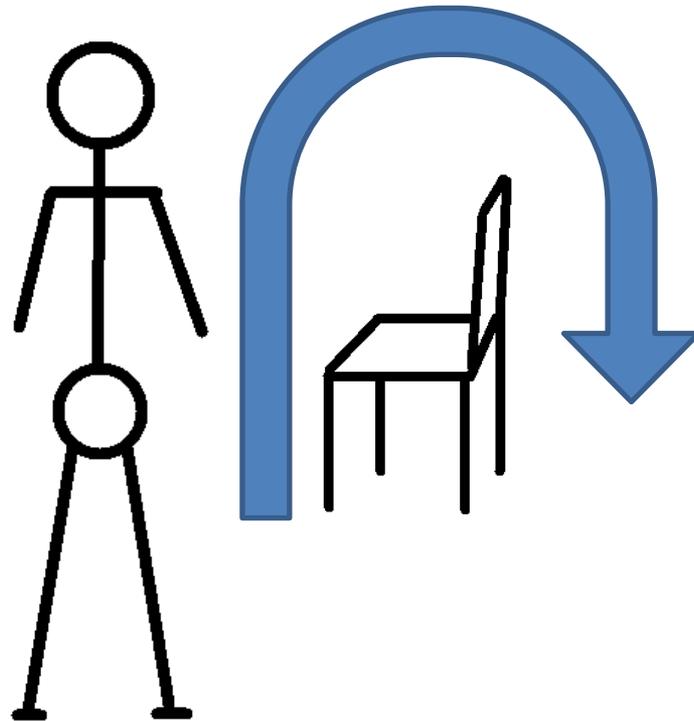
La courbature

La contracture
La crampe
L'élongation
Le claquage
La déchirure



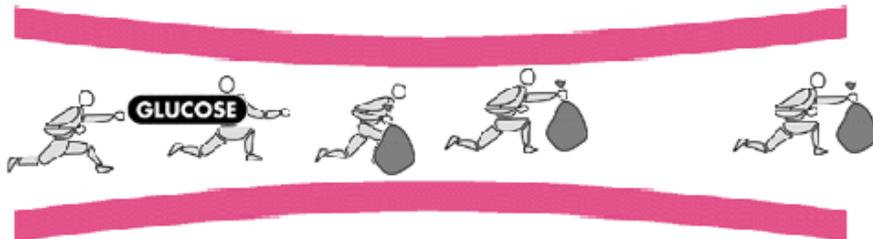
Entretenir une bonne circulation sanguine

