

Préservez votre corps



Fiche pratique N° 1

Participer au Questionnaire santé 360

Il est anonyme et confidentiel

Dans le cadre de notre engagement en faveur du bien-être des salariés de la branche professionnelle du Bricolage, nous vous invitons à participer au **bilan santé 360°**, un outil mis en place par **Back Office Santé** pour accompagner votre santé et votre qualité de vie au travail.

En quoi consiste le bilan ?

Le bilan santé 360° est composé de plusieurs questionnaires courts et anonymes (5 à 8 minutes), conçus pour recueillir des informations sur différents aspects de votre santé.



Santé
générale



Prévention
visuelle



Prévention
sommeil



Prévention
alimentation et
forme physique



Prévention douleurs
musculo-articulaires



Prévention
émotionnelle

Ces questionnaires sont :



Anonymes



Faciles



Rapides

Comment participer ?

Scannez le QR code ci-dessous
pour accéder au questionnaire



Votre participation est essentielle pour permettre la mise en place d'actions concrètes de prévention au sein de votre entreprise.

Nous vous remercions par avance pour votre collaboration et vous souhaitons une belle expérience avec ce bilan santé.

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Bricolage



FMB - 5, rue de Maubeuge, 75009 PARIS - SIREN : 324 096 783

CFDT Services - 11 rue de Cambrai, Artois-Bâtiment A, 75019 PARIS - SIREN : 784 408 791

FNECS CFE-CGC - 9, rue de Rocroy, 75010 PARIS - SIREN : 784 450 900

CFTC-CSFV - 34 quai de la Loire, 75019 PARIS - SIRET : 431 806 496 00029

Fédération CGT Commerce, Distribution et Services - 263, rue de Paris - Case 425, 93 514 MONTREUIL CEDEX - SIREN : 784 451 411

FEC FO - 54 rue d'Hauteville 75010 PARIS - SIREN : 784 854 564

00011084-250509-07- Crédit photo : Istock

Préservez votre corps



Fiche pratique N°2

S'échauffer et s'étirer

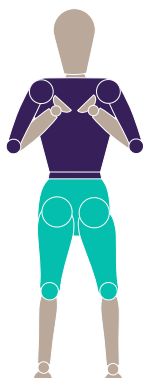
Échauffements et étirements des membres supérieurs



Le conseil de l'expert

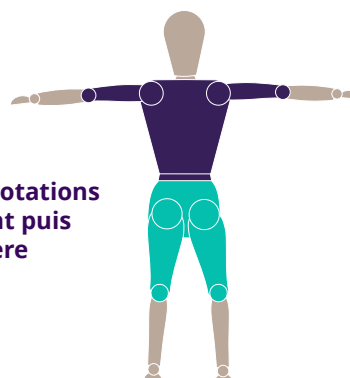
- L'échauffement favorise la préparation mentale et physique à la prise de post
- Il prévient les accidents de type entorse, luxation ou lumbago.
- Il augmente la fréquence respiratoire et la température corporelle

1 - Mains sur les épaules



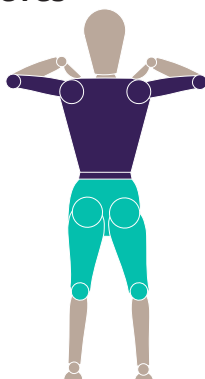
5 rotations vers l'avant puis vers l'arrière

2 - Bras tendus



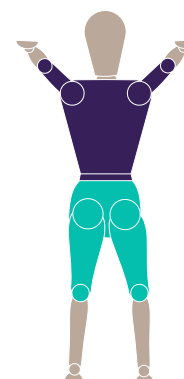
5 légères rotations vers l'avant puis vers l'arrière

