

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 60

**Artikel:** Ne pas se casser le dos au quotidien  
**Autor:** E.W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831388>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ne pas se casser le dos au quotidien

Les 5 gestes à intégrer pour préserver sa santé tout au long de la journée

## PORTER LES CHARGES EN LES RÉPARTISSANT

Lorsque vous devez porter plusieurs charges à la fois (cabas, arrosoirs, etc.), répartissez le poids entre vos deux bras et portez-les le plus près possible du corps, sans écarter les bras et en baissant les épaules. Cela soulage votre colonne vertébrale en lui évitant des torsions latérales qui exercent une pression inutile sur les disques intervertébraux, et évite aussi de crisper les épaules.



## SE LEVER D'UN SIÈGE

Pour se lever d'une chaise, mieux vaut utiliser la force des jambes que celle du dos. Les bras croisés, avancez vos fesses sur le bord de l'assise, posez les pieds le plus près possible du siège, serrez les fesses et les abdominaux et penchez votre tronc en avant, en plaçant le poids du corps sur les pieds et en vous soulevant par la force des jambes. Vous pouvez aussi vous aider des bras si la chaise est munie d'accoudoirs ou en prenant appui sur les cuisses avec vos mains.



PUBLICITÉ



En 2015, **SIEMENS**  
lancera un appareil  
auditif exceptionnel: le **BINAX**

**auditionplus** vous propose  
de le tester en avant-première  
dès maintenant...

**auditionplus** vos spécialistes de l'audition

Grand Rue 4 - 1009 Pully  
Pharmacie Arc-en-Ciel - 1610 Oron  
Petites Roches 3 - 1040 Echallens  
021 728 98 01

Bvd. James-Fazy 10 - 1201 Genève  
Grand-Rue 30 - 1196 Gland  
022 738 38 33

Rue du Concert 6 - 2000 Neuchâtel  
Pharmacieplus - 2013 Colombier  
032 724 80 15

\* Bon valable dans l'une de nos succursales

**BON**  
pour un essai BINAX en avant-première\*

## SOULEVER ET PORTER UN OBJET LOURD ET VOLUMINEUX

Placez-vous face à l'objet, jambes un peu écartées, un pied légèrement en avant. Pliez les jambes (et non pas le dos, à garder droit en serrant fessiers et abdominaux) avec l'objet entre les genoux, saisissez-le bien et remontez-le en expirant avant (risque de hernie!) à la force des jambes et non pas de la taille, sans à-coup. Portez-le près du corps pour réduire la charge sur la colonne et sans le hisser au-dessus de la taille, pour éviter de vous cambrer. La même technique (genoux pliés, dos droit, abdos et fesses serrés) permet de ramasser tous objets.



## SORTIR DU LIT SANS SE TORDRE

Pour ne pas tordre la colonne vertébrale, ni solliciter inutilement les lombaires, surtout le matin à froid, faites travailler vos bras et jambes, en évitant les mouvements brusques ou rapides. Couché sur le côté au bord du lit, les jambes fléchies, redressez-vous en prenant appui sur le coude et la main posés sur le matelas, en vous aidant également de l'autre main. En vous soulevant ainsi et en gardant le dos droit, sortez vos jambes du lit en les utilisant comme contrepoids pour vous asseoir.



PUBLICITÉ

# BÉNÉVOLAT

**6 bonnes raisons pour vous engager**

**6 adresses pour trouver l'activité qui vous convient**

Le bénévolat diminue le stress et les risques de dépression, renforce le cœur, permet de vivre plus vieux et donne l'impression d'avoir plus de temps.

Si à cela vous ajoutez le bienfait pour la société, vous avez déjà six bonnes raisons de vous renseigner sur les possibilités d'engagement près de chez vous:

### Bénévolat-Vaud

1005 Lausanne  
021 313 24 00  
[www.benevolat-vaud.ch](http://www.benevolat-vaud.ch)

### Association neuchâteloise de services bénévoles

2000 Neuchâtel  
032 886 89 00  
[www.benevolat-ne.ch](http://www.benevolat-ne.ch)

### Genève Bénévolat

[www.genevebenevolat.ch](http://www.genevebenevolat.ch)

### Bénévoles Valais - Wallis

1950 Sion  
027 322 07 41  
[www.benevoles-vs.ch](http://www.benevoles-vs.ch)

### RéseauBénévolatNetzwerk

1700 Fribourg  
026 422 37 07  
[www.benevolat-fr.ch](http://www.benevolat-fr.ch)

### Ass. jurassienne pour la coordination du bénévolat

2800 Delémont  
032 886 89 09  
[www.benevolat-ju.ch](http://www.benevolat-ju.ch)