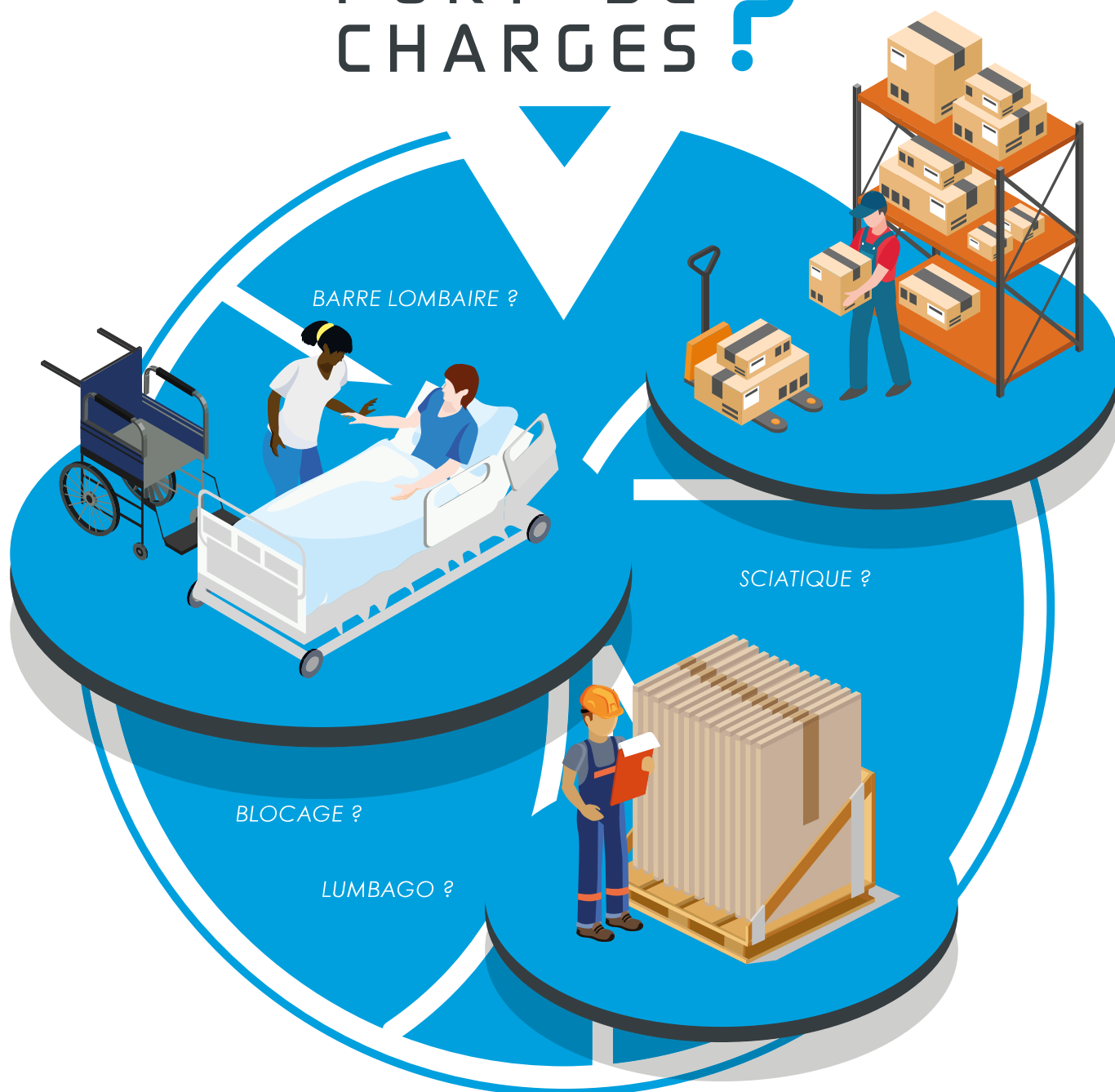




GESTUEL SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE DU  
PORT DE  
CHARGES ?



GESTUEL SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION  
«BIEN PORTER EN LIMITANT LES CONTRAINTES»



## FORMATION GESTUEL'SANTÉ

### VOTE MÉTIER IMPOSE DU PORT DE CHARGES

› Bien porter en limitant les contraintes.

#### LES CONTRAINTES :

Le port de charge est omniprésent dans nos vies professionnelles autant que personnelles (sac de courses, meubles, enfants en bas âge, etc.). Allant du port de **charges lourdes** comme des parpaings ou des sacs de ciment, aux **éléments volumineux** comme des plaques, des fenêtres, des contenants industriels, en passant par les **charges plus petites** comme des cartons, des ramettes de papier, des colis, etc.

**Le poids constitue un facteur aggravant le risque d'accident de la colonne vertébrale**, sous deux formes : **levage d'une charge unitaire lourde** / ou / **levage répétitif de charges légères**. Les charges appliquées sur le dernier disque intervertébral (lombaire) sont 5 fois plus importantes dans une «mauvaise» position que dans une «bonne».



#### NOTRE MÉTHODE

Notre méthode repose sur un **apprentissage progressif et détaillé du port de charge**. Celui-ci doit être effectué **à partir du bassin et de la flexion de hanche**, pour maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Notre objectif est, en parallèle, de **redonner une plus grande mobilité du bassin** sur les membres inférieurs, pour ainsi **solliciter le moins possible les genoux**. **Cette méthode peut permettre à n'importe qui de soulever tous types de charges en limitant au maximum les contraintes qu'impose ce genre d'actions.**



#### NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Nous basons notre **méthode sur une vision globale du corps**. Le but est également de **casser les idées reçues** comme celle qui consiste à dire : « il faut garder le dos droit et plier les genoux », qui n'est souvent pas réalisable et peut finir par causer des douleurs aux genoux, sans pour autant améliorer les lombalgies.

## DIMINUTION DES DOULEURS POUR NE PLUS PORTER LE MONDE SUR VOTRE DOS

#### NOS RÉFÉRENCES :

- PRÉPARATION DE COMMANDE
- SECTEURS EXPÉDITIONS
- MANUTENTION EN MILIEU SOIGNANT
- ...

#### MODULE :

- PRISE DE CONSCIENCE : **2 JOURS**
- PRÉVENTION : **3 JOURS**
- SANTÉ : **4 JOURS**

NB : Il y a 1 mois d'intervalle entre chaque journée.

## GESTUEL'SANTÉ

SARL G'S  
18 boulevard Koenig  
19100 BRIVE

**05 55 17 10 77**

contact@gestuelsante.fr  
www.gestuelsante.fr