Je marche

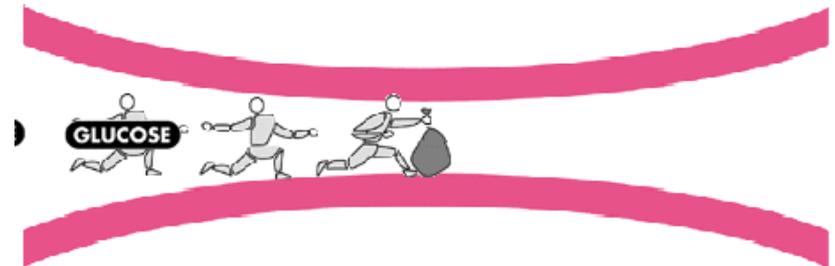


Entretenir une bonne circulation sanguine

Le travail dynamique



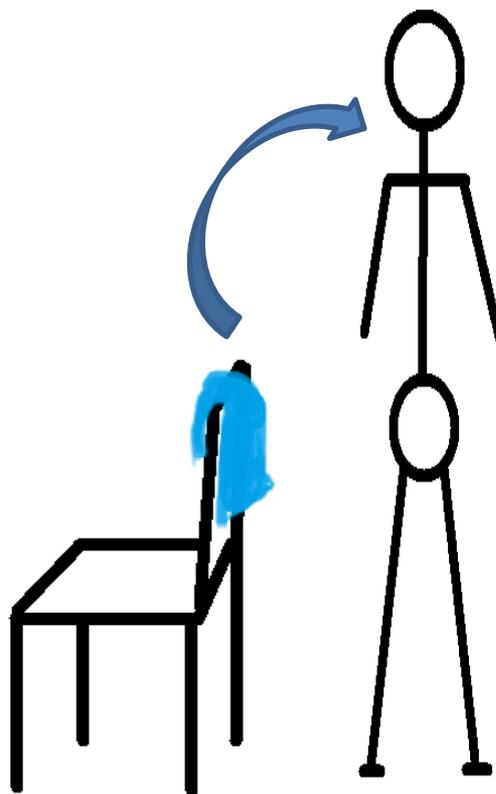
Le travail statique



contraction

Prendre de bonnes habitudes dès le réveil

J'enfile mon t-shirt

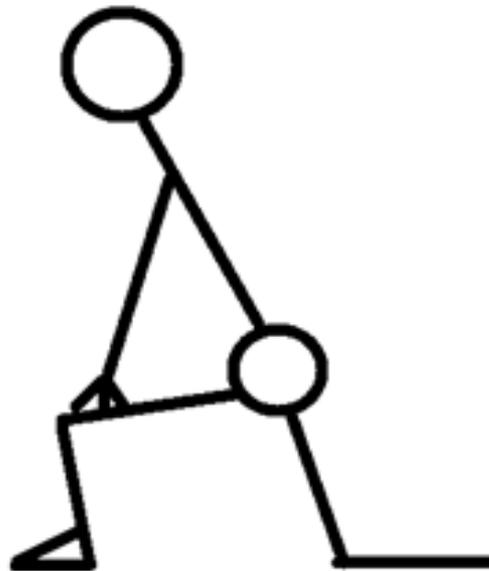


Prendre de bonnes habitudes dès le réveil

- Préparer la journée du lendemain
 - Les vêtements sont prêts
 - Le petit déjeuner est prêts
- Faire sa toilette et s'habiller tranquillement
 - Evite d' être dans l'urgence dès le matin
 - Evite les mauvaises postures et les gestes brusques

Utiliser des postures adaptées

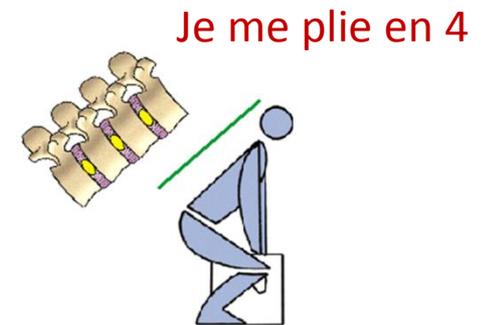
Je fais mes lacets



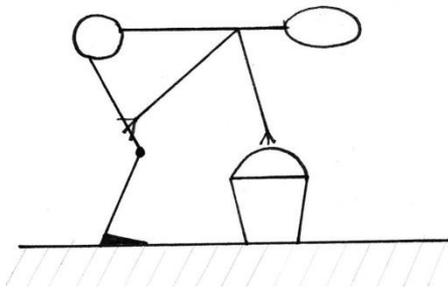
Utiliser des postures adaptées

- De nombreuses postures sont possibles pour réaliser une même action :

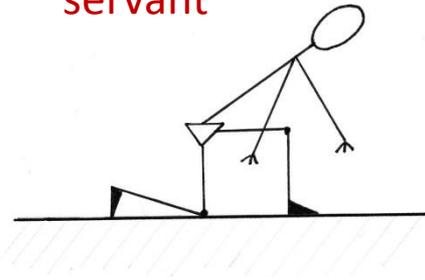
– À vous de choisir par exemple :



