

.....

## Chiffre Clé

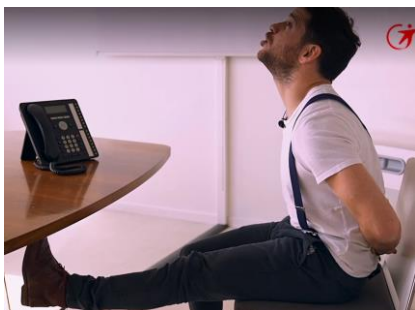
En 2023, 16% de nos accidents du travail sont liés à des douleurs musculaires.

Les accidents liés aux faux mouvements et à l'activité physique occupent la 3ème place des accidents les plus nombreux chez Transdev.

## Mouvement du nerf sciatique

Les 2 mains dans le bas du dos.

Mettre en tension la jambe et pencher la tête en arrière.



Inverser le mouvement.

Répéter 30 fois.



.....

## 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<sup>er</sup> Influenceur Santé reconnu) .

.....

**OBJECTIF  
ZER**  
ACCIDENT GRAVE



N°1

DÉCONTRACTION

MUSCULAIRE

.....



.....

## Les conseils de la vidéo.

Notre problème, c'est la sédentarité :  
rester assis 8 à 10h par jour.

La bonne posture, c'est le mouvement.

Il nous faut donc apprendre à bouger  
sur une chaise !

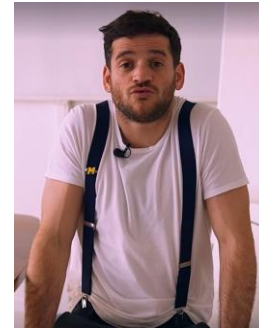
## Le Pigeon



L'index ne bouge pas. À répéter 30 fois.

## Haussement d'épaules

À répéter 30 à 60 fois.



## Etirement des trapèzes

La main gauche sous la fesse opposée.

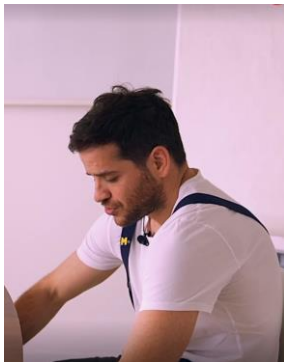
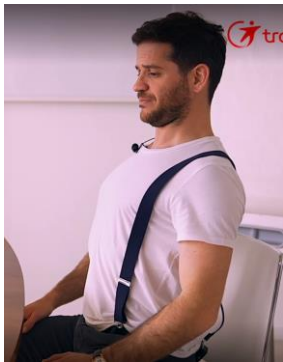
La droite en cuillère au-dessus de l'oreille.

Incliner la tête vers la gauche 30 secondes.



À répéter de  
l'autre côté  
pendant  
30 secondes.

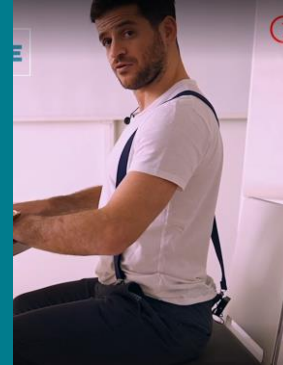
## Etirement thoracique



Faire un amorti poitrine,  
et revenir dans l'autre sens.

Répéter 30 à 100 fois par jour.

## Etirement lombaire



Pousser le bassin vers l'arrière,  
puis pousser le bassin vers l'avant.

Répéter 30 à 100 fois par jour.

## Etirement des fessiers

Croiser la hanche et se pencher en avant.

Tenir 30 secondes par côté.

