



META-MORPHOSE

# PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - 2S ALM

SANITAIRE ET MÉDICO-SOCIAL - ACCOMPAGNEMENT DE LA MOBILITÉ



By Mediaprev



# OBJECTIFS DE LA FORMATION





# OBJECTIFS DE LA FORMATION



Cerner les enjeux d'une démarche de prévention.



# OBJECTIFS DE LA FORMATION



Cerner les enjeux d'une démarche de prévention.



Déterminer la place de l'activité physique dans sa situation de travail.



# OBJECTIFS DE LA FORMATION



Cerner les enjeux d'une démarche de prévention.



Déterminer la place de l'activité physique dans sa situation de travail.



Repérer dans son activité les risques d'atteintes à sa santé.



# OBJECTIFS DE LA FORMATION



Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés.



# OBJECTIFS DE LA FORMATION



Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés.



Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lorsque cela est nécessaire.



# OBJECTIFS DE LA FORMATION



Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés.



Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lorsque cela est nécessaire.



Accompagner la mobilité de la personne aidée.



# PROGRAMME

- 1 Le dispositif PRAP
- 2 Les enjeux de la PRAP
- 3 La place de l'activité physique dans le travail
- 4 L'anatomie de l'appareil locomoteur
- 5 Les différentes atteintes
- 6 Les facteurs de risques
- 7 L'analyse des causes
- 8 L'amélioration des conditions de travail
- 9 Les aides techniques à la manutention
- 10 Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- 11 Les déplacements naturels
- 12 La communication
- 13 Exemples de déplacements naturels
- 14 Les aides techniques
- 15 Exercices pratiques



# LE DISPOSITIF PRAP





# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Situer la démarche de prévention engagée par l'établissement.



# OBJECTIFS



Situer la démarche de prévention engagée par l'établissement.



Reconnaître les différents acteurs de la prévention et leurs rôles.



# OBJECTIFS



Situer la démarche de prévention engagée par l'établissement.



Reconnaître les différents acteurs de la prévention et leurs rôles.



Cerner le rôle de l'acteur PRAP.



# QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION ?



# QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION ?

La **prévention** a pour but d'améliorer l'état de santé de la population



# QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION ?

La **prévention** a pour but d'améliorer l'état de santé de la population

En **évitant**  
l'apparition, le  
développement ou  
l'aggravation des  
maladies ou  
accidents



## QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION ?

La **prévention** a pour but d'améliorer l'état de santé de la population

En **évitant**  
l'apparition, le  
développement ou  
l'aggravation des  
maladies ou  
accidents

En **favorisant**  
les comportements  
individuels et collectifs  
pouvant contribuer à  
réduire le risque de  
maladie (Code de la  
santé publique)





## QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION ?

La **prévention** a pour but d'améliorer l'état de santé de la population

En **évitant**  
l'apparition, le  
développement ou  
l'aggravation des  
maladies ou  
accidents

En **favorisant**  
les comportements  
individuels et collectifs  
pouvant contribuer à  
réduire le risque de  
maladie (Code de la  
santé publique)

Cette logique trouve la même application dans le cadre professionnel.



# QUELLES DÉMARCHES DE PRÉVENTION CONNAISSEZ-VOUS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?



# QUELLES DÉMARCHES DE PRÉVENTION CONNAISSEZ-VOUS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?

Le **Document Unique**





# QUELLES DÉMARCHES DE PRÉVENTION CONNAISSEZ-VOUS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?

Le **Document Unique**

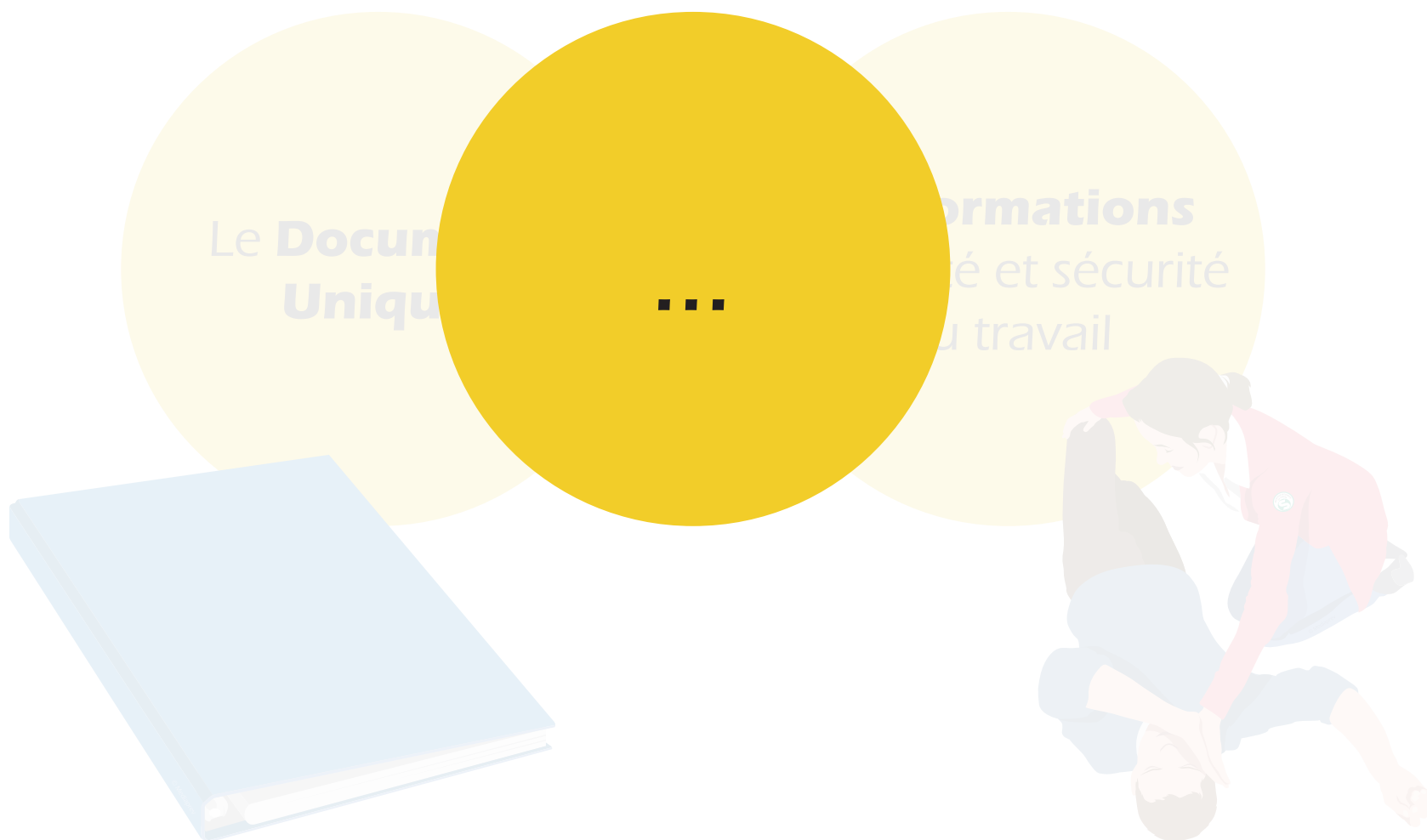


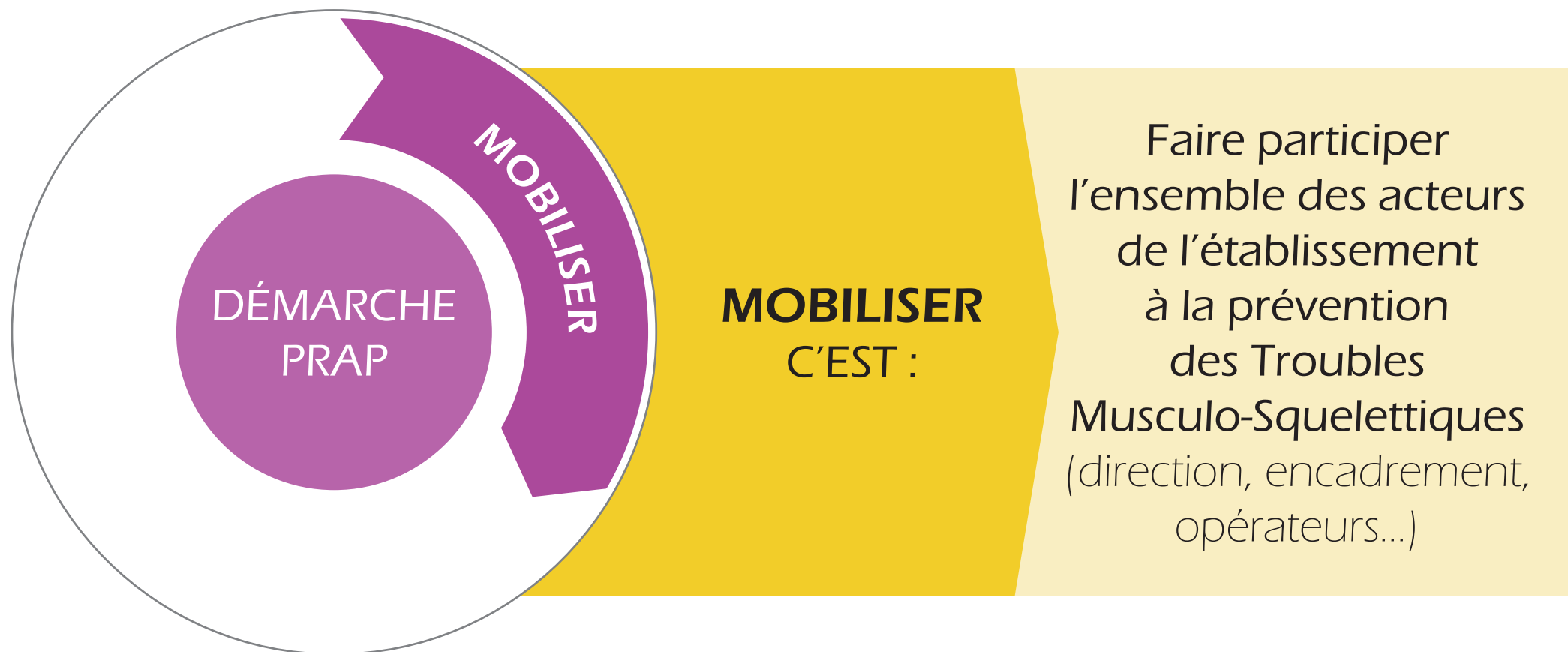
Les **formations**  
en santé et sécurité  
au travail

