



# GESTES ET POSTURES



# SOMMAIRE

<b>1</b>	<b>Les enjeux de la démarche</b>	<b>3</b>
1.1	Contexte et statistiques	3
1.2	Les différents enjeux de la démarche PRAP	4
<b>2</b>	<b>Les principaux éléments de l'appareil locomoteur</b>	<b>5</b>
2.1	Le squelette, les os	5
2.2	Fonctionnement d'une articulation mobile	6
2.3	Fonctionnement de la colonne vertébrale	7
<b>3</b>	<b>Les facteurs de risques de TMS</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur</b>	<b>9</b>
4.1	Les traumatismes et atteintes	9
4.2	Les atteintes de la colonne vertébrale	9
4.3	Les syndromes canaux	11
4.4	Les tendinites et ténosynovites	11
<b>5</b>	<b>La démarche de prévention</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Les différents principes de manutention</b>	<b>14</b>
<b>7</b>	<b>Les recommandations dans le cadre privé</b>	<b>17</b>
<b>8</b>	<b>Le travail sur écran</b>	<b>18</b>
<b>9</b>	<b>Testez vos connaissances</b>	<b>19</b>

## 9. TESTEZ VOS CONNAISSANCES

**1 Les accidents liés aux activités manuelles représentent moins de 10% de l'ensemble des accidents du travail.**

- A ☐ Vrai  
B ☐ Faux

**2 Dans le corps humain, « le disque » se trouve :**

- A ☐ Entre deux pièces osseuses  
B ☐ Entre le muscle et le tendon  
C ☐ Entre deux vertèbres

**3 Les tendons permettent :**

- A ☐ De relier les os ensemble.  
B ☐ De relier les muscles ensemble.  
C ☐ De relier les os avec les muscles.

**4 La colonne est constituée de :**

- A ☐ 12 vertèbres  
B ☐ 33 vertèbres  
C ☐ 56 vertèbres

**5 Plus la charge est éloignée du corps, plus la pression exercée sur les disques est faible.**

- A ☐ Vrai  
B ☐ Faux

**6 Un lumbago est un blocage lombaire lié à :**

- A ☐ Une entorse discale  
B ☐ Un éclatement du disque  
C ☐ Un déplacement du noyau fibreux

**7 Les vibrations peuvent contribuer à l'apparition des TMS.**

- A ☐ Vrai  
B ☐ Faux

**8 L'apparition de Troubles Musculo-Squelettiques peut être due :**

- A ☐ Aux facteurs biomécaniques  
B ☐ Aux facteurs environnementaux  
C ☐ Aux facteurs psychosociaux  
D ☐ Toutes les réponses sont correctes.

**9 Les charges lourdes manipulées manuellement doivent être stockées :**

- A ☐ De 0 à 60 cm du sol  
B ☐ De 60 à 150 cm du sol  
C ☐ De 150 à 200 cm du sol

**10 Pour soulever une charge, vous devez :**

- A ☐ La soulever sur le côté.  
B ☐ La rapprocher de votre centre de gravité.  
C ☐ L'éloigner de votre centre de gravité.



# SdB FORMATION

Tél. 01 84 18 23 57

E-mail [sdebiasio@sdbformation.fr](mailto:sdebiasio@sdbformation.fr)

[www.sdbformation.fr](http://www.sdbformation.fr)



MEDIAPREV

[www.mediaprev.fr](http://www.mediaprev.fr)

Conception, réalisation Mediaprev  
Illustrations Mediaprev