

## Prévention des Risques liés aux Activités Physiques Gestes et Postures de travail



### Public visé :

Toute personne exposée, de par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo-articulaires.

Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels.

### Objectifs pédagogiques :

Savoir définir les différentes pathologies, dites Troubles Musculo-Squelettiques, répertoriées dans les tableaux des maladies professionnelles

Connaître les facteurs de risques au poste de travail

Connaître les principes de sécurité physique

**Lieu :** Dans les locaux de l'AFC à St-Pierre, à la MNE à Miquelon

**Moyens pédagogiques :** Etudes de cas - Discussions de groupe - Films - Travaux pratiques

**Sanction :** Attestation de formation

**Durée :** 1 journée de formation

**Dates :** Saint-Pierre : le 21 septembre et le 5 octobre – Miquelon : le 26 et le 27 septembre

**Coût :** 260 €/personne – Tarif de groupe (nous consulter)

---

### Contenu :

#### Présentation des statistiques d'accidents du travail et maladies professionnelles

- Nationales
- Entreprise

#### Enjeux de la démarche

#### Les risques dorsolombaires

- Les accidents ostéo-articulaires
- Le lumbago
- La lombalgie chronique
- La sciatique
- La hernie discale

#### Les troubles des membres supérieurs

- Le syndrome du canal carpien
- L'épaule douloureuse

#### Les tendinites

#### L'arthrose

#### Pratique sur le terrain

#### Principes de sécurité physique dans les efforts de manutention

- Etudes des principes généraux (travail des jambes, symétrie d'effort, stabilité, les prises, position de la colonne, des bras)
- Exercices individuels sur charge standard, puis sur les charges de l'entreprise

#### Recherche des facteurs de risques (selon décret du 21/01/93)

#### Selon les caractéristiques :

- de la charge
- du milieu
- de l'effort physique requis
- de l'activité

#### La mécanique humaine

- Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement

#### Les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie)

#### Les principes de manutention manuelle

- Sécurité physique et diminution de la fatigue
- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés

#### Les postes de travail

- Debout - Assis - Assis-debout - Principes d'ergonomiques

#### Applications pratiques

- Exercices sur agrès standard
- Exercices et réflexions de groupes sur les matériels de votre entreprise