

LES STATISTIQUES

COM_PRA_071_001

La plupart des personnes (60 à 90%) sont un jour confrontées à un problème de dos, mais celui-ci peut être de courte durée et/ou ne pas se reproduire. Les lombalgies sont la 1^{ère} cause d'accident du travail (AT) avec arrêt de travail.

Plus d'informations sur
notre site Internet !



“
Nos équipes vous
accompagnent !
N'hésitez pas à les contacter
pour des conseils
personnalisés.

SMIA
prévention & santé au travail



APPRENTI (E) MOINS 18 ANS

MÉNAGE TON DOS !

Les troubles musculosquelettiques (TMS), sont des atteintes qui peuvent concerner les muscles, les tendons, les nerfs, les ligaments et les vaisseaux sanguins. Ils se caractérisent par une gêne ou des douleurs dans les mouvements, par une perte de force, de souplesse ou de dextérité, ou encore par des engourdissements ou des picotements.



02 41 47 92 92

<https://smia.sante-travail.net>



25 rue Carl Linné,
49000 Angers

17 octobre 2025

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PAYS DE LA LOIRE

En Pays de la Loire, des services de prévention et de santé au travail en proximité des entreprises.



presanse-paysdelaloire.fr

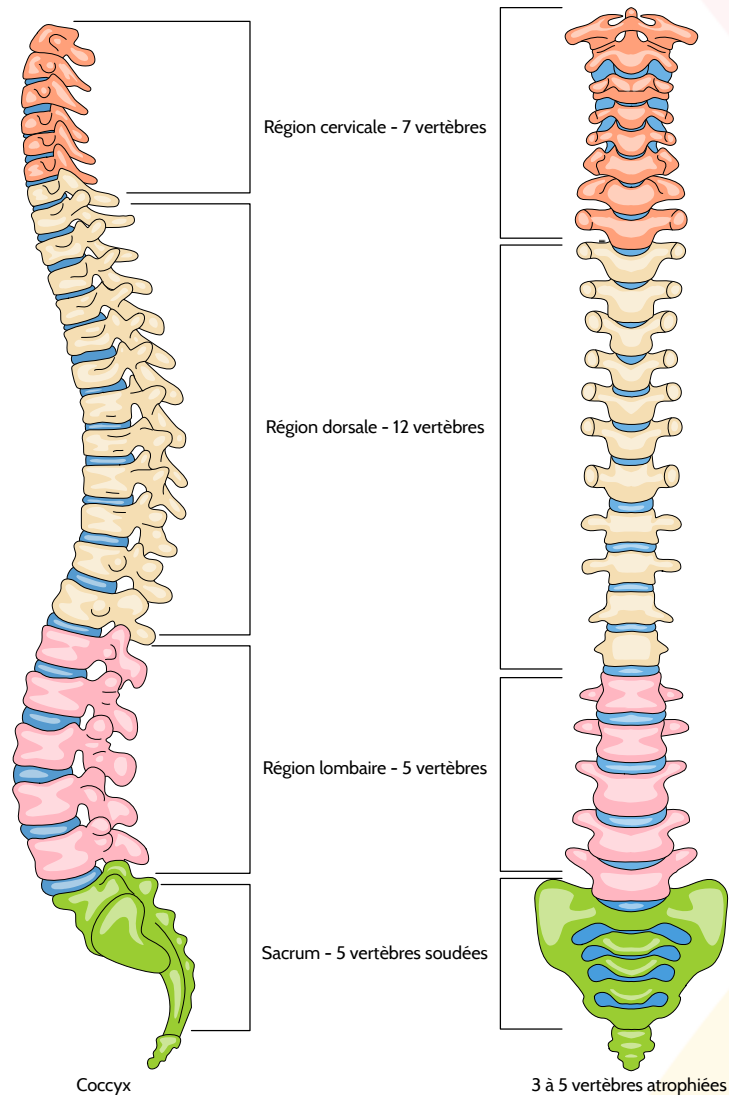
RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

CONSEILLER

ACCOMPAGNER

PRÉVENIR

LA COLONNE VERTÉBRALE



LOMBALGIES

La lombalgie est une douleur située en bas du dos. Elle peut être liée à plusieurs facteurs : manutention manuelle, mauvaises postures, vibrations, stress...

LES CONSEILS PRATIQUES

- Utiliser les aides techniques à disposition pour les manutentions.
- Prendre le temps d'organiser la manutention.
- Se positionner face à la tâche pour éviter la torsion du tronc.
- Se déplacer et marcher en cas de station assise prolongée.
- Se tenir droit.
- Éviter les mauvaises postures et les postures prolongées.
- Faire des étirements.
- Se relaxer en cas de stress.
- Pratiquer une activité physique régulière : marche, natation, vélo...
- Éviter les talons trop hauts ou trop plats.
- Éviter la surcharge pondérale.
- Dormir sur une bonne literie...

BONNE ET MAUVAISE POSTURE

