

N'hésitez pas à contacter votre MSA :

Prévention des Risques Professionnels

MSA d'Armorique

Site de Saint-Brieuc : 02 96 78 88 58

Site de Landerneau : 02 98 85 79 31

MSA Portes de Bretagne :

Site de Bruz : 02 99 01 80 68

Site de Vannes : 02 97 46 52 36



Comment ménager son dos ?

Comment ménager son dos ?

Notre colonne vertébrale est très souvent sollicitée : au travail, dans les activités quotidiennes ou de loisirs. Le port de charges, les positions inconfortables du corps représentent des efforts importants pour la colonne vertébrale. Ces contraintes répétées détériorent progressivement les vertèbres, les disques vertébraux, les muscles, les ligaments et provoquent des douleurs situées principalement au bas du dos.

Economiser son dos

L'apprentissage de gestes simples et une bonne hygiène de vie (des loisirs, des moments de détente, une alimentation saine et équilibrée, un bon sommeil, une literie de qualité) peuvent permettre de ménager son dos.

Soulever sans risque

S'aider des bras et des cuisses permet de répartir la charge et de soulager son dos. Il faut, pour cela, se placer le plus près possible de la charge, écartier les pieds, fléchir les jambes et soulever à la force des cuisses.

Eliminer les positions inconfortables

Choisir les postures les moins pénibles et organiser son travail afin d'éviter l'inclinaison exagérée du corps, les flexions et torsions du tronc ou du cou, les efforts prolongés ou l'immobilité, les stations assises prolongées.
Régler son plan de travail à bonne hauteur.

Mieux organiser le travail, fractionner les charges trop lourdes

Il faut limiter le port de charges lourdes (le supprimer le cas échéant), utiliser des équipements de manutention adaptés ou porter les charges à plusieurs lorsque cela est possible.

Bien choisir et régler son siège

Au travail, c'est important.
Sur les tracteurs, les machines agricoles... les vibrations provoquent de l'inconfort et augmentent les troubles vertébraux, l'efficacité de la suspension est donc primordiale. Eviter également les montées et descentes trop rapides des engins.

Des facteurs aggravants

Le travail dans le froid et le stress interviennent également par effet cumulatif, pour expliquer les douleurs dorsales des travailleurs agricoles.

Quelques chiffres

Parmi les accidents du travail, plus d'**1 sur 10** concerne le dos.

Parmi les exploitants, les éleveurs sont les plus touchés par ces accidents : **50 %**

30 % des accidents du travail liés au dos, chez les salariés, concernent les secteurs des jardins et espaces verts, cultures spécialisées et viticulture.



La clef d'un bon dos

D'abord, aménager les situations de travail pour les rendre moins pénibles.
Adopter une bonne hygiène de vie : laisser votre corps et votre mental récupérer (loisirs, détente, bonne alimentation et sommeil de qualité).