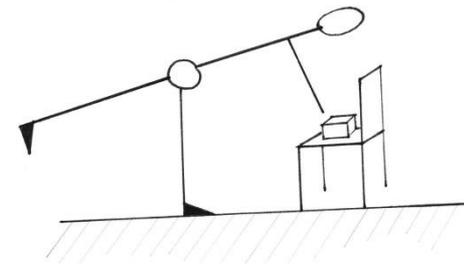
J'utilise un appui



Je fais le chevalier servant

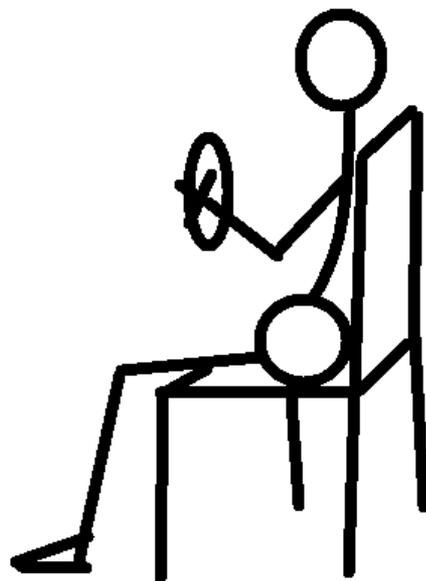


J'utilise une jambe comme contrepoids

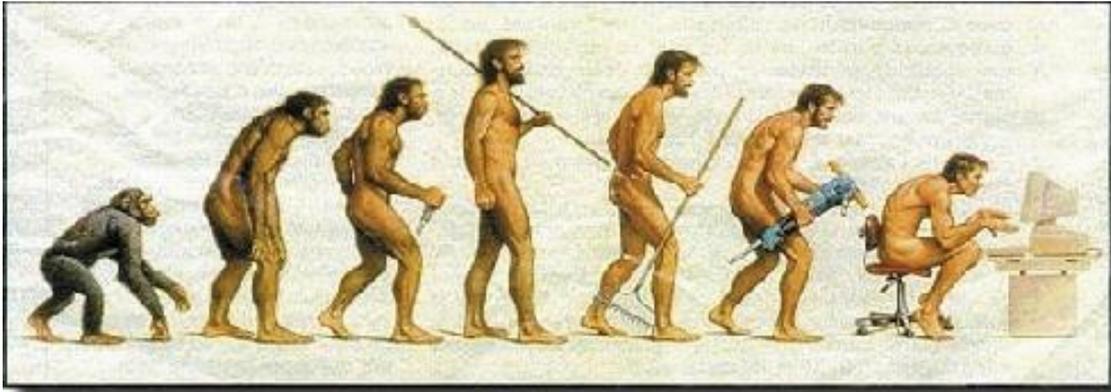


À chaque instant je peux mieux me servir de mon corps

Je monte dans ma voiture... je conduis



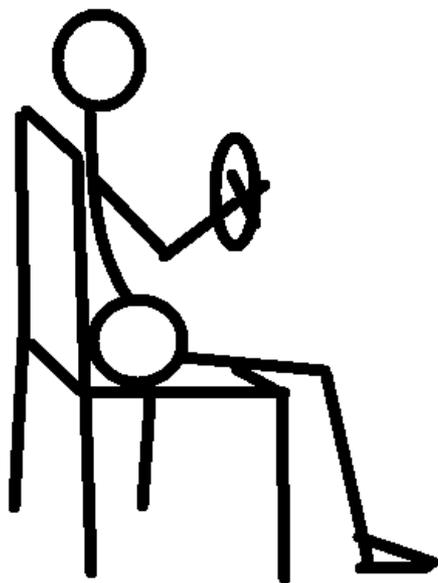
À chaque instant je peux mieux me servir de mon corps



- J'analyse chaque situation personnelle et professionnelle,
- J'utilise l'outil adapté,
- J'organise mon travail,
- Je propose des solutions à mes collaborateurs
- ...

À chaque instant je peux mieux me servir de mon corps

Je descends de la voiture.



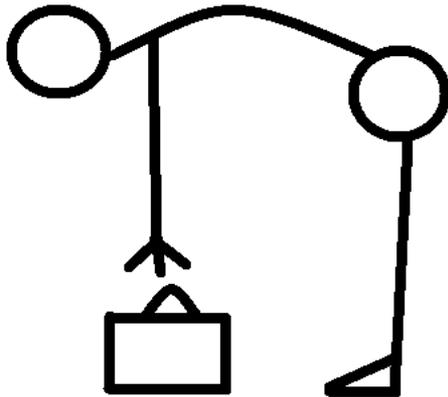
À chaque instant je peux mieux me servir de mon corps

- Tout ce que je fait de bien c'est déjà ça de gagné pour réduire ma fatigue ou mes douleurs.
- Je profite mieux de mon temps libre, de ma famille et de mes loisirs.

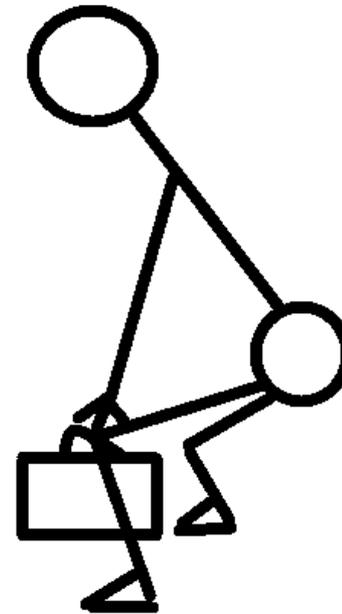
Se rapprocher

Je prends ma valisette

Je dis NON

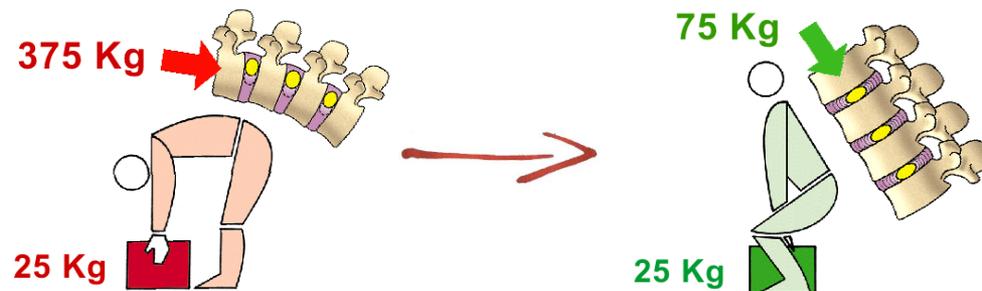


Je dis OK



Se rapprocher

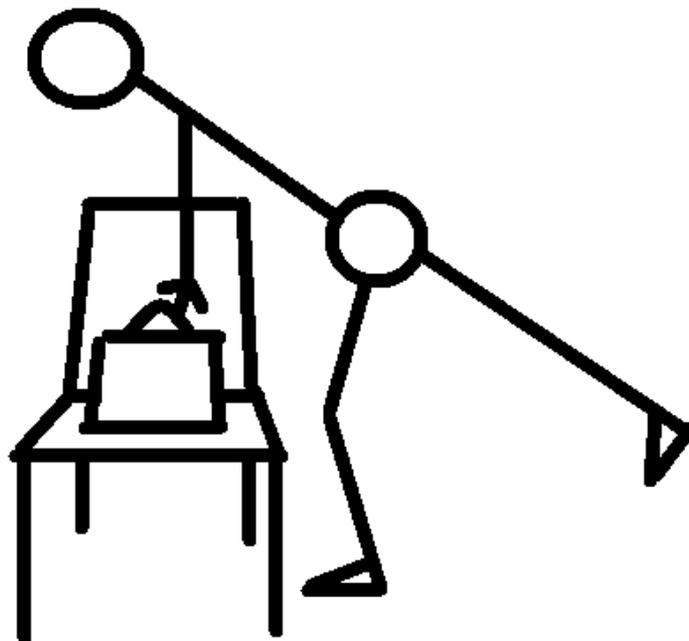
- Plus je suis proche, moins je fais d'effort ...