3 - Mains sur les épaules et coudes levés



5 légères rotations vers l'avant puis vers l'arrière

4 - Bras vers l'avant



5 rotations des poignets vers l'intérieur puis l'extérieur

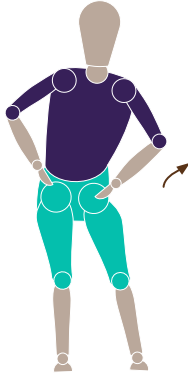
Une initiative des partenaires sociaux de la branche Bricolage



Échauffements et étirements des membres inférieurs

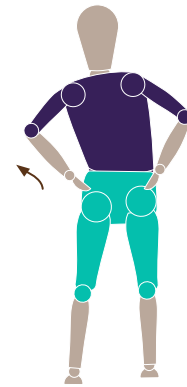
1 - Jambes écartées à la hauteur des hanches Mains sur le bassin

5 mouvements de droite à gauche



2 - Jambes écartées à la hauteur des hanches Mains sur le bassin

5 rotations dans un sens puis dans l'autre



3 - Mains sur les hanches

Avancer le bassin vers l'avant en arrondissant le dos

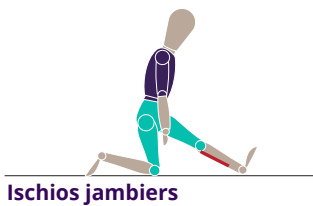


4 - Bras tendus vers l'avant

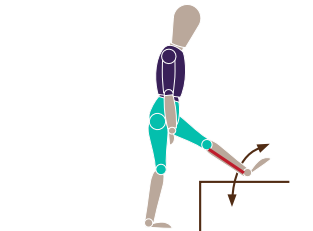
Avancer le bassin vers l'avant en arrondissant le dos



Les exercices d'étirement des membres inférieurs



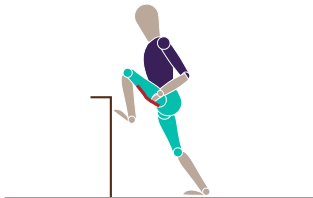
Ischios jambiers



Ischios (consignes : pointe de pied vers soi, dos droit)



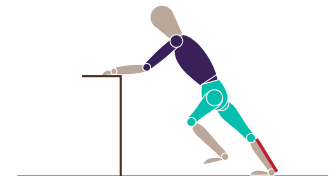
Ischios jambiers



Fessiers



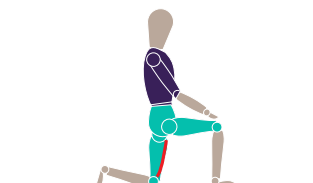
Fessiers



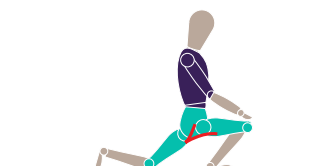
Mollets



Quadriceps



Quadriceps (consigne : serrer les fesses)



Psoas (haut de l'avant cuisse)

Préservez votre corps



Fiche pratique N° 3

Adopter les bonnes postures pour protéger votre dos

1 - Renforcer les abdos



- En position allongée, avec vos mains sous le bas du dos, maintenez votre cambrure normale ;
- Soulevez uniquement la tête et les épaules ;
- Soufflez en montant la tête et le buste.

5 séries de 10 répétitions

2 - Renforcer les muscles du dos

La cambrure du bas du dos est normale, maintenez-la pendant l'exercice



- Mettez-vous à 4 pattes ;
- Tendez la jambe et le bras opposés ;
- Soufflez en montant les membres.

3 séries de 10 répétitions pour chaque côté

3 - Verrouiller le bas du dos



Pensez à bien vous pencher en avant pour maintenir votre dos droit et ainsi éviter les risques de lésion discale.

4 - Renforcer les fessiers

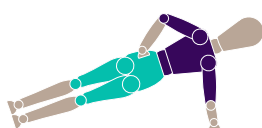


- En position allongée sur le dos et avec les jambes pliées à 90°, soulevez les fesses ;
- Maintenez votre cambrure du bas du dos en montant les fesses mais sans exagérer ;
- Soufflez en montant.