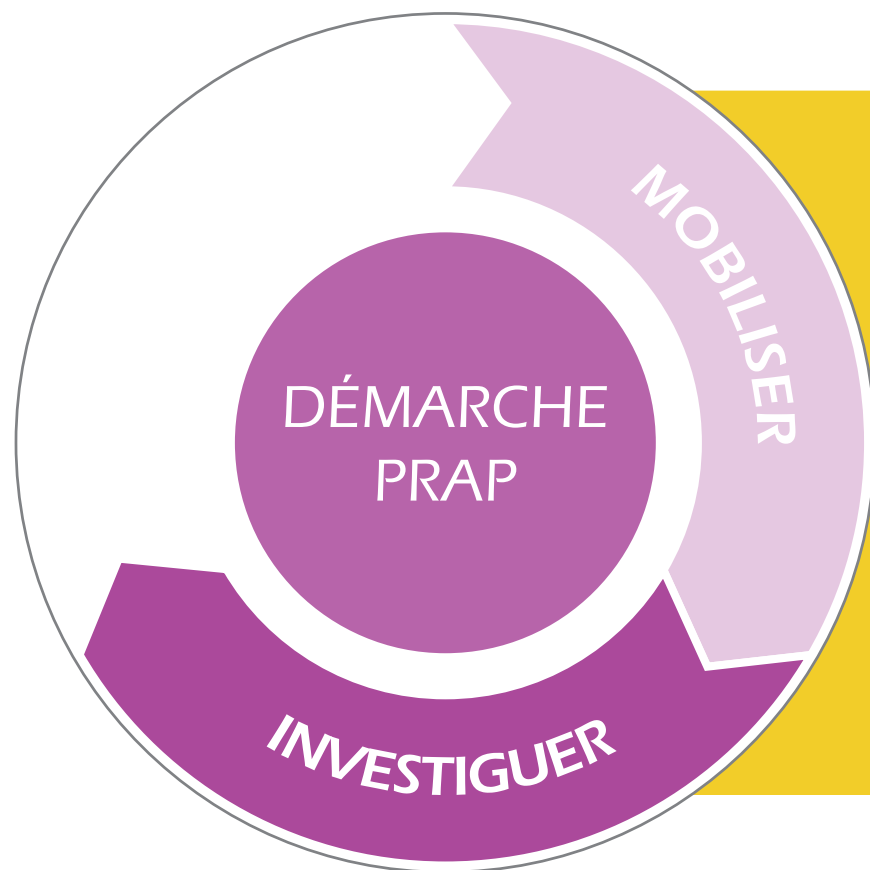




# QUELLES DÉMARCHES DE PRÉVENTION CONNAISSEZ-VOUS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?

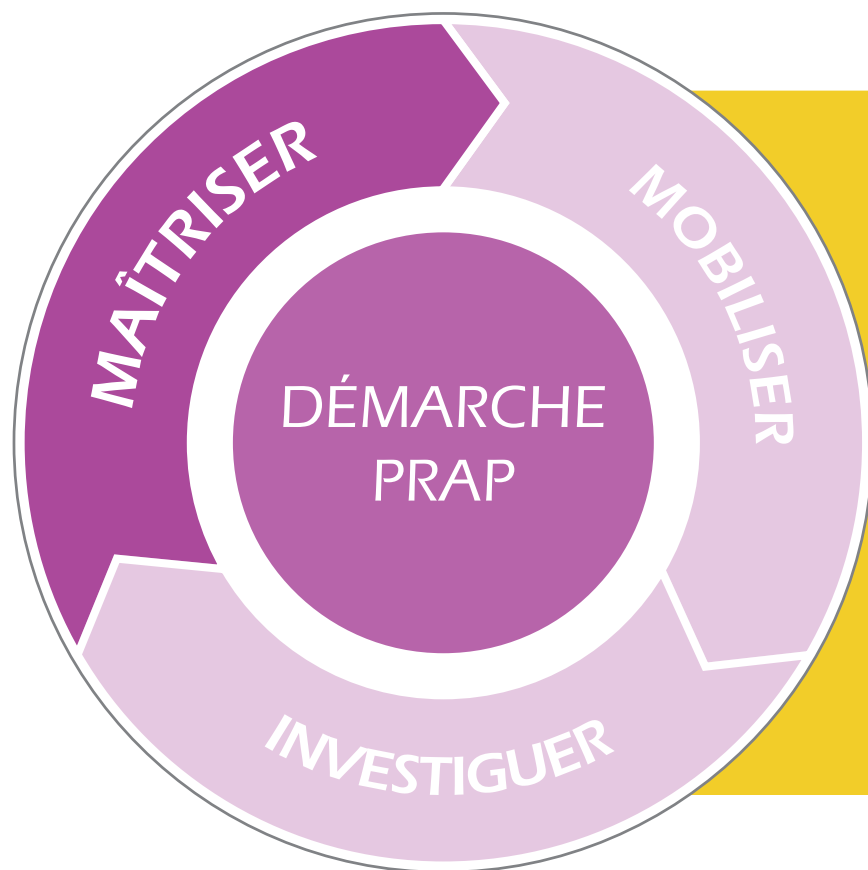






## **INVESTIGUER** C'EST :

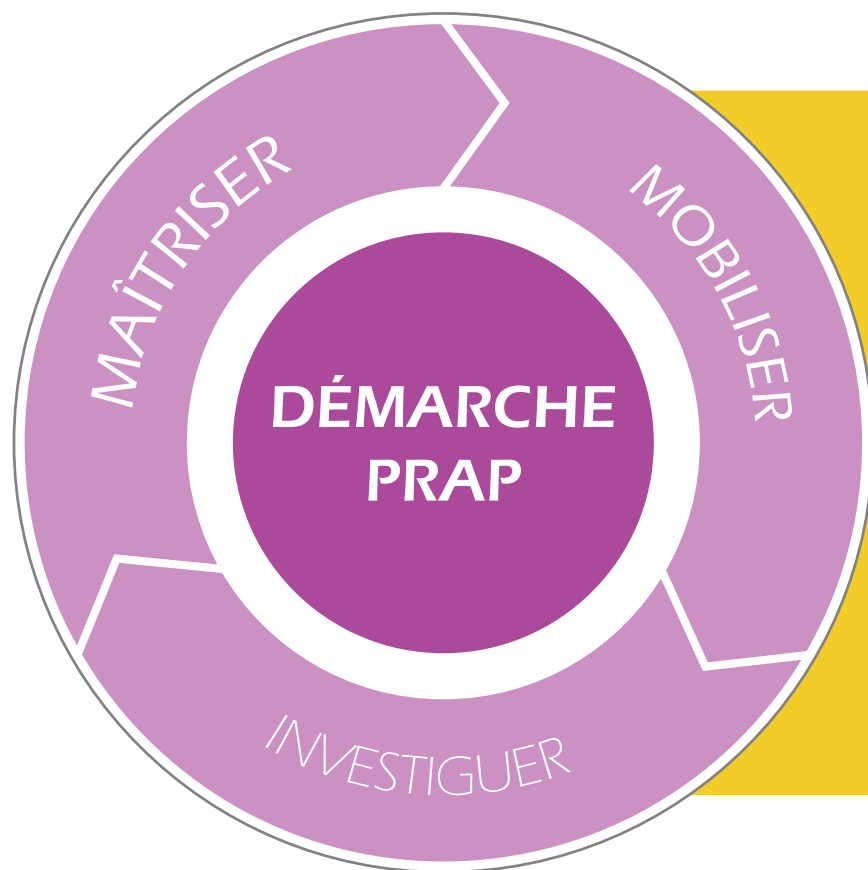
Prendre conscience/  
connaissance des  
facteurs de troubles  
dans les situations  
de travail afin de  
pouvoir les améliorer.



**MAÎTRISER**  
C'EST :

Améliorer les  
situations de travail  
(organisation,  
environnement,  
matériel...) **afin de**  
supprimer ou réduire  
les contraintes.





## LA DÉMARCHE PRAP, C'EST :

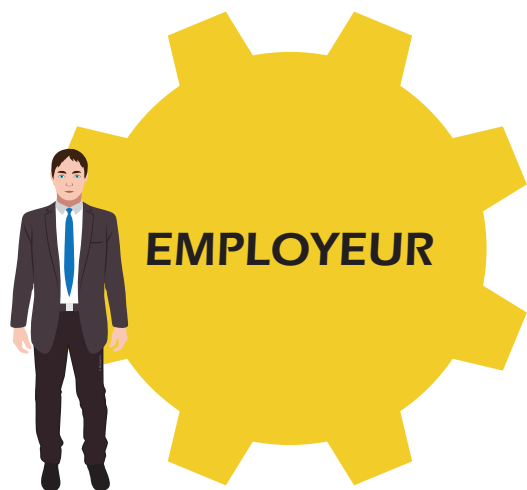
Une démarche  
visant à analyser  
et à améliorer  
les situations de  
travail grâce à la  
contribution des  
différents acteurs  
de l'établissement.



# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION INTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?

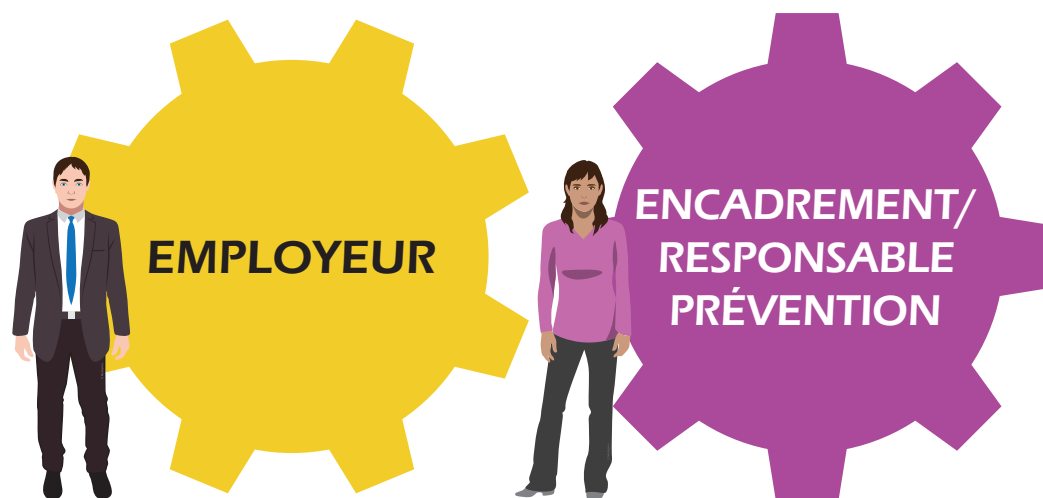


# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION INTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION INTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?



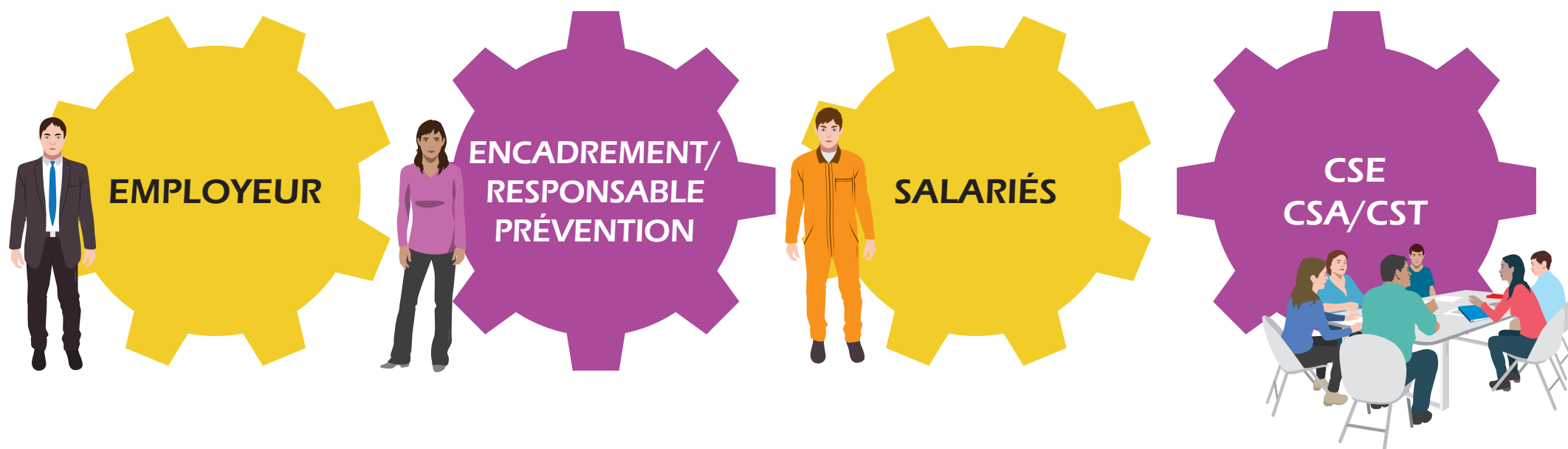


## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION INTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION INTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION INTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION INTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?







## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION INTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?



Détail des rôles et missions de chaque acteur [en cliquant sur le + correspondant](#)



# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?



# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?



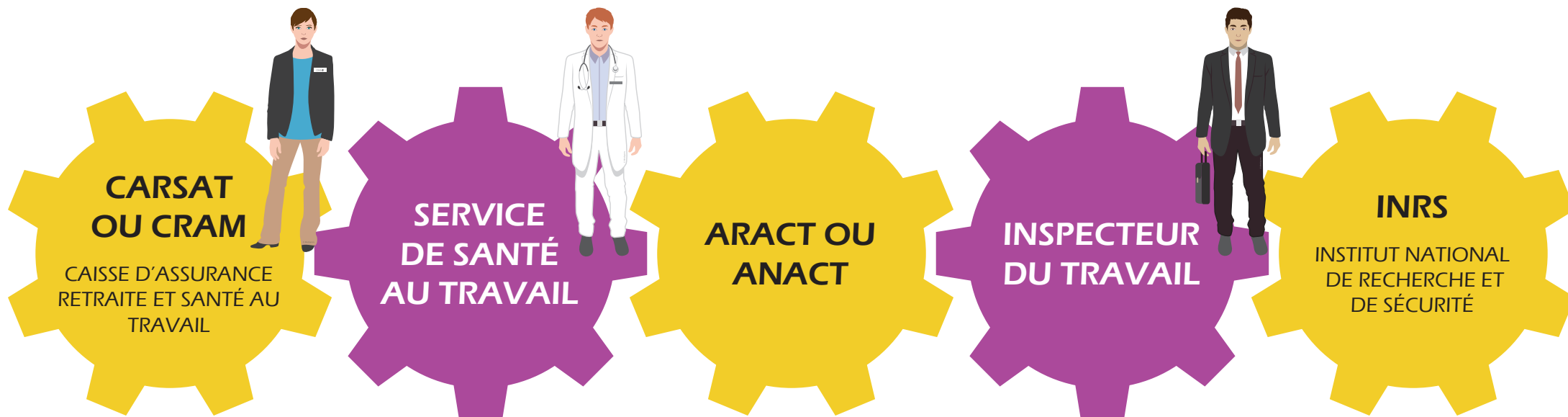


# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?







# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?





# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?



Détail des rôles et missions de chaque acteur [en cliquant sur le + correspondant](#)



# LES ENJEUX DE LA PRAP



# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel de l'établissement.



# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?





# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Conséquences  
**humaines**



# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

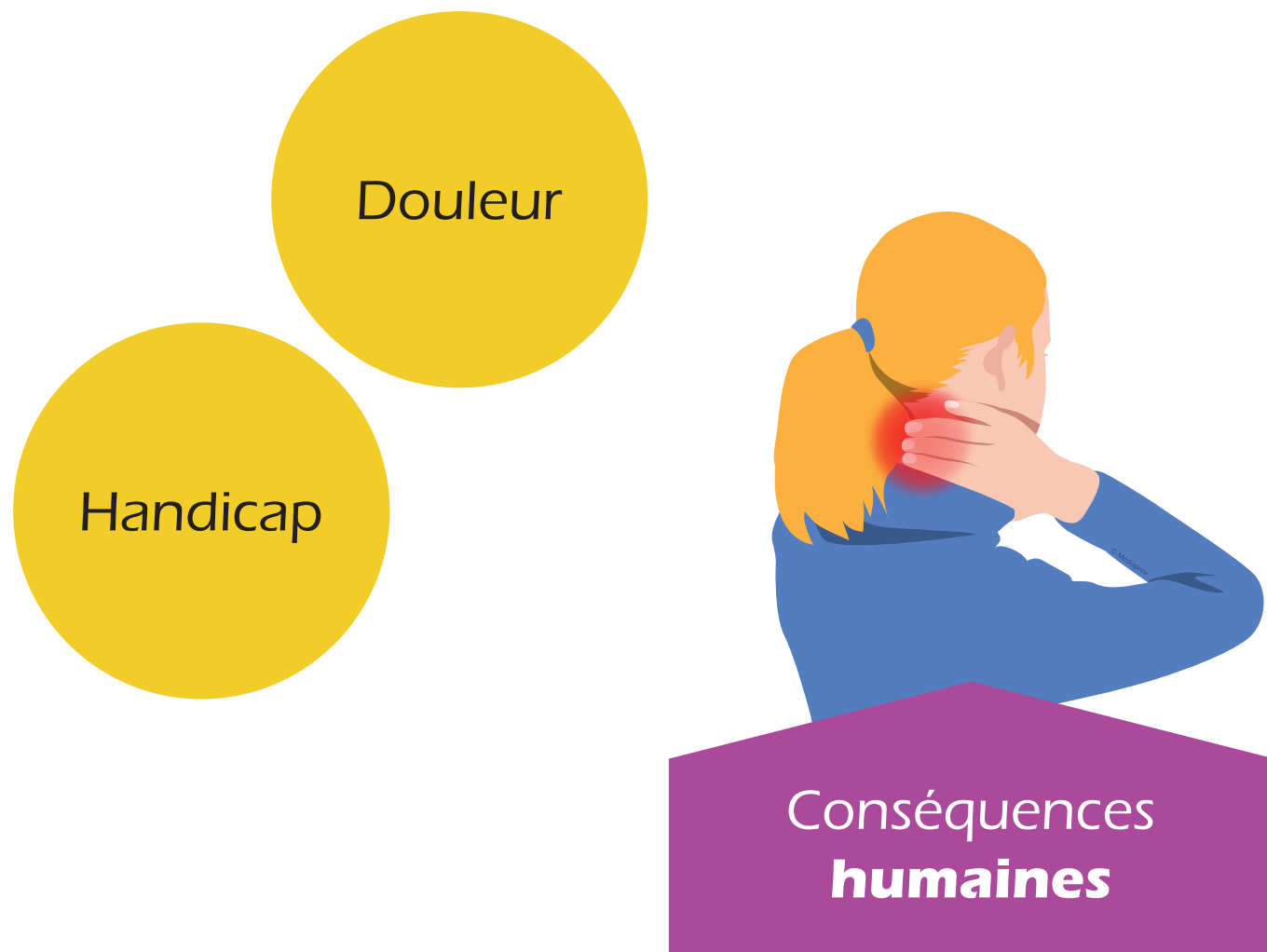
Douleur



Conséquences  
**humaines**

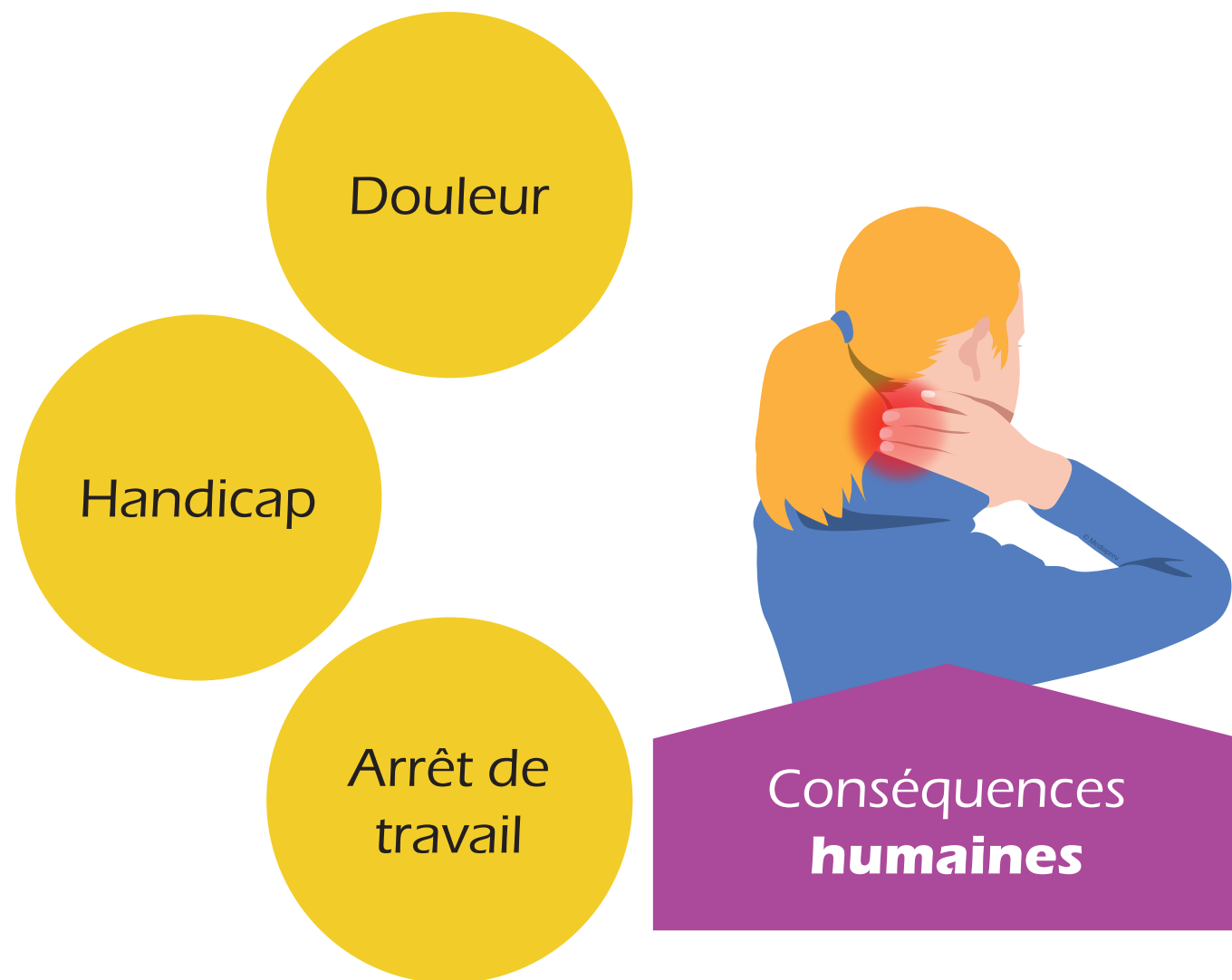


# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



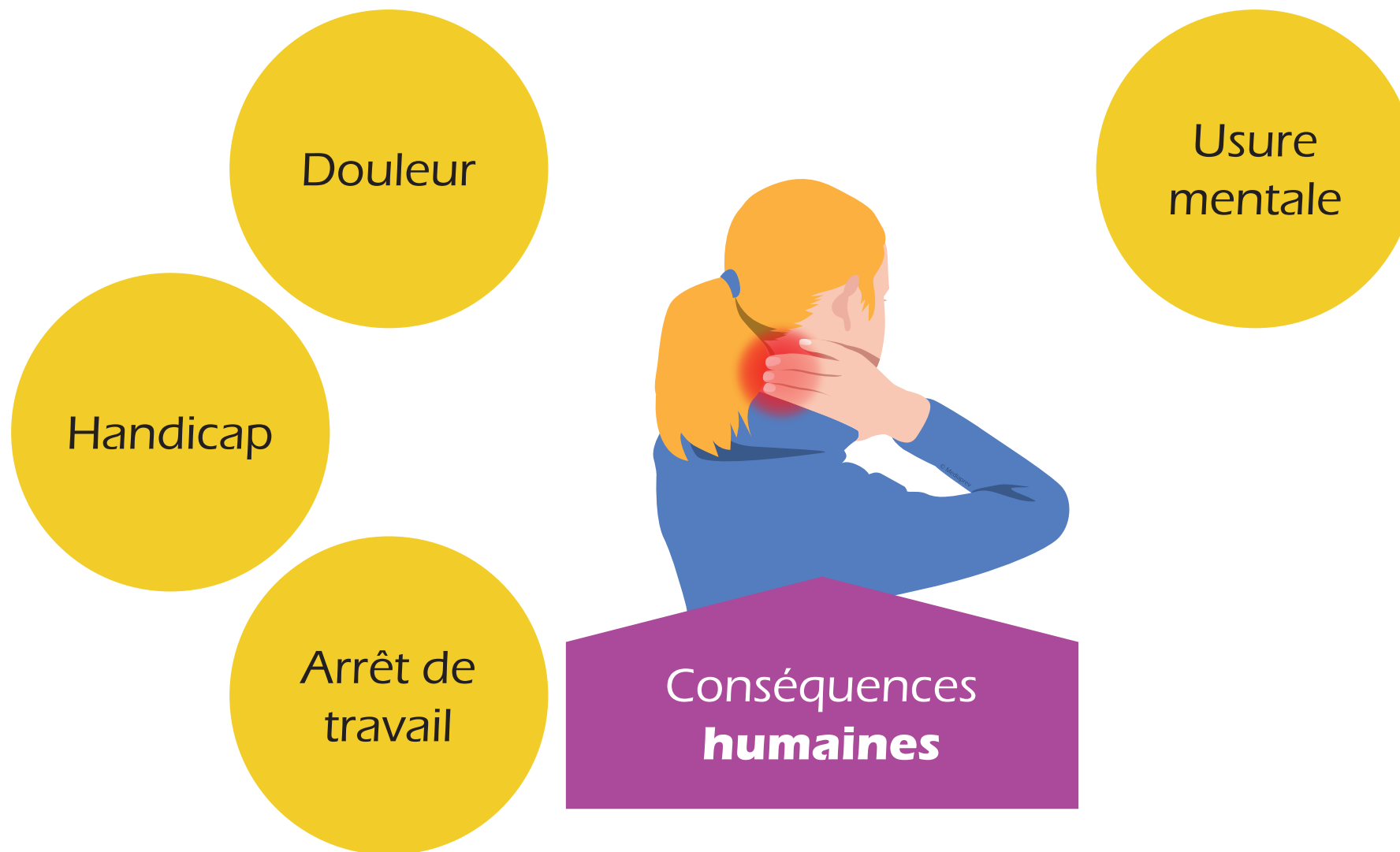


# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



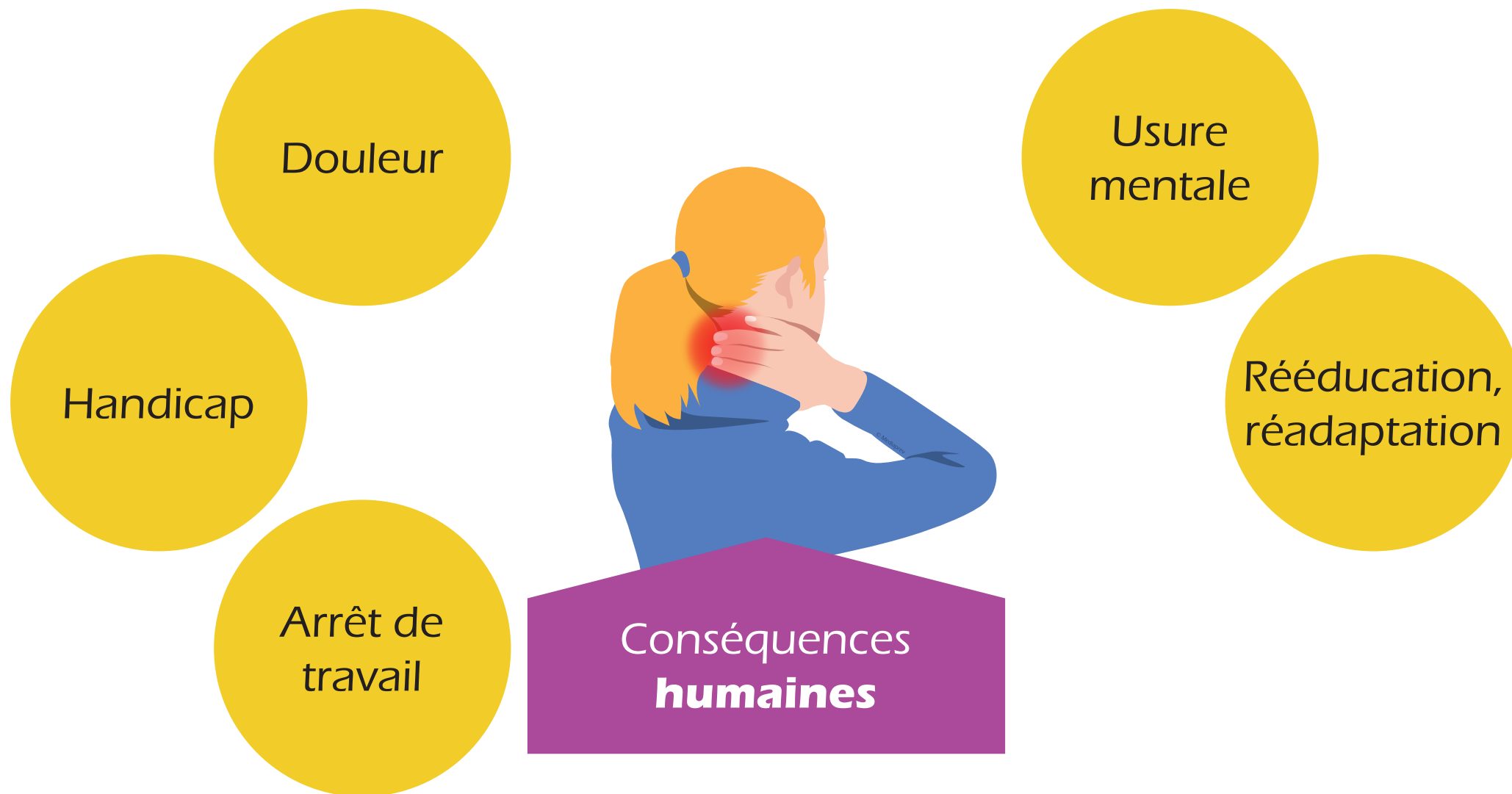


# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?





## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?





## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?





# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?







# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation  
du climat  
social



Conséquences  
**sociales**

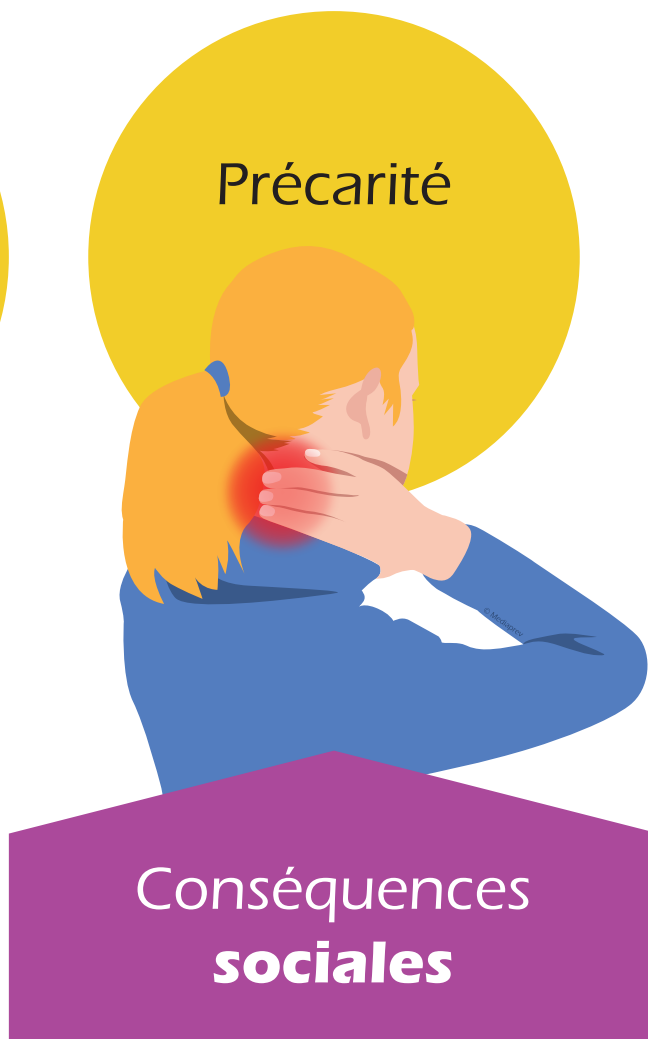


# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation  
du climat  
social

Précarité

Conséquences  
**sociales**





## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation  
du climat  
social

Précarité

Perte  
d'emplois

Conséquences  
**sociales**



# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?





# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés  
par l'accident  
ou la maladie



Conséquences  
**financières**



# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés  
par l'accident  
ou la maladie

Perte  
de savoir  
faire



Conséquences  
**financières**



# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés  
par l'accident  
ou la maladie

Absentéisme,  
turn-over

Perte  
de savoir  
faire

Conséquences  
**financières**





## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés  
par l'accident  
ou la maladie

Absentéisme,  
turn-over

Perte  
de savoir  
faire

Conséquences  
**financières**

Perte de  
production,  
insatisfaction  
des patients  
ou usagers







# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?





# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Amendes



Conséquences  
**juridiques**



# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Amendes

Peines  
de prison

Conséquences  
**juridiques**



# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

## CONSÉQUENCES POUR L'ACCIDENTÉ ET L'ÉTABLISSEMENT

Conséquences  
**humaines**

Conséquences  
**financières**

Conséquences  
**sociales**

Conséquences  
**juridiques**





# EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :





## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

**+ de 86 %**  
des maladies  
professionnelles





## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

**+ de 86 %**  
des maladies  
professionnelles



**10,9 millions**  
de journées de  
travail perdues



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

**+ de 86 %**  
des maladies  
professionnelles

Un coût  
d'environ  
**1,2 milliards**  
d'euros



**10,9 millions**  
de journées de  
travail perdues





## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

**+ de 86 %**  
des maladies  
professionnelles

Un coût  
d'environ  
**1,2 milliards**  
d'euros



**10,9 millions**  
de journées de  
travail perdues

**+ de la moitié**  
des actifs qui en  
souffrent

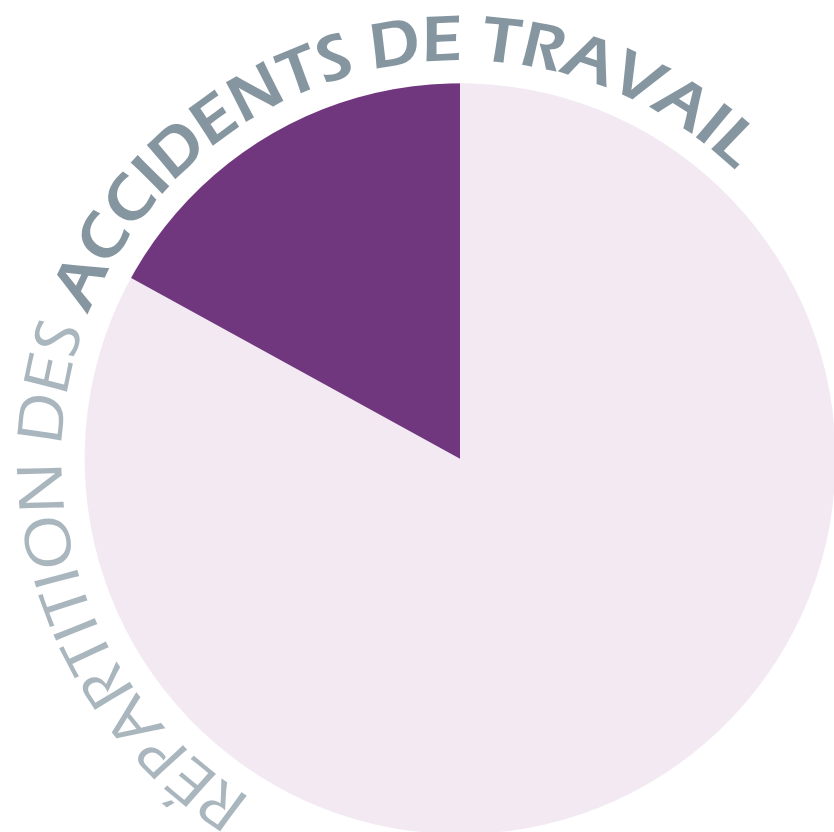


# EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

RÉPARTITION DES ACCIDENTS DE TRAVAIL



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



Chutes de plain-pied (17 %)



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

RÉPARTITION DES ACCIDENTS DE TRAVAIL

Chutes de plain-pied (17 %)

Chutes de hauteur (12 %)



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

RÉPARTITION DES ACCIDENTS DE TRAVAIL

Chutes de plain-pied (17 %)

Chutes de hauteur (12 %)

Outils à main (9 %)



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

RÉPARTITION DES ACCIDENTS DE TRAVAIL

Chutes de plain-pied (17 %)

Chutes de hauteur (12 %)

Outillage à main (9 %)

Agressions (y compris par animaux) (4 %)



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

RÉPARTITION DES ACCIDENTS DE TRAVAIL

Chutes de plain-pied (17 %)

Chutes de hauteur (12 %)

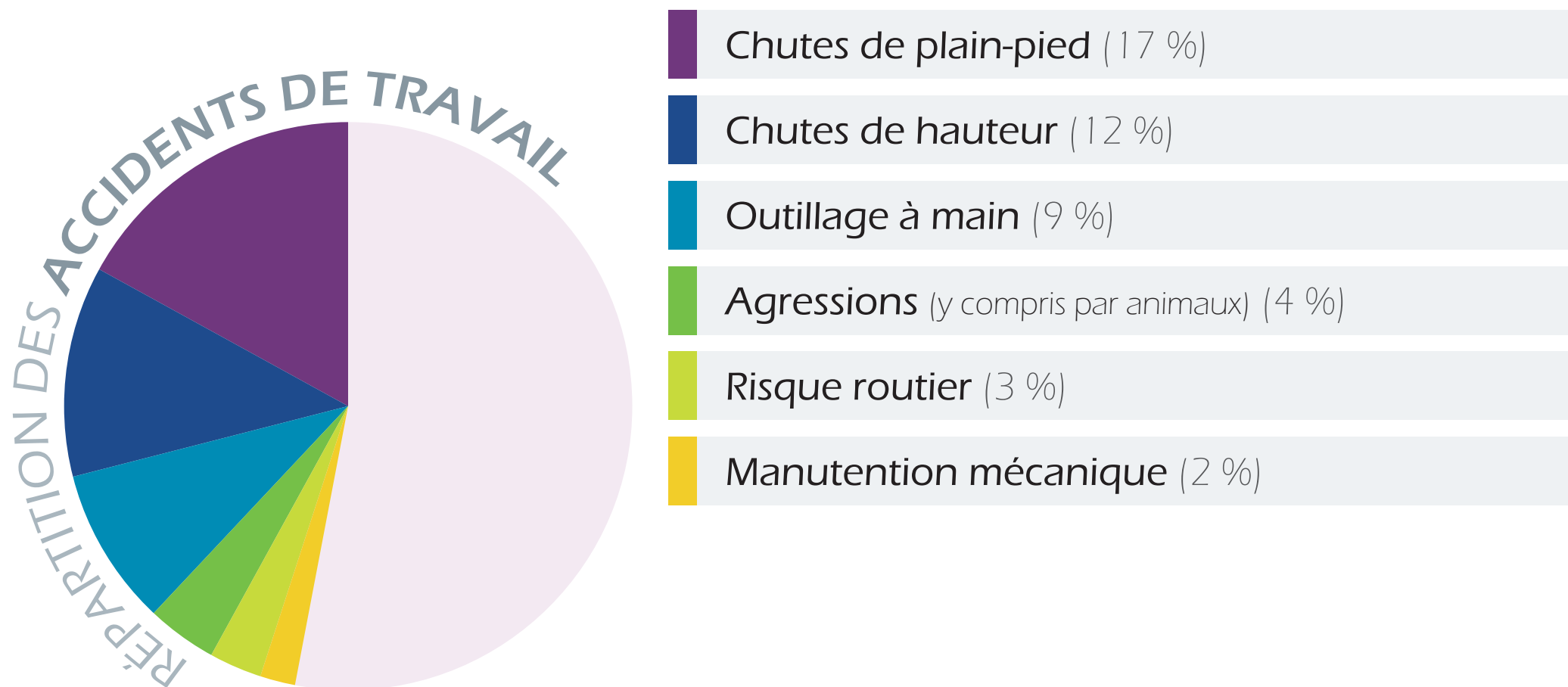
Outillage à main (9 %)

Agressions (y compris par animaux) (4 %)

Risque routier (3 %)



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :







## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

RÉPARTITION DES ACCIDENTS DE TRAVAIL

Chutes de plain-pied (17 %)

Chutes de hauteur (12 %)

Outillage à main (9 %)

Agressions (y compris par animaux) (4 %)

Risque routier (3 %)

Manutention mécanique (2 %)

Risques machines (1 %)



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



Chutes de plain-pied (17 %)

Chutes de hauteur (12 %)

Outillage à main (9 %)

Agressions (y compris par animaux) (4 %)

Risque routier (3 %)

Manutention mécanique (2 %)

Risques machines (1 %)

Risque chimique (1 %)



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



Chutes de plain-pied (17 %)

Chutes de hauteur (12 %)

Outillage à main (9 %)

Agressions (y compris par animaux) (4 %)

Risque routier (3 %)

Manutention mécanique (2 %)

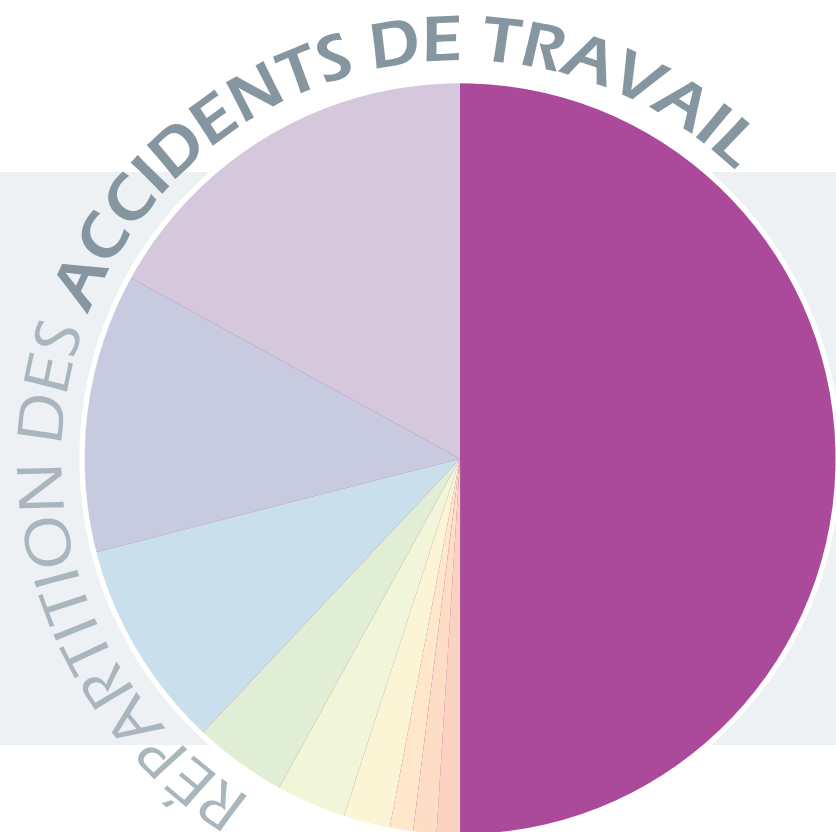
Risques machines (1 %)

Risque chimique (1 %)

Autres risques



## EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



Manutention manuelle

50 %



# UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?



# UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?





# UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?



## Coût **direct**

Augmentation du **taux de cotisation** de l'établissement



# UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?



## Coût **direct**

Augmentation du **taux de cotisation** de l'établissement

## Coût **indirect**

**Dégâts** matériels, perte de production, temps passé à gérer l'administratif...





# COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES



## COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

Durée moyenne  
d'un **arrêt pour  
lombalgie**

**60 jours**





## COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

Durée moyenne  
d'un **arrêt pour  
lombalgie**

**60 jours**

Durée moyenne  
d'un **arrêt pour une  
affection périarticulaires**  
due aux gestes et postures

**239 jours**





# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

**Conséquences**  
pour l'entreprise





## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

**Coût direct**  
(taux de cotisation  
plus important)

**2757 €/accident**  
avec arrêt  
(source INRS)

**Conséquences**  
pour l'entreprise



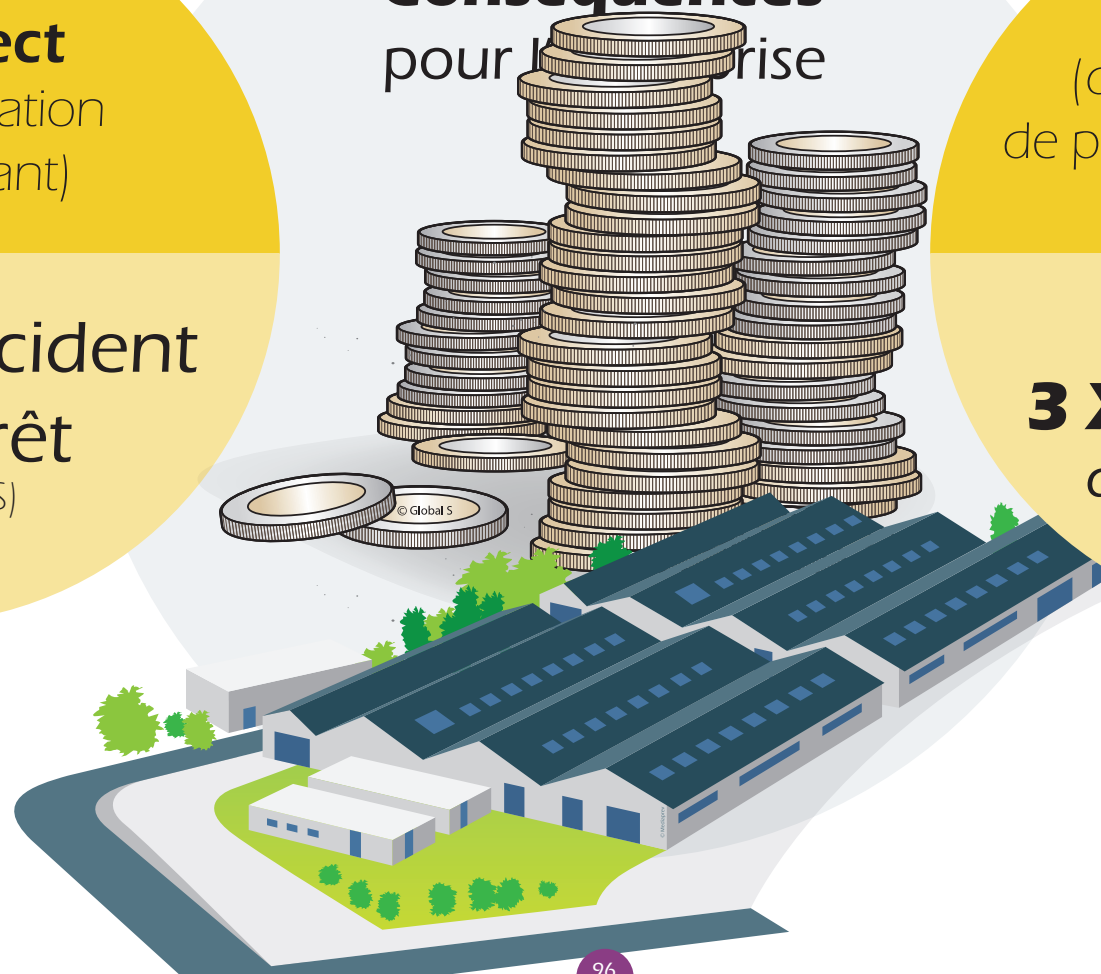


## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

**Coût direct**  
(taux de cotisation  
plus important)

**2757 €/accident**  
avec arrêt  
(source INRS)

**Conséquences**  
pour l'entreprise



**Coût indirect**  
(dégât matériel, perte  
de production, temps passé  
à l'administratif)

Généralement  
**3 X plus important**  
que le coût direct



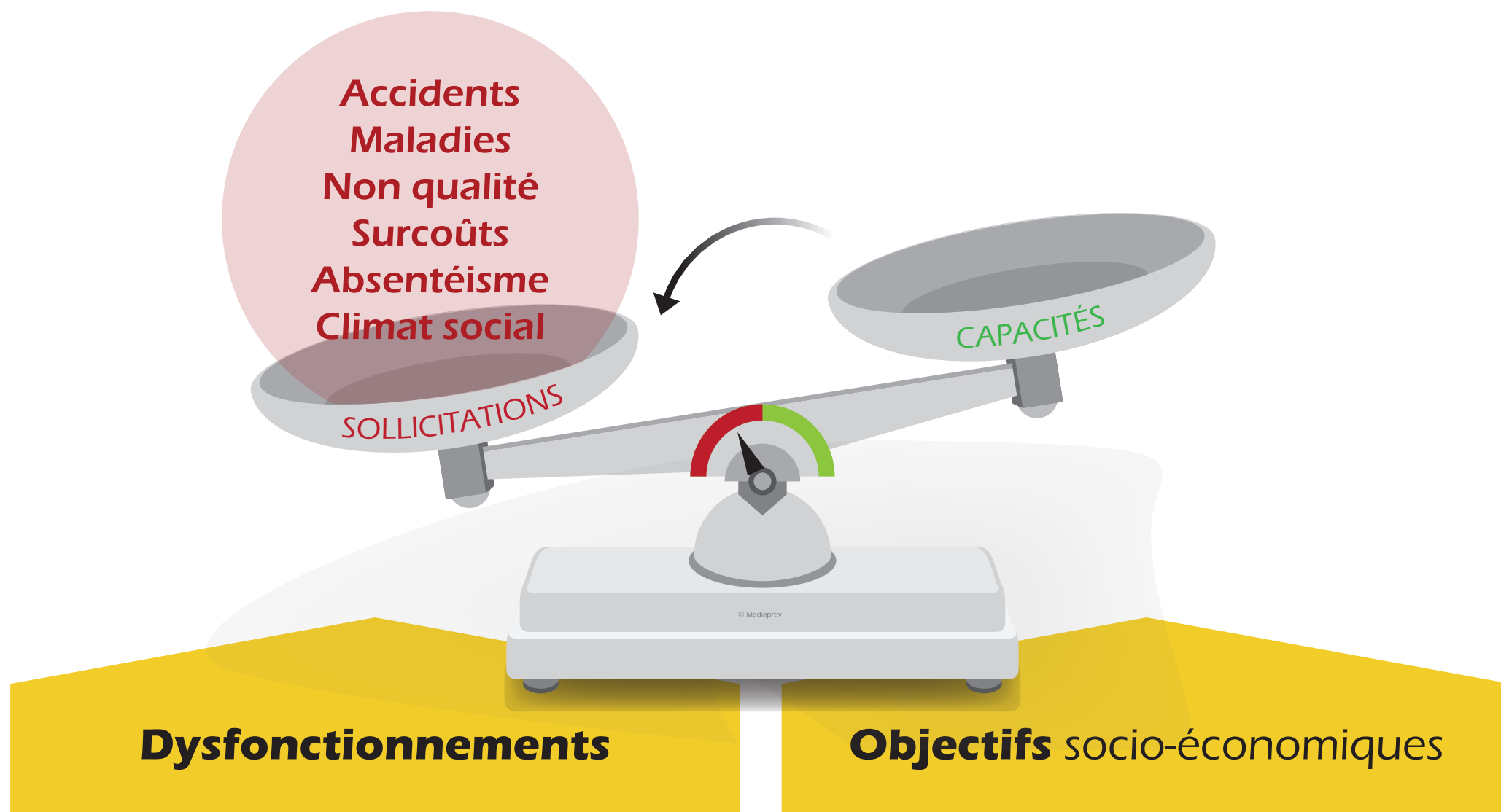
# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Les atteintes liées  
à l'activité physique  
peuvent **remettre en  
cause** le fonctionnement  
d'un établissement





## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?







