

# Ergonomie au travail : 10 bonnes pratiques

Douleurs physiques, pensez-y aujourd'hui pour ne pas souffrir demain !



Je favorise des voies d'accès dégagées et sûres



J'utilise le matériel roulant pour porter les charges lourdes



Je demande de l'aide à mes collègues pour porter les charges lourdes



Je place mon matériel au plus proche de ma zone de travail



Je dépose mon matériel à hauteur d'homme



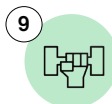
Je mets en place un tournus des tâches avec mes collègues



Je prends soin de mon matériel et je signale lorsqu'il est défectueux



J'adopte les techniques de travail adaptées et sécuritaires



Je prends soin de mon corps



Je consulte un thérapeute dès les premiers symptômes