AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : Lundi 16 décembre 2019

Je suis dans la cuisine

La cuisine est un lieu d'activité.

Quelques conseils

- Je cuisine sur un plan de travail à ma hauteur.
- Je change de position régulièrement (*debout / assis*).
- Je fléchis les jambes pour prendre un ustensile placé en zone basse.
- Je me place face à l'objet à prendre.
- Je pose un pied en hauteur pour éviter les douleurs du dos lors de la station debout prolongée.
- Je range les ustensiles légers sur l'étagère du haut et les plus lourds à ma hauteur.

À éviter

- Je ne me penche pas en avant pour ouvrir le four ou laver ma vaisselle.
- J'évite de tourner ma colonne pour prendre un ustensile placé dans le bas d'un placard ou en rangeant une assiette en hauteur.
- Je ne reste pas debout immobile trop longtemps.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Pour cuisiner avec plaisir et sans risque, j'organise mon espace culinaire de manière à agir dans de bonnes conditions.

Développez le tour de main, chassez le tour de rein !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE