

## La protection du dos: bien soulever, bien vivre

Presque tous, nous avons souffert d'un mal de dos dans la vie. Et parfois c'est très douloureux. Mais il est préférable de surveiller la santé de son dos bien avant que le mal s'installe. Vous pouvez vivre sans y avoir mal constamment si vous réfléchissez et vous pensez à vous protéger des blessures qui peuvent y survenir.

- Principes de base
- Étapes positives
- Signes avant-coureurs
- Bonnes techniques de levage
- Exercices

(Durée: 15 minutes)

**Dupont. #26-S239-DVD-IEF 495 \$**



## Le dos: de retour au travail

Ce programme revoit les bonnes méthodes de levage, la bonne posture, des exercices et l'importance d'un conditionnement physique. Ce programme aura sûrement un impact positif sur la performance de chaque employé au travail et à la maison. Certaines situations sont dramatisées pour souligner l'importance que notre mode de vie peut avoir pour notre santé et sécurité.

(Durée: 16 minutes) **Dupont.**

#26-S77-DVD-IEF 495 \$

## La protection du dos: comment préserver votre zone de sécurité

Huit parmi dix travailleurs en Amérique du Nord nécessiteront une attention médicale dûe à un problème au dos au moins une fois dans leur vie. C'est une statistique alarmante! Les athlètes professionnels savent combien il est important d'avoir un corps en bonne santé. Le même principe s'applique à un travailleur industriel. Ce programme explique le fonctionnement du dos, les mécanismes corporels, les techniques de protection, comment éviter les troubles liés à des gestes répétitifs grâce aux étirements inverses et, les dispositifs d'assistance mécanique. (Durée: 18 minutes) **Dupont.**

#26-S171-DVD-IEF 495 \$

*Manuel disponible.*