## 2

### LES ENJEUX DE LA PRAP

Sylvain HUC

La **démarche PRAP** représente donc  
plusieurs enjeux



La **démarche PRAP** représente donc  
plusieurs enjeux

Enjeu  
**humain**



La **démarche PRAP** représente donc  
plusieurs enjeux

Enjeu  
**humain**

Enjeu  
**financier**



La **démarche PRAP** représente donc  
plusieurs enjeux

Enjeu  
**humain**

Enjeu  
**financier**

Enjeu  
**social**



La **démarche PRAP** représente donc  
plusieurs enjeux

Enjeu  
**humain**

Enjeu  
**financier**

Enjeu  
**social**

Enjeu  
**juridique**



La **démarche PRAP** représente donc  
plusieurs enjeux

Enjeu  
**humain**

Enjeu  
**financier**

Enjeu  
**social**

Enjeu  
**juridique**

Cela permet d'inscrire dans une **démarche durable** les  
performances socio-économiques de l'établissement.



# LA PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE TRAVAIL



# OBJECTIFS





# OBJECTIFS



Caractériser la place de l'activité physique dans sa situation de travail.



## QU'EST-CE QUE LES « TMS » ?





## QU'EST-CE QUE LES « TMS » ?

Les TMS, Troubles Musculo-Squelettiques, sont des **pathologies multifactorielles** à composante professionnelle.





## QU'EST-CE QUE LES « TMS » ?

Les TMS, Troubles Musculo-Squelettiques, sont des **pathologies multifactorielles** à composante professionnelle.

Ils affectent les **muscles**, les **tendons** et les **nerfs** des membres et de la colonne vertébrale.





## QU'EST-CE QUE LES « TMS » ?

Les TMS, Troubles Musculo-Squelettiques, sont des **pathologies multifactorielles** à composante professionnelle.

Ils affectent les **muscles**, les **tendons** et les **nerfs** des membres et de la colonne vertébrale.

Certains Troubles Musculo-Squelettiques peuvent être reconnus comme **maladies professionnelles**.





# QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT DU TRAVAIL ?





## QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT DU TRAVAIL ?

### Article L411-1 du Code de la sécurité sociale

Est considéré comme accident du travail, quelle qu'en soit la cause, **l'accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail**, à toute personne salariée ou travaillant, à quelque titre ou en quelque lieu que ce soit pour un ou plusieurs employeurs ou chefs d'entreprise.





## QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT DU TRAVAIL ?

Cette notion a en outre été complétée par la **jurisprudence** :







## QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT DU TRAVAIL ?

Cette notion a en outre été complétée par la **jurisprudence** :

L'accident du travail est caractérisé par une action soudaine d'une cause extérieure provoquant **au temps et lieu du travail** une lésion à l'organisme.





## QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT DU TRAVAIL ?

Cette notion a en outre été complétée par la **jurisprudence** :

L'accident du travail est caractérisé par une action soudaine d'une cause extérieure provoquant **au temps et lieu du travail** une lésion à l'organisme.

Cette action est **imprévisible et non intentionnelle**.





# QU'EST-CE QU'UNE MALADIE PROFESSIONNELLE ?





## QU'EST-CE QU'UNE MALADIE PROFESSIONNELLE ?

Une maladie est  
« professionnelle », si elle est  
la **conséquence directe de  
l'exposition d'un travailleur  
à un risque** physique, chimique,  
biologique ou si elle résulte  
des conditions dans lesquelles  
il exerce son activité  
professionnelle.





## QU'EST-CE QU'UNE MALADIE PROFESSIONNELLE ?

Pour faciliter leurs indemnisations, des **tableaux** regroupent les différentes maladies professionnelles reconnues selon différents critères (durée d'exposition, type de maladie, profession ou activité concernée...).





## EXEMPLE DE TABLEAU :

### RÉGIME GÉNÉRAL TABLEAU 57

#### Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail

Date de création : 9 novembre 1972 Dernière mise à jour : décret du 1er août 2012

Désignation des maladies	Délai de prise en charge	Liste limitative des travaux susceptibles de provoquer ces maladies
<b>A - ÉPAULE</b>		
Tendinopathie aiguë non rompue non calcifiante avec ou sans enthésopathie de la coiffe des rotateurs	30 jours	Travaux comportant des mouvements ou le maintien de l'épaule sans soutien en abduction (**) avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant au moins 3h30 par jour en cumulé.
Tendinopathie chronique non rompue non calcifiante avec ou sans enthésopathie de la coiffe des rotateurs objectivée par IRM (*)	6 mois (sous réserve d'une durée d'exposition de 6 mois)	Travaux comportant des mouvements ou le maintien de l'épaule sans soutien en abduction (**): - avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant au moins deux heures par jour en cumulé ou - avec un angle supérieur ou égal à 90° pendant au moins une heure par jour en cumulé.
Rupture partielle ou transfixiante de la coiffe des rotateurs objectivée par IRM (*)	1 an (sous réserve d'une durée d'exposition d'1 an)	Travaux comportant des mouvements ou le maintien de l'épaule sans soutien en abduction (**): - avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant au moins deux heures par jour en cumulé ou - avec un angle supérieur ou égal à 90° pendant au moins une heure par jour en cumulé.
<b>B - COUDE</b>		
Tendinopathie d'insertion des muscles épicondyliens associée ou non à un syndrome du tunnel radial.	14 jours	Travaux comportant habituellement des mouvements répétés de préhension ou d'extension de la main sur l'avant-bras ou des mouvements de pronosupination.
Tendinopathie d'insertion des muscles épitrochléens.	14 jours	Travaux comportant habituellement des mouvements répétés d'adduction ou de flexion et pronation de la main et du poignet ou des mouvements de pronosupination.
Hygromas : épanchement des bourses séreuses ou atteintes inflammatoires des tissus sous-cutanés des zones d'appui du coude.		Travaux comportant habituellement un appui prolongé sur la face postérieure du coude
- Forme aiguë	7 jours	
- Forme chronique	90 jours	
Syndrome canalaire du nerf ulnaire dans la gouttière épitrochléo-olécrânienne confirmé par électroneuromyographie (EMG).	90 jours (sous réserve d'une durée d'exposition de 90 jours)	Travaux comportant habituellement des mouvements répétitifs et/ou des postures maintenues en flexion forcée. Travaux comportant habituellement un appui prolongé sur la face postérieure du coude.

(\*) Ou un arthroscanner en cas de contre-indication à l'IRM

(\*\*) Les mouvements en abduction correspondent aux mouvements entraînant un décollement des bras par rapport au corps.



## EXEMPLE DE TABLEAU :

### RÉGIME GÉNÉRAL TABLEAU 57 (SUITE)

#### Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail

Date de création : 9 novembre 1972 Dernière mise à jour : décret du 1er août 2012

Désignation des maladies	Délai de prise en charge	Liste limitative des travaux susceptibles de provoquer ces maladies
<b>C - POIGNET - MAIN ET DOIGT</b>		
Tendinite	7 jours	Travaux comportant de façon habituelle des mouvements répétés ou prolongés des tendons fléchisseurs ou extenseurs de la main et des doigts.
Ténosynovite	7 jours	
Syndrome du canal carpien	30 jours	Travaux comportant de façon habituelle, soit des mouvements répétés ou prolongés d'extension du poignet ou de préhension de la main, soit un appui carpien, soit une pression prolongée ou répétée sur le talon de la main.
Syndrome de la loge de Guyon	30 jours	
<b>D - GENOU</b>		
Syndrome de compression du nerf sciatique poplité externe	7 jours	Travaux comportant de manière habituelle une position accroupie prolongée
Hygromas :		
Hygroma aigu des bourses séreuses ou atteinte inflammatoire des tissus sous-cutanés des zones d'appui du genou	7 jours	Travaux comportant de manière habituelle un appui prolongé sur le genou.
Hygroma chronique des bourses séreuses	90 jours	Travaux comportant de manière habituelle un appui prolongé sur le genou.
Tendinite sous-quadricepsale ou rotulienne	7 jours	Travaux comportant de manière habituelle des mouvements répétés d'extension ou de flexion prolongées du genou.
Tendinite de la patte d'oie	7 jours	Travaux comportant de manière habituelle des mouvements répétés d'extension ou de flexion prolongées du genou.
<b>E - CHEVILLE ET PIED</b>		
Tendinite achilléenne	7 jours	Travaux comportant de manière habituelle des efforts pratiqués en station prolongée sur la pointe des pieds.

(\*) Ou un arthroscanner en cas de contre-indication à l'IRM

(\*\*) Les mouvements en abduction correspondent aux mouvements entraînant un décollement des bras par rapport au corps.



## EXEMPLE DE TABLEAU :

RÉGIME GÉNÉRAL TABLEAU 98		
Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes		
Date de création : 15 février 1999      Dernière mise à jour : décret du 15 février 1999		
Désignation des maladies	Délai de prise en charge	Liste limitative des travaux susceptibles de provoquer ces maladies
Sciatique par hernie discale L4-L5 ou L5-S1 avec atteinte radiculaire de topographie concordante. Radiculalgie crurale par hernie discale L2-L3 ou L3-L4 ou L4-L5, avec atteinte radiculaire de topographie concordante.	6 mois (sous réserve d'une durée d'exposition de 5 ans)	<b>Travaux de manutention manuelle habituelle de charges lourdes effectués :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- dans le fret routier, maritime, ferroviaire, aérien ;</li><li>- dans le bâtiment, le gros œuvre, les travaux publics ;</li><li>- dans les mines et carrières ;</li><li>- dans le ramassage d'ordures ménagères et de déchets industriels ;</li><li>- dans le déménagement, les garde-meubles ;</li><li>- dans les abattoirs et les entreprises d'équarrissage ;</li><li>- dans le chargement et le déchargement en cours de fabrication, dans la livraison, y compris pour le compte d'autrui, le stockage et la répartition des produits industriels et alimentaires, agricoles et forestiers ;</li><li>- dans le cadre des soins médicaux et paramédicaux incluant la manutention de personnes ;</li><li>- dans le cadre du brancardage et du transport des malades ;</li><li>- dans les travaux funéraires.</li></ul>





# QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?



## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

La santé est un état de **complet bien-être**



## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

La santé est un état de **complet bien-être**

Composante  
physique

Le **corps**





## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

La santé est un état de **complet bien-être**

Composante  
physique

Le **corps**



Composante  
cognitive

La **tête**





## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

La santé est un état de **complet bien-être**

Composante  
physique

Le **corps**



Composante  
cognitive

La **tête**



Composante  
psychosociale

**Moi** et les autres





## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

La santé est un état de **complet bien-être**

Composante  
physique

Le **corps**



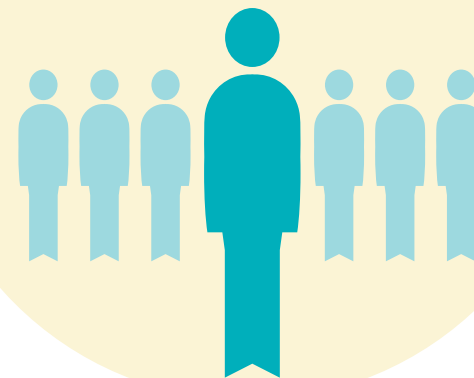
Composante  
cognitive

La **tête**



Composante  
psychosociale

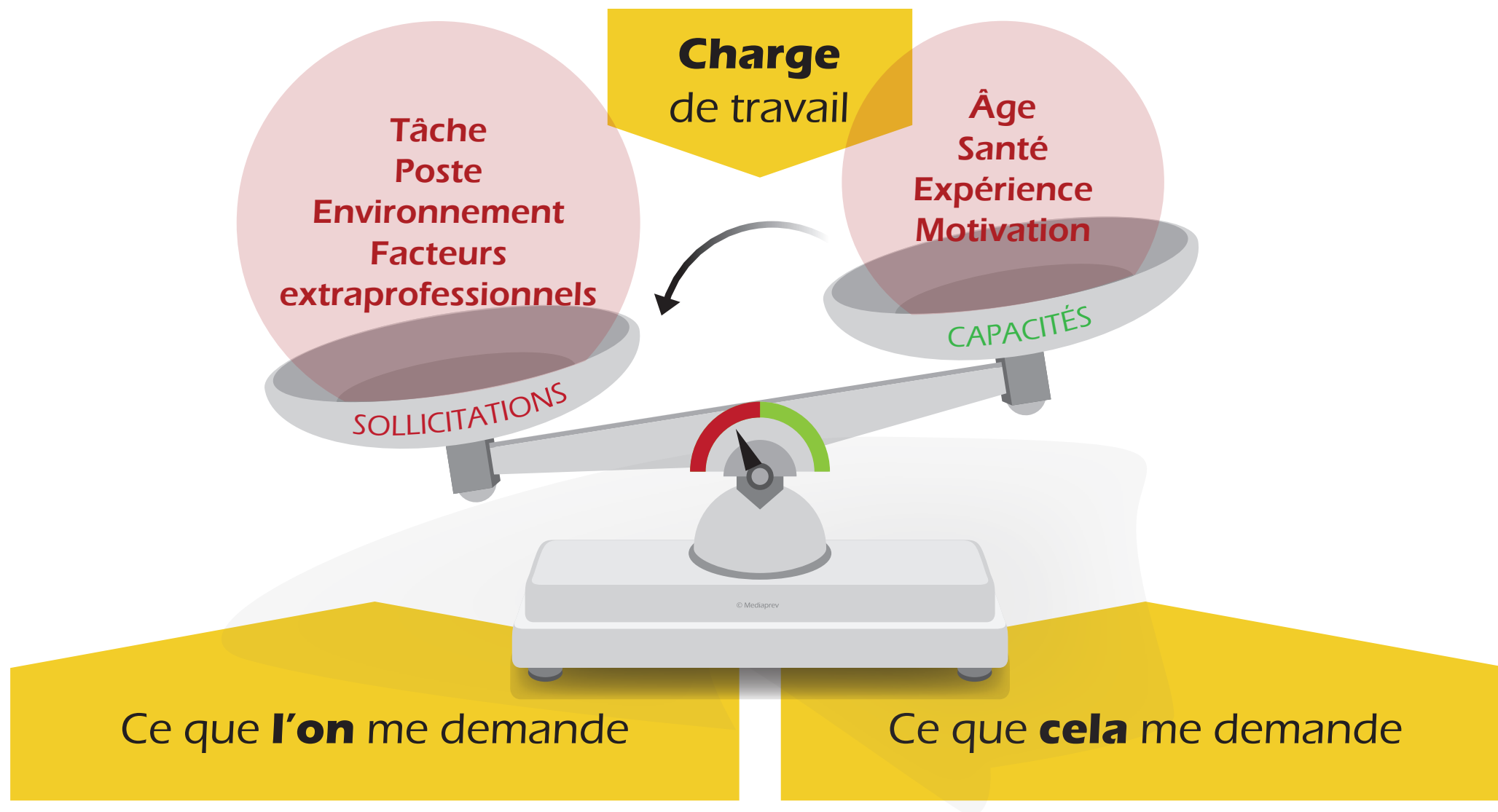
**Moi** et les autres



Et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.



## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?





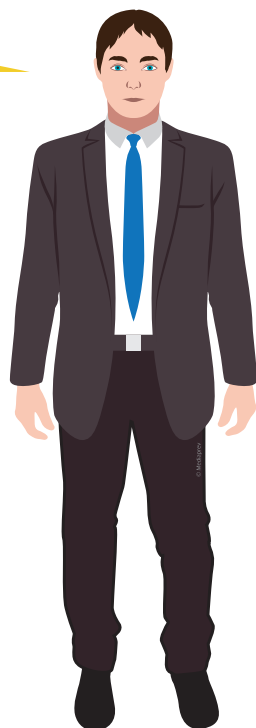
# QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CAPACITÉS MISES EN ŒUVRE LORS D'UNE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?





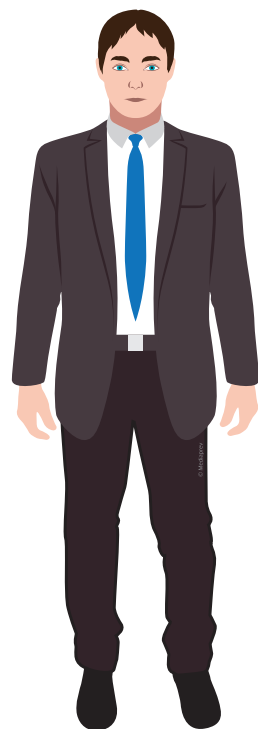
# QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CAPACITÉS MISES EN ŒUVRE LORS D'UNE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?

Stéphanie, il faut que tu finisses le rapport avant midi.





# QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CAPACITÉS MISES EN ŒUVRE LORS D'UNE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?



Comment faut-il faire pour insérer ce document sous ce logiciel ?  
Il faut que je me dépêche, je n'aurai jamais fini dans les délais.

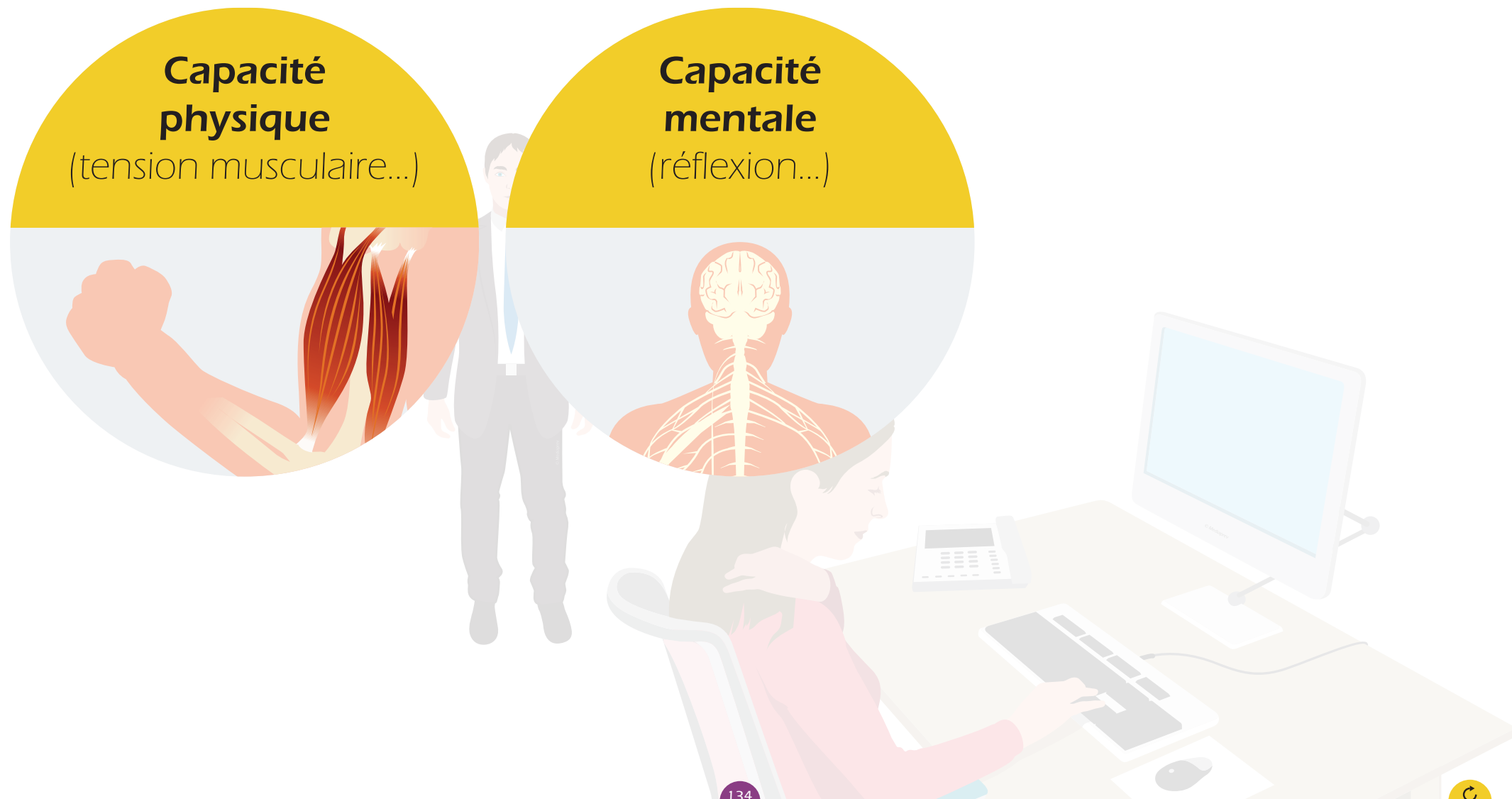


# QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CAPACITÉS MISES EN ŒUVRE LORS D'UNE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?





# QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CAPACITÉS MISES EN ŒUVRE LORS D'UNE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?





## QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CAPACITÉS MISES EN ŒUVRE LORS D'UNE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?

### Capacité physique

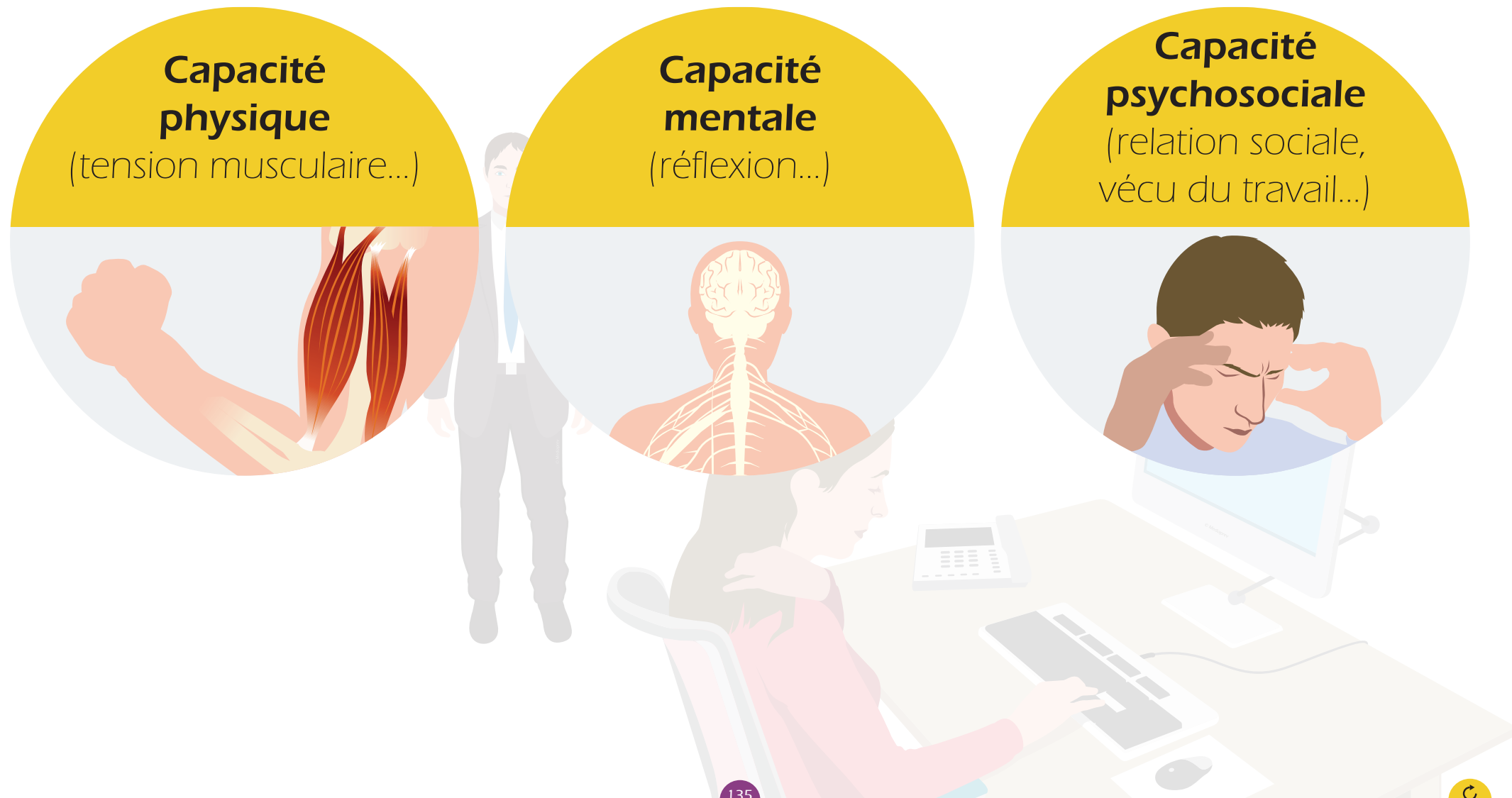
(tension musculaire...)

### Capacité mentale

(réflexion...)

### Capacité psychosociale

(relation sociale, vécu du travail...)





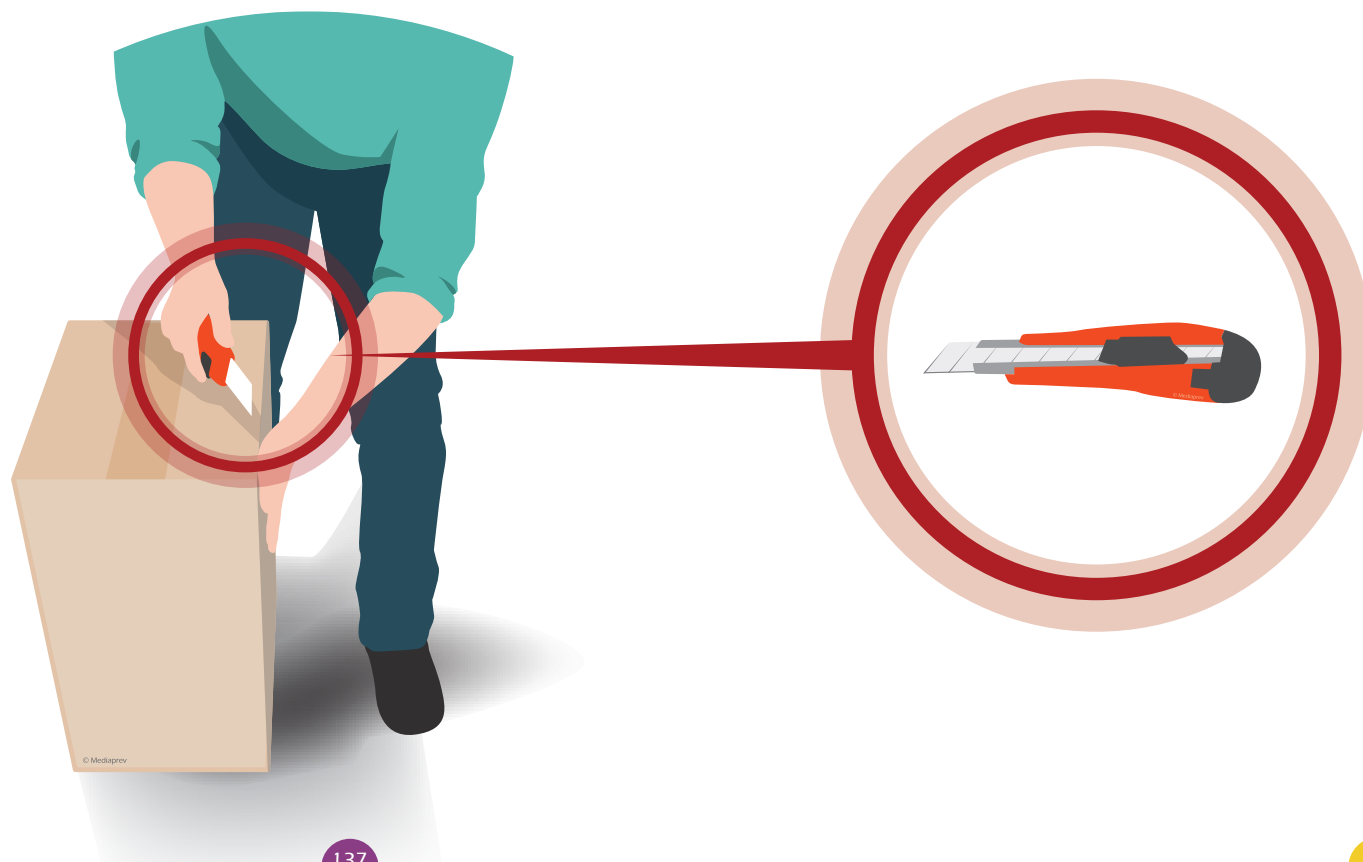
## QU'EST-CE QU'UN DANGER ?





## QU'EST-CE QU'UN DANGER ?

Une **source potentielle de dommage** (ce qui fait mal).