- Plus je suis proche, plus je respecte les courbures de la colonne

Acquérir les bons reflexes, Analyser son environnement

Je pose la valise sur la chaise

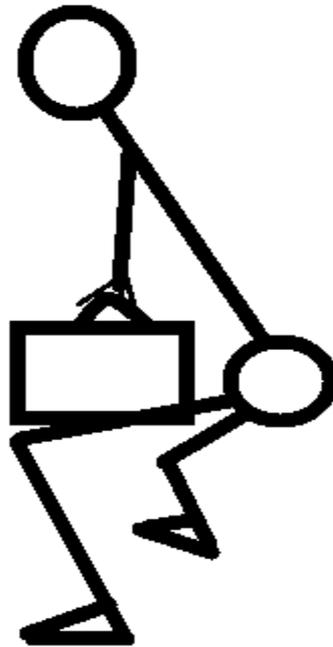


Acquérir les bons reflexes, Analyser son environnement

- Avant toutes actions il est nécessaire :
 - D'évaluer la situation ou la charge
 - D'évaluer l'environnement
- Alors je peux choisir la technique que je veux
- Avec les bons reflexes cela devient aussi facile que de traverser la route.

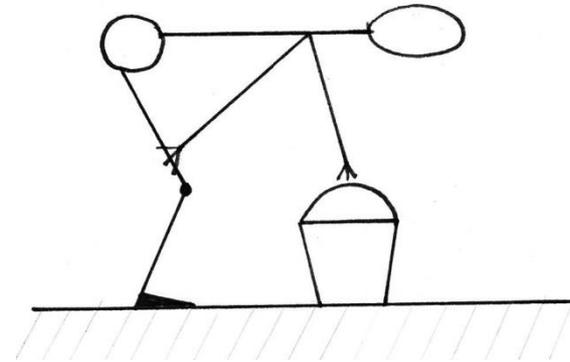
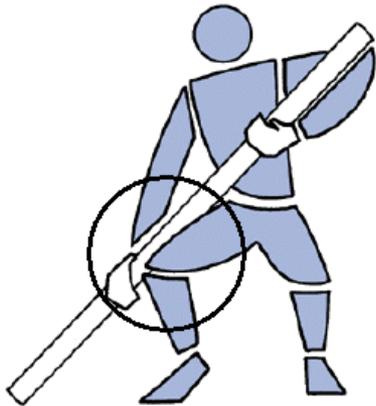
Utiliser des appuis

Je pose la valise sur mes genoux



Utiliser des appuis

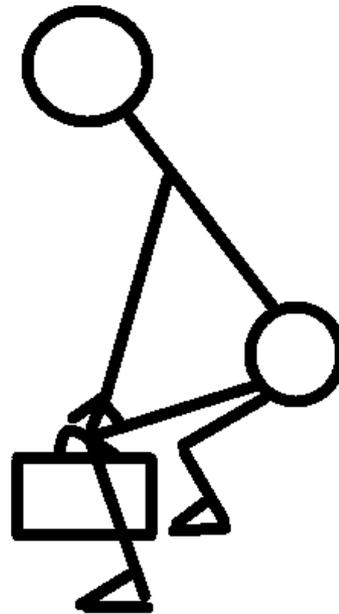
- Sur votre propre corps ou sur votre environnement :



Permet de réduire les efforts sur la colonne vertébrale et peut vous libérer une main.