5 séries de 10 répétitions

5 - Renforcer les obliques

Cet exercice peut se faire en appui sur les genoux au lieu des pieds selon le niveau d'exercice



- Sur le côté, allongez-vous en vous appuyant sur l'avant bras
- Soulevez le buste et les jambes

3 séries de 20 secondes de chaque côté

6 - Exercice de gainage

Cet exercice peut se faire en appui sur les genoux au lieu des pieds selon le niveau d'exercice



- Allongez-vous à plat ventre ;
- Maintenez une position statique sur les avant bras et les pieds.

3 séries de 20 secondes

Le conseil de l'expert

Lorsque vous pratiquez les exercices de renforcement musculaire, pensez à bien vous échauffer avant. N'allez pas au-delà de la moindre douleur déclenchée.

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Bricolage



Adopter les bonnes postures pour soulager une sciatique



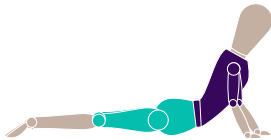
- 1** - Allongé sur le ventre, placez un coussin sous la poitrine : gardez la position quelques minutes.

Si la position n'est pas douloureuse, rajoutez un 2^e coussin et gardez la position.

Si la position n'est toujours pas douloureuse, rajoutez un 3^e coussin et gardez la position quelques minutes (2 à 3 minutes). Revenez ensuite à la première position avec un coussin seulement.

À aucun moment, le bassin et les hanches ne doivent quitter le sol

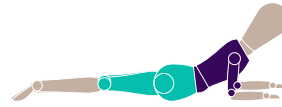
Gardez la position 30 à 60 secondes.



- 3** - Allongé à plat ventre, paumes des mains près des épaules. Relevez les épaules à l'aide des bras. Gardez les bras tendus.

Les hanches et le bassin restent toujours collés au sol.

Gardez la position 30 à 60 secondes, puis revenez à la position #1.



- 2** - Allongé à plat ventre, en s'appuyant sur les coudes et les avant-bras.

Les coudes sont au sol, à hauteur des épaules, les hanches et le bassin restent toujours collés au sol.

Détendre le bas du dos.

Gardez la position 30 à 60 secondes.



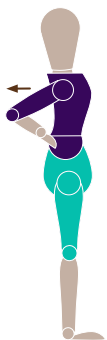
- 4** - Allongé sur le ventre, placez un coussin sous la poitrine : **gardez la position quelques minutes.**

Si la position n'est pas douloureuse, rajoutez un 2^e coussin et gardez la position.

Si la position n'est pas douloureuse rajoutez un 3^e coussin et **gardez la position 2 à 3 minutes.**

Revenez ensuite à la 1^{re} position avec un coussin seulement.

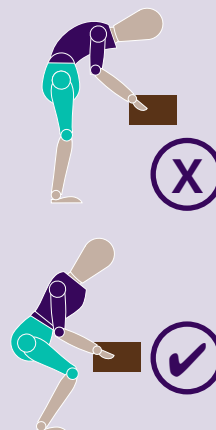
Les hanches et le bassin restent toujours collés au sol.



- 5** - Pour cet exercice, restez debout : placez les 2 mains dans le creux du dos et laissez aller le haut du corps en arrière.

Gardez la position 20 secondes et revenez en position normale

Cet exercice peut être répété tout au long de la journée et notamment après être restés assis, s'être plié, courbé, avoir soulevé un objet...



N'oubliez-pas !

Pour soulever une charge, faites attention à garder dos droit et plier les genoux.

