



Chiffres clés

En 2023, 16% de nos accidents du travail de l'année sont liés à des douleurs musculaires. Les accidents liés aux faux mouvements et à l'activité physique occupent la 3ème place des accidents les plus nombreux chez Transdev.

Questions :

Ressentez-vous des douleurs aux cervicales, au haut du dos, au bas du dos...?

Que faites-vous pour vous soulager? Changez-vous de position lorsque vous restez assis plusieurs heures d'affilée, consciemment ou inconsciemment?

Managers :

Pensez à faire remonter les remarques formulées par votre équipe.

Anticipez les réactions :

« le ridicule ne tue pas », « ensemble on n'est pas ridicule », « 3 minutes pour bouger, c'est moins qu'une pause café »

La Campagne Sécurité 2024 : j'adopte la bonne posture

Transdev France lance une campagne de sensibilisation axée sur le bien-être et la santé au travail en vous proposant de transformer quelques instants de votre journée de travail en Instants Mouvements à découvrir en vidéo (grâce aux conseils de Major Mouvement, kiné aujourd'hui 1^{er} Influenceur Santé reconnu) .

Les Instants Mouvements : instants (de quelques secondes ou quelques minutes) dans notre vie professionnelle (ou notre vie privée) durant lesquels nous pouvons changer nos habitudes, modifier nos postures, réaliser des exercices, solliciter nos muscles dans des mouvements très simples sans que cela n'impacte notre activité / mission.

Messages clés : Le problème c'est la sédentarité (rester assis 8 à 10h par jour)
La bonne posture c'est le mouvement, il faut donc apprendre à bouger sur une chaise !

Amenons du mouvement dans notre vie !

Retrouvez les vidéos de la Campagne Sécurité 2024 via le [lien](#) ou en flashant le QR Code, accessible à partir de pc, tablette ou téléphone avec le mot de passe « Postures »



NOS INSTANTS MOUVEMENTS SUR LE THÈME :

- 1. LE « PIGEON » : TRAVAILLER LA MOBILITÉ CERVICALE**
RÉPÉTER 30 FOIS
- 2. ETIREMENT DES TRAPÈZES : ÉLIMINER UNE DOULEUR RAPIDEMENT**
30 À 60 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ
- 3. ETIREMENT THORACIQUE : SOULAGER LE THORAX ET TONIFIER LES MUSCLES DU DOS**
30 À 100 RÉPÉTITIONS PAR JOUR
- 4. ETIREMENT DES LOMBAIRES : BOUGER LE BAS DU DOS**
30 À 100 RÉPÉTITIONS PAR JOUR
- 5. ETIREMENT DU BASSIN : ETIRER LES FESSIERS**
TENIR 30S DE CHAQUE CÔTÉ
- 6. ETIREMENT NERF SCIATIQUE : SOULAGER LES DOULEURS SCIATIQUES**
30 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