Faire attention aux objets trop faciles

Je pose la valise



Faire attention aux objets trop faciles

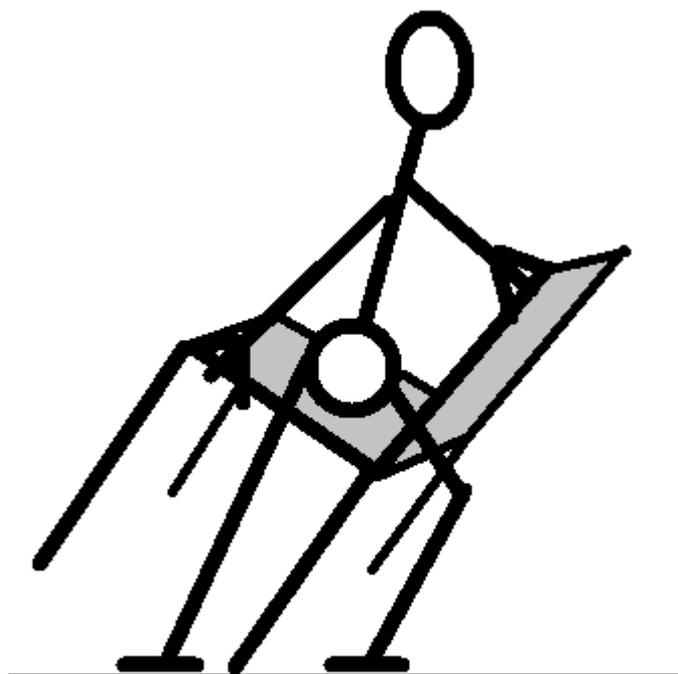
- Les objets courants, légers, ne retiennent pas notre attention.
- Souvent les accident du dos arrivent lors de gestes ou postures très simples...

→ Ne vous jetez pas sur les objets

→ Ne pas confondre vitesse et sécurité

Assurer une prise de main, Se placer dans un angle.

Je bascule la chaise et je l'emmène sur le coté



Assurer une prise de main, Se placer dans un angle.



Organiser son travail
de manière à assurer
une bonne prise de mains

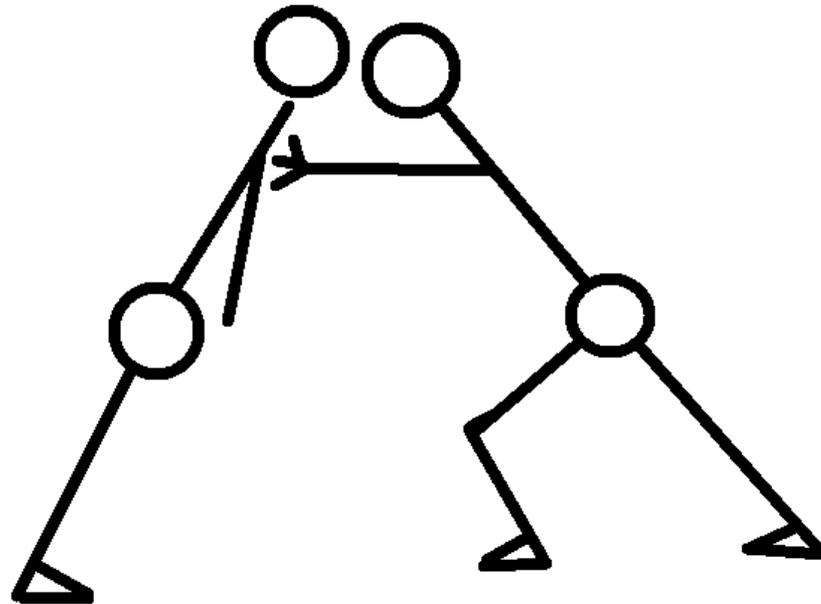
Je me place toujours dans un angle pour :

- Eviter d'être gêné par les genoux ;
- Me rapprocher le plus possible ;