Préservez votre corps

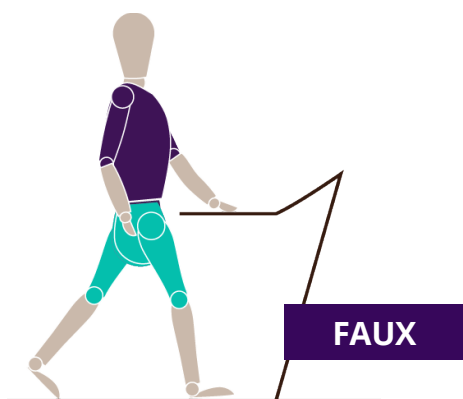


Fiche pratique N°4

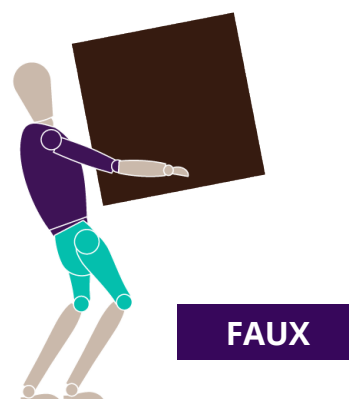
Éviter les positions statiques prolongées

Les fausses croyances

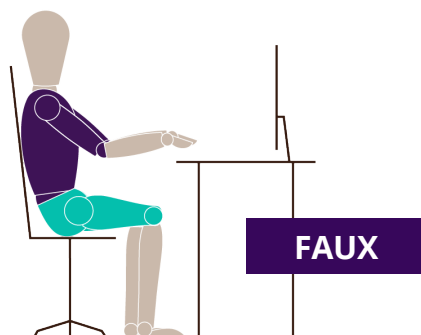
Il n'existe pas de bonne posture au travail !!



Avoir une hernie discale ne signifie pas que vous êtes plus fragile que les autres. Vous pouvez continuer à faire des efforts physiques, tant que cela ne provoque pas de douleur. **Ne vous privez pas de bouger ou de faire des exercices qui vous font du bien.**



Un travail physique n'est pas forcément mauvais pour le dos. S'il est bien dosé et progressif, il peut au contraire **renforcer votre dos et le rendre plus solide.**



Améliorer l'ergonomie de votre poste de travail peut aider temporairement, mais la vraie solution à long terme, c'est de **bouger régulièrement.** Le mouvement, c'est ce qui protège le mieux votre dos.

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Bricolage



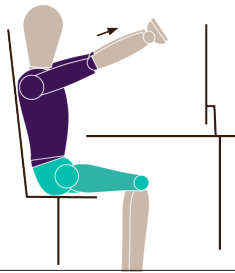
S'échauffer et s'étirer

Le conseil de l'expert

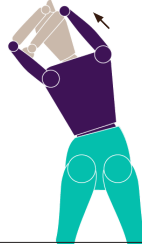
Trop de temps assis ou debout ?

Étirez vous, bougez et libérez les tensions toutes les 40 mn !

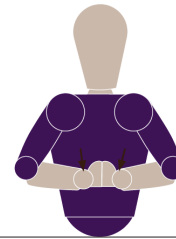
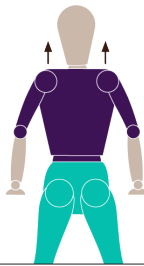
Faire chaque position entre 8 et 10 secondes



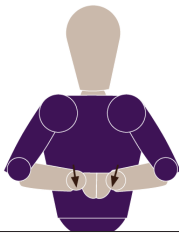
Garder le dos droit



bras tendus



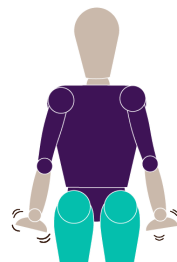
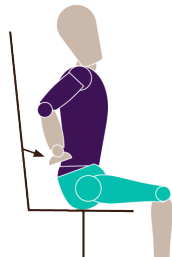
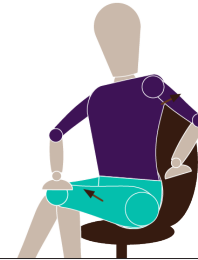
Garder les mains jointes,
doigts vers le haut



Garder les mains jointes,
doigts vers le bas



Bras tendu
et coude plié



Secouez-vous les mains

FMB - 5, rue de Maubeuge, 75009 PARIS - SIREN : 324 096 783

CFDT Services - 11 rue de Cambrai, Artois-Bâtiment A, 75019 PARIS - SIREN : 784 408 791

