## Je prends soin de mon corps

## Je me prépare à être actif



**Fiche** 

Parution: Lundi 4 février 2019

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



**Dr Jacques Roussel** 

Médecin du sport



Une bonne condition physique et le renforcement des muscles abdominaux, dorsaux et *lombaires* contribuent à éviter la survenue de troubles physiques.

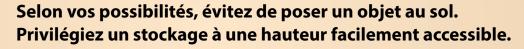
Evitez de travailler à froid et de faire des efforts brusques.

Échauffez-vous!

Je porte des objets

## À favoriser

- Je rapproche l'objet de mon corps et je me positionne de façon à ce que les pieds encadrent l'objet.
- Je garde le dos droit et les jambes fléchies.
- Je prends l'objet à pleines mains pour assurer une bonne prise.
- Je me relève à la force des cuisses, bras tendus, dos droit.
- Je place l'objet en appui sur ma cuisse, dos droit, bras tendus.



## À éviter

- J'écarte exagérément les pieds : cela provoque la contraction des muscles abdominaux et le risque de hernie.
- Je me tiens éloigné de l'objet : l'éloignement décuple le poids de l'objet et risque de générer des problèmes de dos.
- Je soulève l'objet en tournant : cela aggrave les risques de blessures.
- Je fléchis exagérément les jambes : la difficulté pour se redresser implique une sur-sollicitation du dos et des jambes.









En partenariat avec