## QU'EST-CE QU'UNE SITUATION DANGEREUSE ?

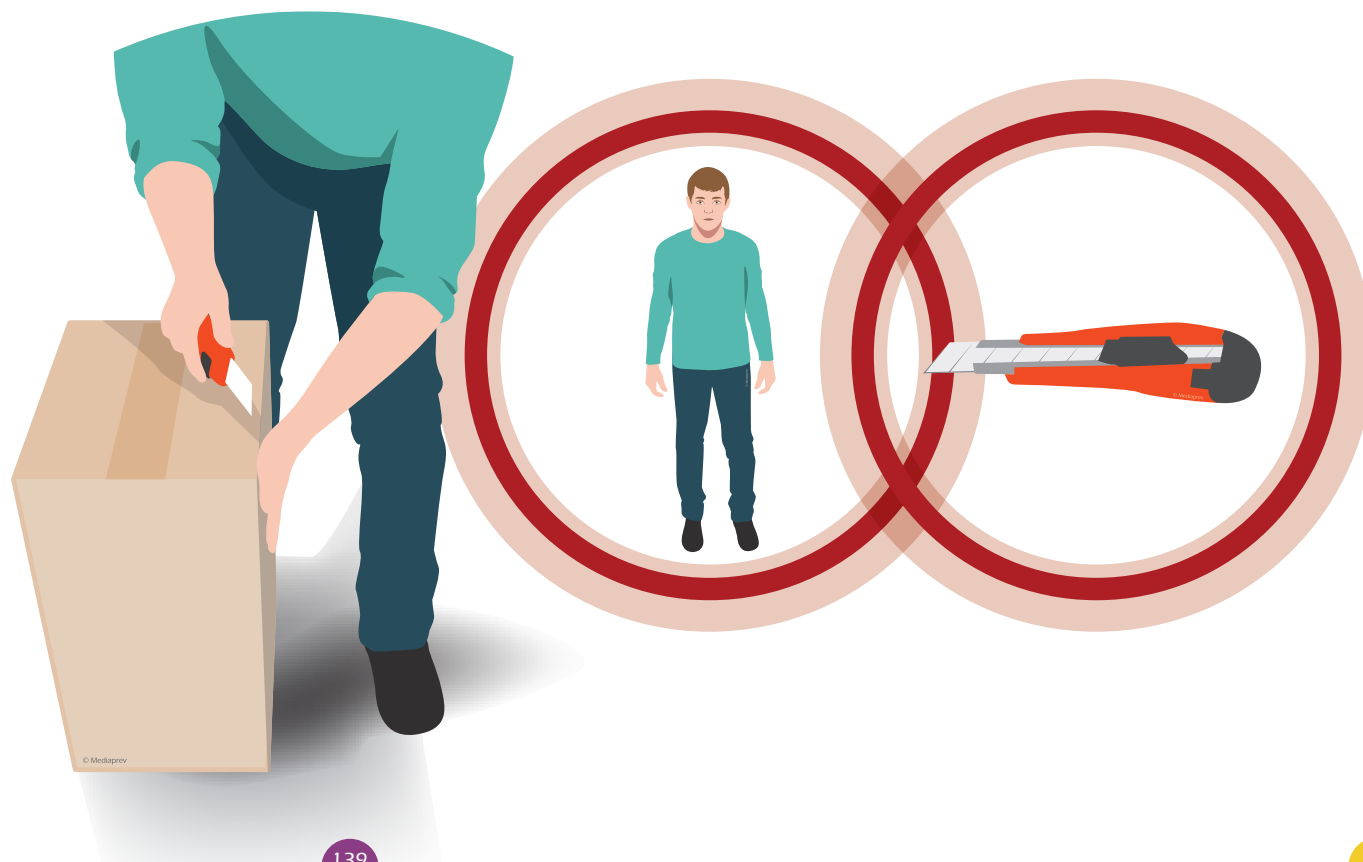






## QU'EST-CE QU'UNE SITUATION DANGEREUSE ?

Une situation dans laquelle un **individu est exposé à un danger**.





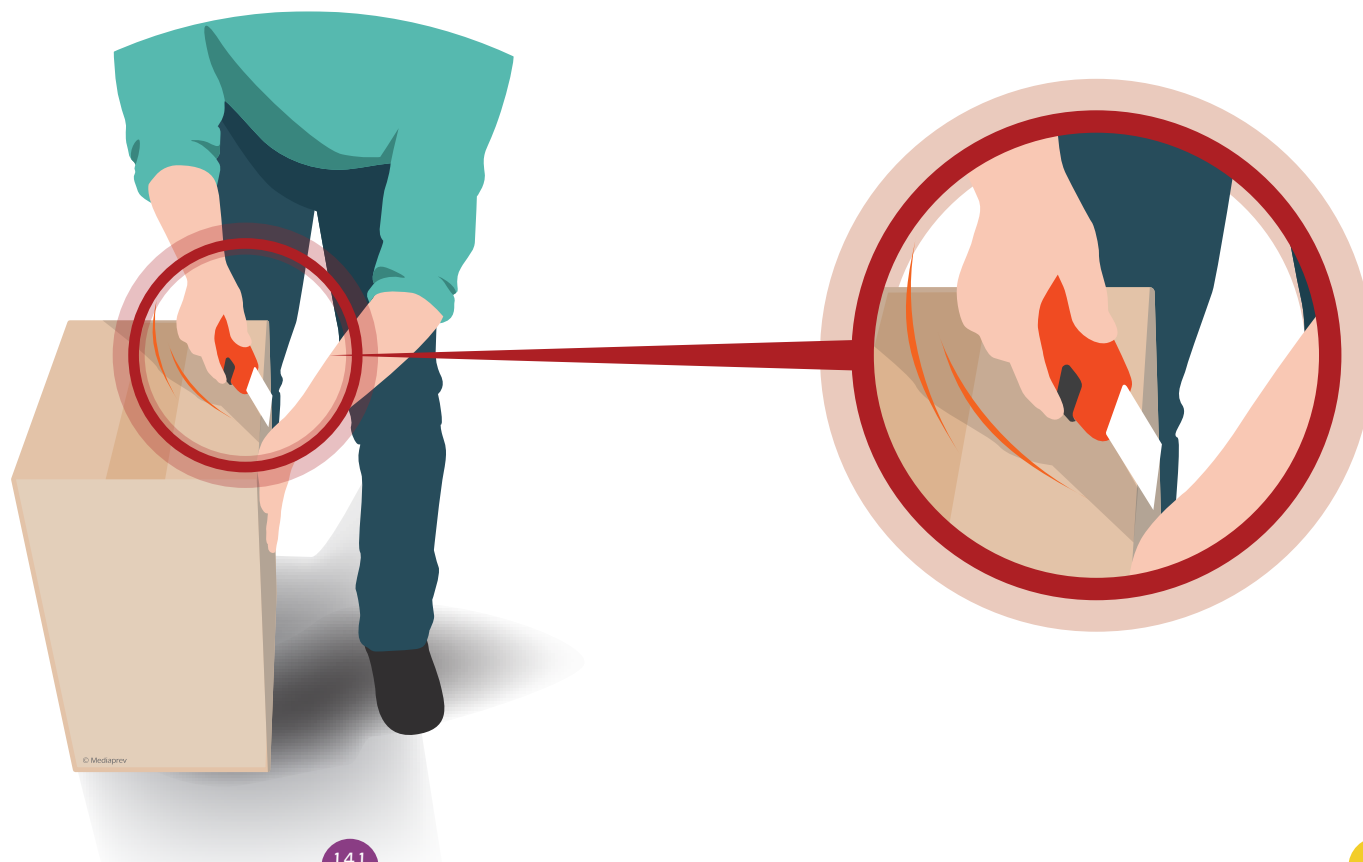
# QU'EST-CE QU'UN ÉVÈNEMENT DÉCLENCEUR ?





