

## L'ATELIER DES AIDANT·ES

### MANUTENTION ET PRÉVENTION DES DOULEURS VERTÉBRALES

Se mouvoir, se lever, s'asseoir, se coucher, mettre un corset... Autant de gestes du quotidien qui peuvent devenir complexes lorsque l'on accompagne une personne en situation de dépendance. Comment préserver son propre bien-être tout en facilitant les déplacements de son proche tout en sécurité ?

Cet atelier propose d'explorer des postures ergonomiques adaptées afin de prévenir les douleurs et limiter les risques pour l'aidant·e comme pour la personne accompagnée. Au-delà des bonnes pratiques de manutention, il met l'accent sur les stimulations sensitives et motrices pour encourager l'autonomie et la participation active des personnes, en tenant compte de leurs capacités.

Il a pour objectif d'apporter des réponses concrètes aux aidant·es confronté·es à des difficultés liées à la manutention de leur proche en situation de dépendance, en combinant des explications sur le sujet et des conseils pratiques.