Equilibré je suis très fort

Je repousse mon collaborateur

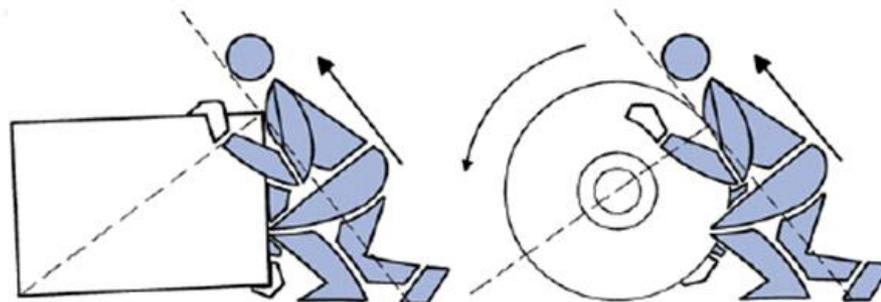


Equilibré je suis très fort

- Les appuis permettent un bon équilibre :

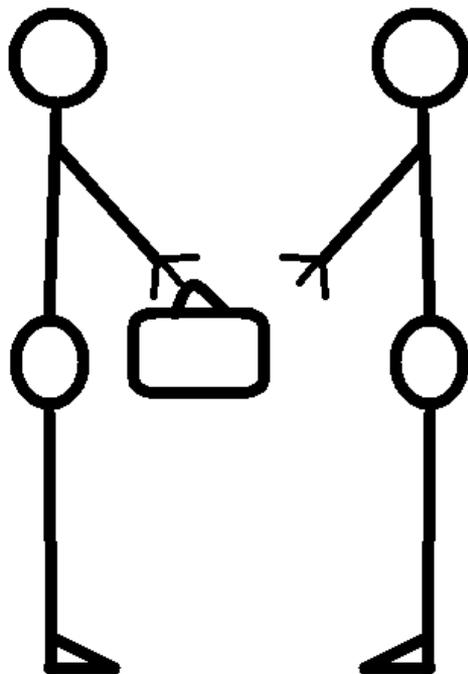


- Les appuis permettent aussi d'exercer toute sa force musculaire



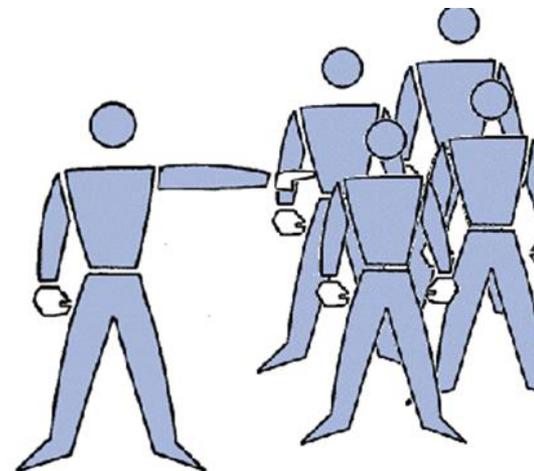
Travailler en équipe c'est rapide et efficace

Je fais un relais avec la valise



Travailler en équipe c'est rapide et efficace

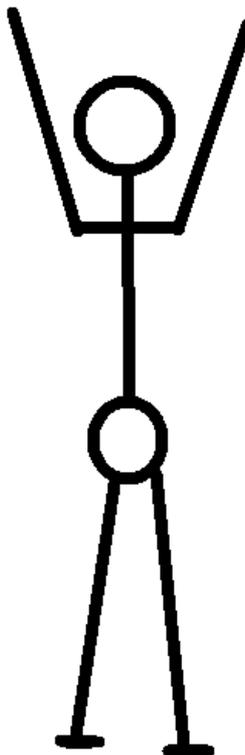
- **Coordonner ses efforts :**
 - Nommer les pratiquants
 - Définir les rôles
 - Décrire la manœuvre
 - Coordonner la manœuvre



→ **Donner des consignes claires :**

- * Prêts !
- * Attention pour lever,
- * Lever...

C'est gagné je suis en bonne santé



Merci ErDF Toulouse à l'origine de la journée de sensibilisation :

Jean-Yves DUPOUY

Bouchera TRICHA

Musique :

Nancy Sinatra - These Boots Are Made For Walking

Conception de la chorégraphie :

Florence MAILLY

Conception des supports :

Martial DAVID