

Les semis	utiliser ses hanches pour protéger ses lombaires
Préparer le sol	Choisir une largeur de planche
Planter	protéger ses lombaires quand on est sur une planteuse
Désherber	la mobilité du bassin pour aller au sol ou bien manier un outil
Récolter	porter le moins possible
Transporter	choisir ses caisses et ses brouettes