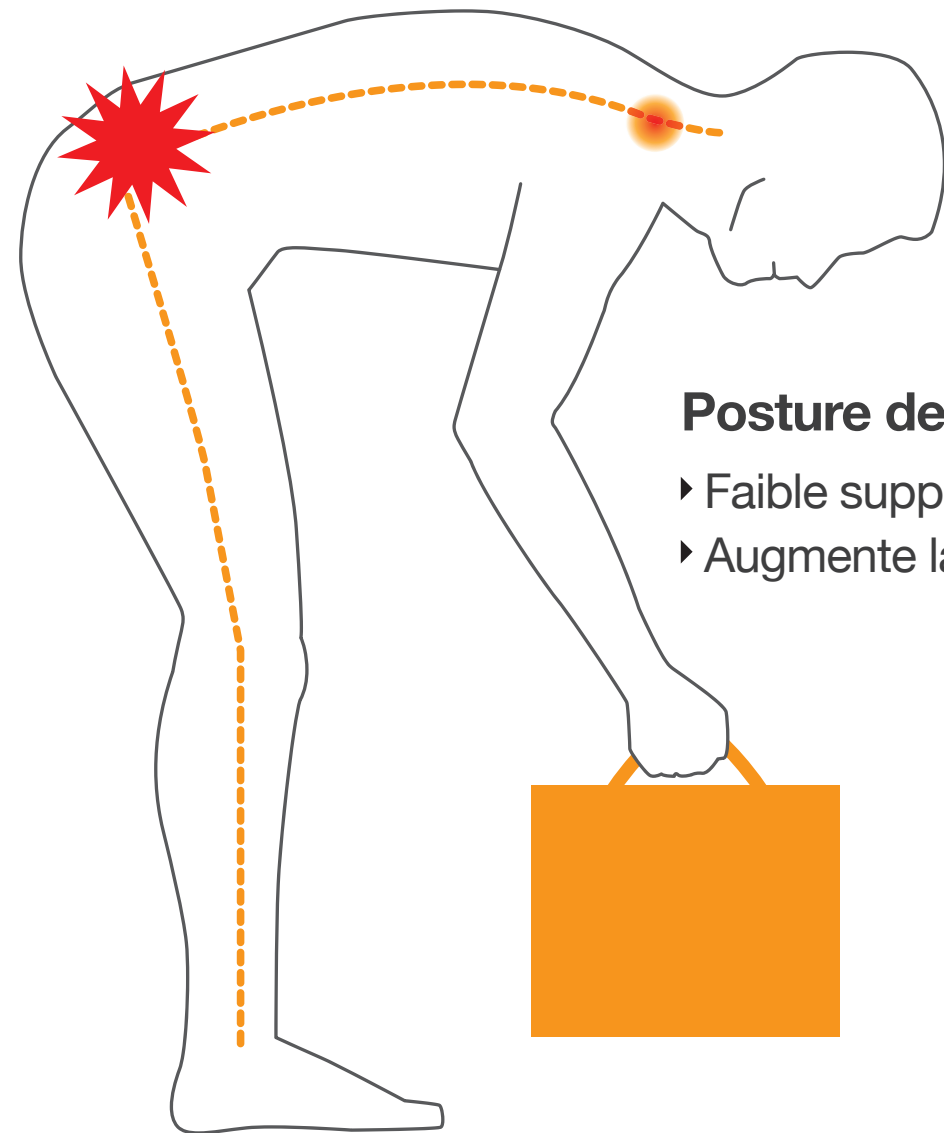
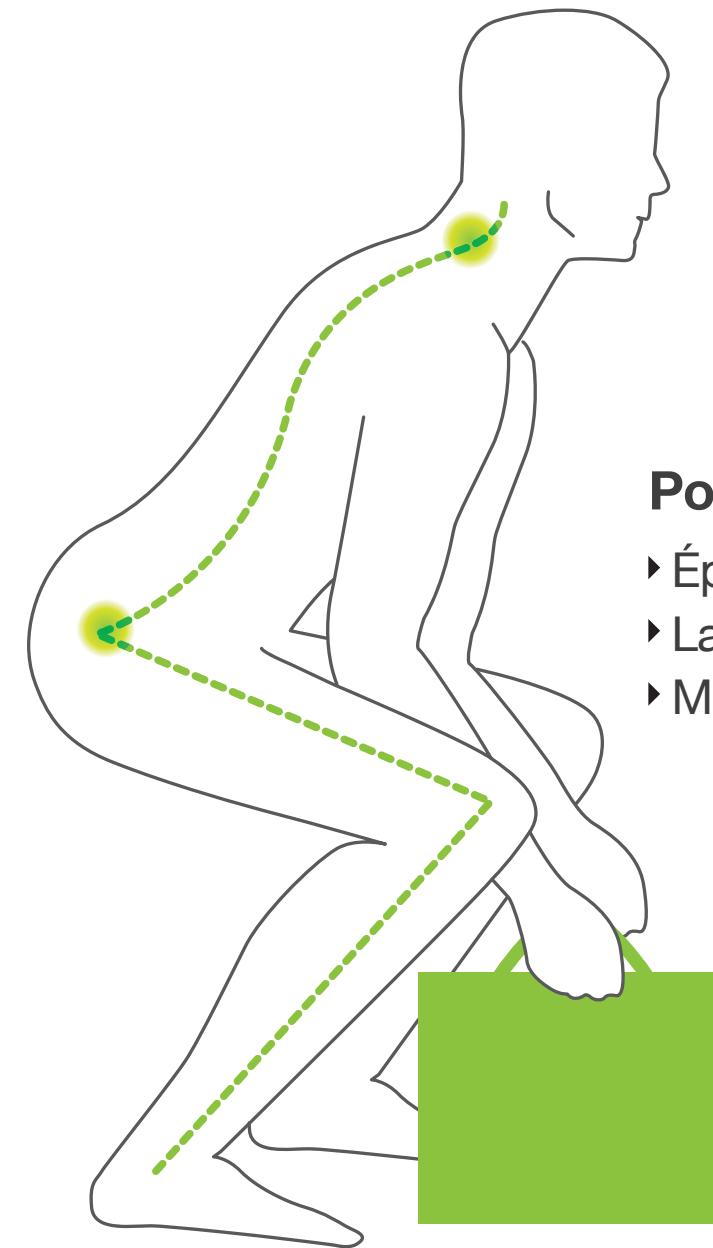


Êtes-vous dans la zone *neutre* ?



Posture de levage à risque

- Faible support musculaire
- Augmente la compression discale



Posture de levage optimale

- Épaules vers l'arrière
- La charge près du corps
- Maintenir les courbes du dos