FNECS CFE-CGC - 9, rue de Rocroy, 75010 PARIS - SIREN : 784 450 900

CFTC-CSFV - 34 quai de la Loire, 75019 PARIS - SIRET : 431 806 496 00029

Fédération CGT Commerce, Distribution et Services - 263, rue de Paris - Case 425, 93 514 MONTREUIL CEDEX - SIREN : 784 451 411

FEC FO - 54 rue d'Hauteville 75010 PARIS - SIREN : 784 854 564

00011084-250509-10 - Crédit photo : Istock



Préservez votre corps



Fiche pratique N°5

Conseils et exercices pour soulager les membres supérieurs



1 - Étirez les omoplates

1

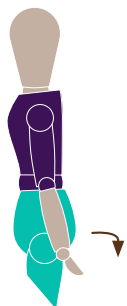
Debout, pieds espacés, genoux légèrement pliés pour ne pas vous faire mal dans le bas du dos. Attrapez vos épaules comme si vous cherchiez à enlacer quelqu'un.

2

Inspirez par le nez, puis soufflez par la bouche laissez tomber votre tête en avant, faites le « dos rond » en écartant vos omoplates et en courbant votre colonne pour étirer vos muscles.

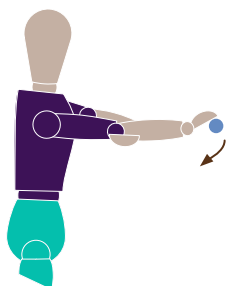
Maintenez cet étirement au moins 2-3 minutes, sans bloquer la respiration

S'étirer pour soulager le coude

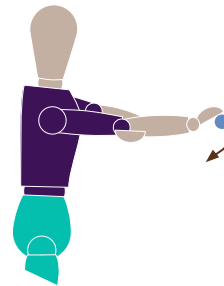


Mettez votre coude en extension complète, fléchissez et tournez le poignet en pronation.

Pratiquez 5 séries de 20 secondes



Le but de l'exercice consiste à saisir un objet, poignet relevé et à le laisser descendre vers le bas. Ne jamais remonter avec la charge.



Le coude sera soit tendu, soit fléchi en fonction de la position douloureuse. Le travail s'effectuera d'abord en augmentant progressivement les répétitions puis la vitesse de descente et enfin la charge.

Le conseil de l'expert

Vous pouvez utiliser les objets du quotidien d'environ 0,5 kg : une petite bouteille d'eau ou un petit sac rempli.

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Bricolage



2 - S'étirer et renforcer l'épaule (tendinite)

La position de départ est la même pour les 4 exercices : debout, bras le long du corps, coude à angle droit.



1

Coincez un coussin entre le bras et le corps et serrez-le, le plus fort possible pendant 10 secondes

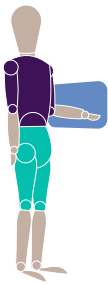
À refaire 10 fois



2

Mettez le coussin contre le mur et adossez-vous en arrière pendant 10 secondes

À refaire 10 fois



3

Tournez d'un quart de tour, votre bras contre le coussin. Essayez d'écarter le bras du corps pendant 10 secondes

À refaire 10 fois

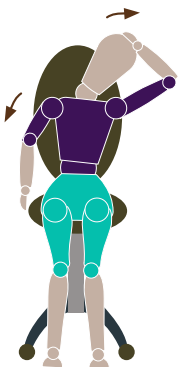


4

Reprenez la position de départ mais avec les 2 bras, mettez le coussin entre les 2 mains et serrez-le très fort pendant 10 secondes

À refaire 10 fois

3 - Étirement abaissement de l'épaule



1

Attrapez la chaise avec la main du côté à travailler

2

Penchez-vous lentement du côté opposé en relâchant au maximum votre épaule et en expirant

3

Restez quelques secondes dans cette position et redressez-vous doucement

À refaire 10 fois