



# Gestes et Postures

## PRMM Prévention des Risques à la Manutention Manuelle pour agir contre les TMS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont définis par l'Institut de Veille Sanitaire (InVS) comme « un ensemble d'affectations péri-articulaires qui peuvent affecter diverses structures des membres supérieurs, inférieurs et du dos : tendons, muscles, articulations, nerfs et système vasculaire ». Les TMS sont des pathologies d'hyper-sollicitation qui portent atteinte « à l'essence même du dynamisme de l'être humain » selon un médecin du travail, ils se manifestent par des douleurs qui peuvent devenir invalidantes et conduire à des incapacités au travail.

Les TMS sont des pathologies à caractère différé car ils peuvent se révéler après un temps plus ou moins long, et ces troubles lorsqu'ils se chronicisent entraînent des incapacités croissantes et irréversibles. En France, c'est la première cause de maladie professionnelle.

L'article L4121-1 du code du travail oblige les organisations privées comme publiques à prendre « les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent :

- 1) Des actions de prévention des risques professionnels et de pénibilité au travail.
- 2) Des actions d'information et de formation
- 3) La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés »

L'objectif général de cette formation consiste à sensibiliser les personnels d'une part sur les facteurs de risques inhérents aux activités professionnelles (manutentions, postures...) et d'autre part sur les principes de sécurité physique pour prévenir les fatigues et douleurs pour se protéger contre les troubles musculo squelettiques, les chutes, entorses et glissades.

### OBJECTIFS

- Anticiper les circonstances dans lesquelles peuvent se produire des accidents de manutention
- Evaluer les conséquences des troubles musculo-squelettiques
- Acquérir une gestuelle réflexe en apprenant les bases de l'économie rachidienne

### PROGRAMME

#### Les différents risques et facteurs de risques (gestes et postures)

Décrire les efforts à exercer et les situations de travail  
Anticiper les circonstances dans lesquelles peuvent se produire des accidents  
Les facteurs de risque qui peuvent engendrer les TMS sont multiples et variés...

#### Qu'est ce que la colonne vertébrale et les articulations en général ?

A quoi ça sert, comment ça marche, comment ça casse ?  
Pourquoi éviter les flexions et rotations du tronc avec dissociation des ceintures ?  
Quels peuvent être les gestes et les postures, chez soi et au travail, qui font mal ?

#### L'économie d'efforts et la sécurité physique

La préparation physique avant l'effort  
Relaxation dynamique pendant le travail  
Relaxation dynamique après le travail  
Relaxation à l'issue du travail (à la maison !)

#### Mouvements et gestes les plus favorables afin de se préserver et faire sa "gym"

Se fabriquer un corset lombaire naturel  
Solliciter les muscles des cuisses, du ventre et du dos  
Se préparer, se placer, trouver son rythme, se reposer  
Tenir compte des faiblesses et forces de sa morphologie  
Que faire en cas de douleur ?

#### Chez soi et au travail : comment pousser, traîner, tirer, lever pivoter

Comment utiliser l'élan, ne pas être déséquilibré, protéger ses cervicales, prendre de bons appuis  
Comment éviter les évanouissements et les varices, éviter les chutes  
Savoir doser l'effort, ne pas dépasser ses limites et s'économiser

#### Exercices d'échauffement et Manipulation de charges

Charger, Déplacer, Décharger, Orienter  
Soulever, Déposer, Ramassage d'objets légers  
Manipulation de charge avec une distance à parcourir  
Monter et descendre en portant, Mettre à l'épaule  
Manipulation de charge dans des conditions difficiles (support haut et très haut, terrain instable, objet à gros volume, encombrant, coincé dans un contenant et sans prise

### DUREE

1 jour

### PUBLIC

Toute personne souhaitant se protéger contre les TMS

### Pré REQUIS

Aucun

### EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

### PEDAGOGIE

On partira des projets et des actions mise en œuvre par les stagiaires dans le domaine de la sécurité, de la prévention et de l'ergonomie

Un fascicule récapitulatif sera remis en fin de stage à chacun des participants

### INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

### TARIFS

Inter-entreprises à Paris  
Intra-muros en France entière  
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

