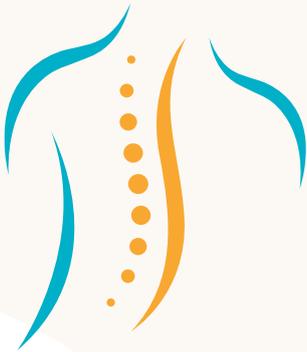


10 CONSEILS pour travailler en préservant son dos

1 Prenez soin de votre colonne vertébrale



2 Ajustez votre posture pour respecter la forme naturelle de votre colonne vertébrale

3 Bougez au travail et étirez-vous !



4 Renforcez la sangle abdominale et les muscles dorsaux avec des exercices dédiés



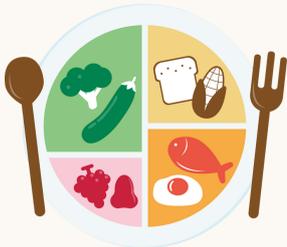
5 Respirez et instaurez des moments de relaxation



6 Pratiquez une activité physique régulière



7 Buvez des petites gorgées d'eau toute la journée



8 Adoptez une bonne hygiène de vie !

9 Soyez acteur de votre propre prévention



10 Contactez votre service de prévention et de santé au travail