## QU'EST-CE QU'UN ÉVÈNEMENT DÉCLENCEUR ?

Situation  
**dangereuse**

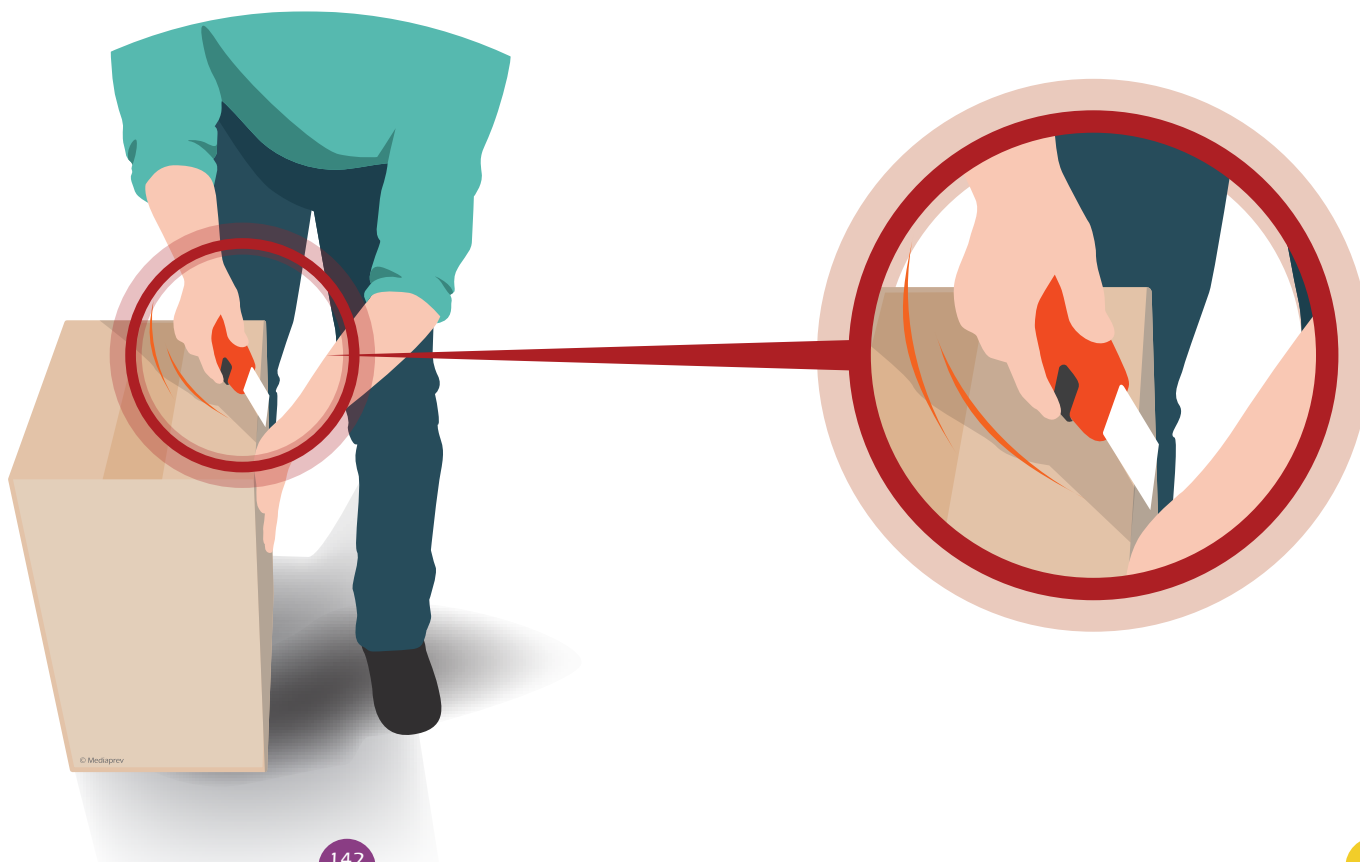




## QU'EST-CE QU'UN ÉVÈNEMENT DÉCLENCEUR ?

Situation  
**dangereuse**

**Perte** de  
maîtrise



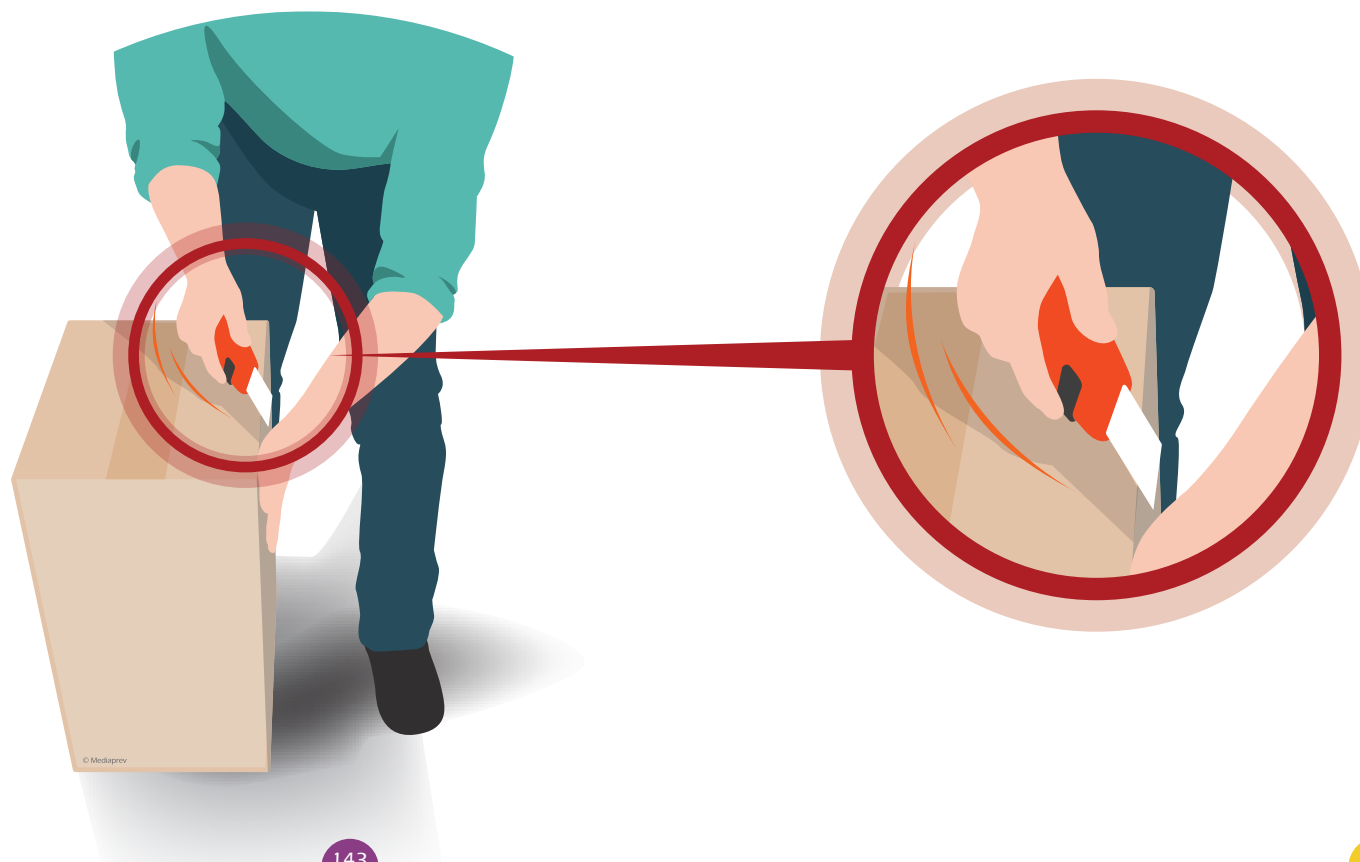


## QU'EST-CE QU'UN ÉVÈNEMENT DÉCLENCEUR ?

Situation  
**dangereuse**

**Perte** de  
maîtrise

Évènement  
**accidentel**





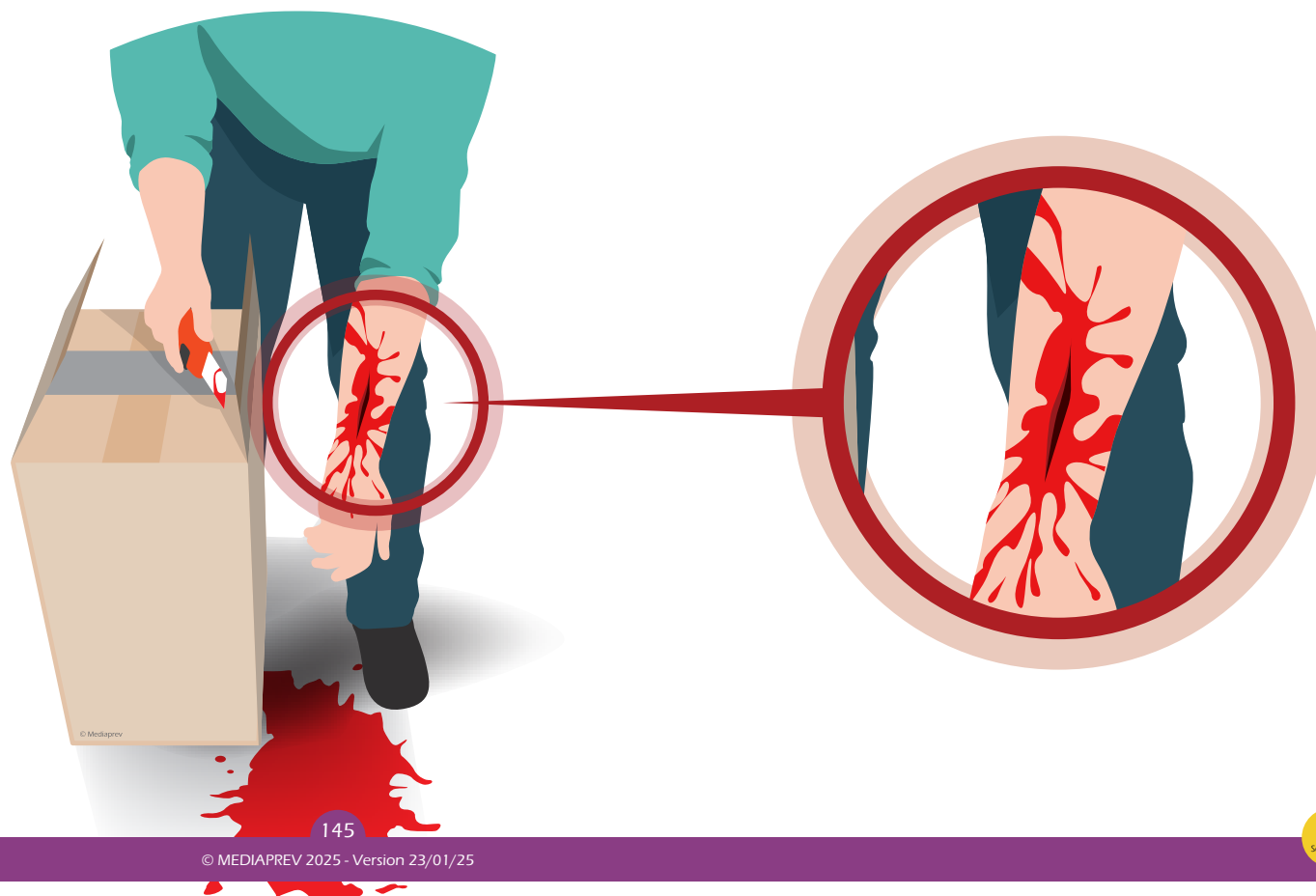
## QU'EST-CE QU'UN DOMMAGE ?





## QU'EST-CE QU'UN DOMMAGE ?

Un **préjudice** subi par quelqu'un.

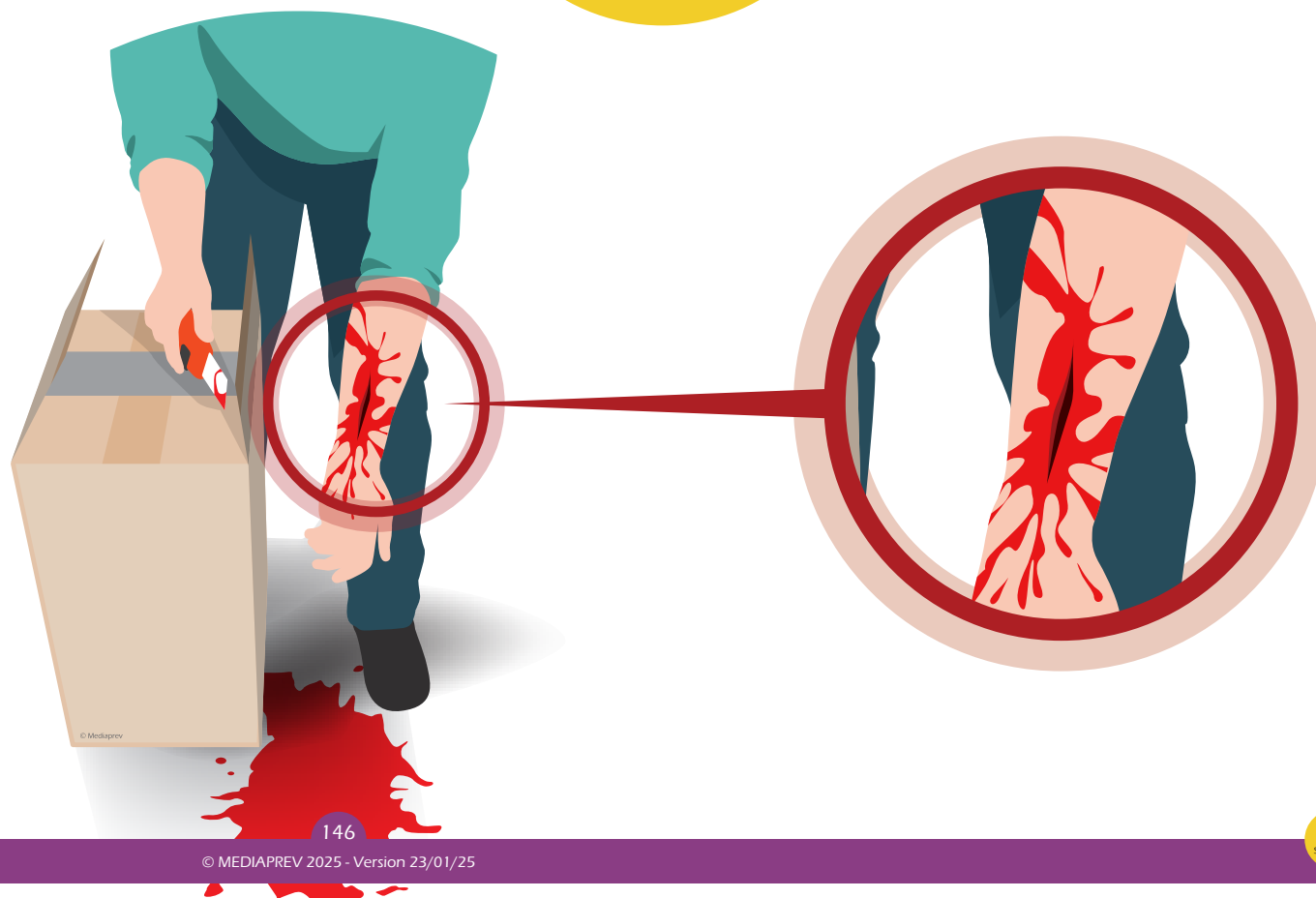




## QU'EST-CE QU'UN DOMMAGE ?

Un **préjudice** subi par quelqu'un.

Dommage  
**corporel**





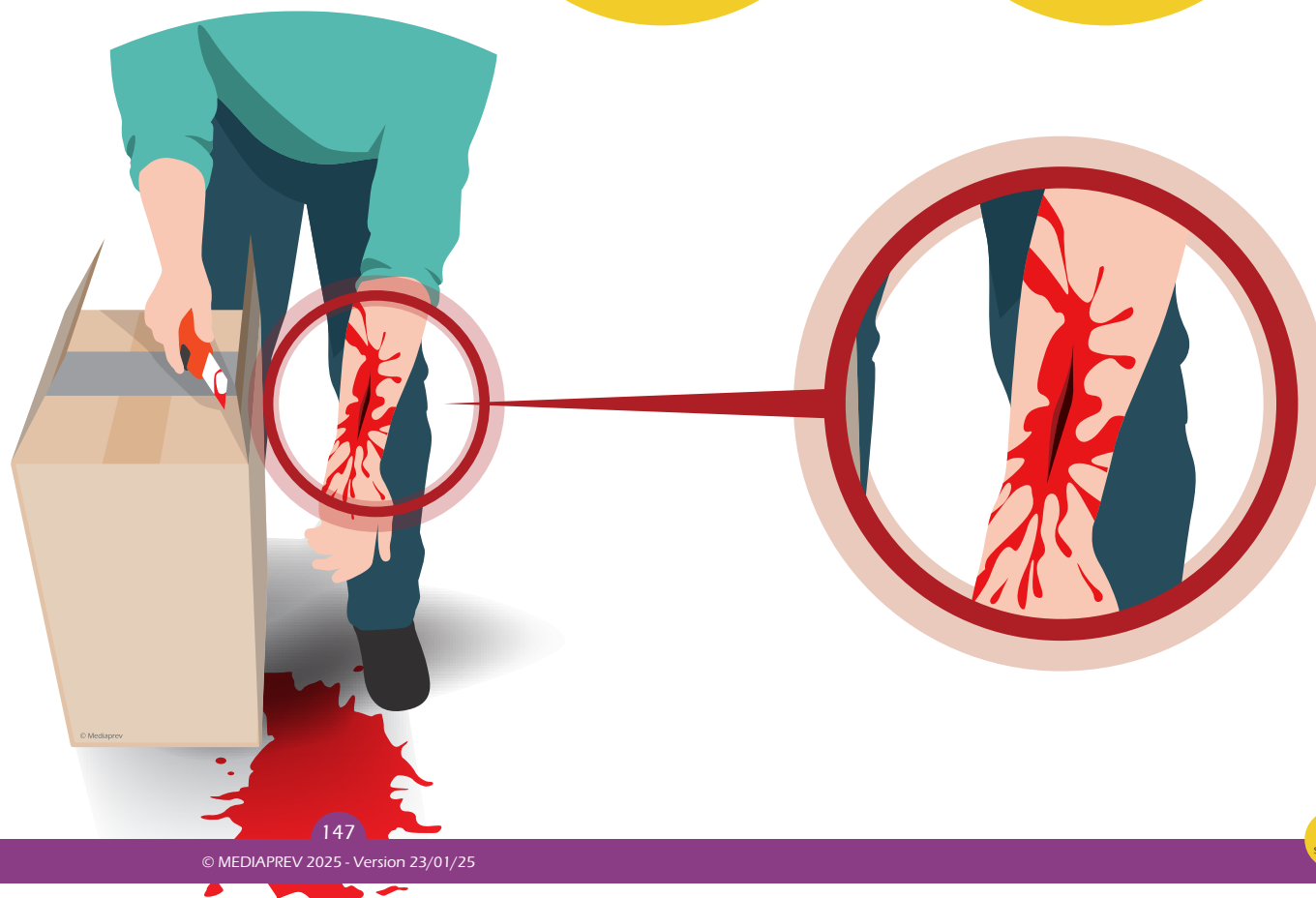


## QU'EST-CE QU'UN DOMMAGE ?

Un **préjudice** subi par quelqu'un.

Dommage  
**corporel**

Dégâts  
**matériels**





## EXEMPLE DE CHARGE LOURDE





## EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Danger





## EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Danger

Une charge lourde





## EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Situation  
dangereuse





## EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Situation  
dangereuse

Opérateur manipulant  
une charge lourde





## EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Événement  
déclencheur





## EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Événement  
déclencheur

Répétition du geste, posture...







## EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Domage





## EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Dommmage

Lumbago, sciatique





Quels sont les  
**différents paramètres**  
présents dans une  
activité de travail ?



# DANS UNE SITUATION DE TRAVAIL, DE NOMBREUX PARAMÈTRES INFLUENT SUR LE TRAVAIL DE L'OPÉRATEUR :





## DANS UNE SITUATION DE TRAVAIL, DE NOMBREUX PARAMÈTRES INFLUENT SUR LE TRAVAIL DE L'OPÉRATEUR :

### DE L'INDIVIDU

(expérience,  
formation, âge...)

L'ACTIVITÉ  
DE TRAVAIL

CHANGE EN FONCTION





## DANS UNE SITUATION DE TRAVAIL, DE NOMBREUX PARAMÈTRES INFLUENT SUR LE TRAVAIL DE L'OPÉRATEUR :

### DE L'INDIVIDU

(expérience,  
formation, âge...)

### L'ACTIVITÉ DE TRAVAIL

CHANGE EN FONCTION



### DE LA TÂCHE DEMANDÉE

(cadence de  
travail...)



## DANS UNE SITUATION DE TRAVAIL, DE NOMBREUX PARAMÈTRES INFLUENT SUR LE TRAVAIL DE L'OPÉRATEUR :

### DE L'INDIVIDU

(expérience,  
formation, âge...)

### DU MATÉRIEL

(état, disponibilité,  
adaptation)

### L'ACTIVITÉ DE TRAVAIL

CHANGE EN FONCTION



### DE LA TÂCHE DEMANDÉE

(cadence de  
travail...)



## DANS UNE SITUATION DE TRAVAIL, DE NOMBREUX PARAMÈTRES INFLUENT SUR LE TRAVAIL DE L'OPÉRATEUR :

### DE L'INDIVIDU

(expérience,  
formation, âge...)

### DU MATÉRIEL

(état, disponibilité,  
adaptation)

### L'ACTIVITÉ DE TRAVAIL

CHANGE EN FONCTION



### DE LA TÂCHE DEMANDÉE

(cadence de  
travail...)

### DU MILIEU

(température,  
bruit, éclairage...)





**L'OPÉRATEUR DOIT DONC EN PERMANENCE S'ADAPTER EN FONCTION DE CES DIFFÉRENTS PARAMÈTRES.**



## L'OPÉRATEUR DOIT DONC EN PERMANENCE S'ADAPTER EN FONCTION DE CES DIFFÉRENTS PARAMÈTRES.

On peut donc faire la **différence** entre :



## L'OPÉRATEUR DOIT DONC EN PERMANENCE S'ADAPTER EN FONCTION DE CES DIFFÉRENTS PARAMÈTRES.

On peut donc faire la **différence** entre :

Travail **prescrit**



## L'OPÉRATEUR DOIT DONC EN PERMANENCE S'ADAPTER EN FONCTION DE CES DIFFÉRENTS PARAMÈTRES.

On peut donc faire la **différence** entre :

### Travail **prescrit**

Cela correspond à tout ce qui est défini par avance et fourni à l'opérateur pour l'exécution de son travail. Cela constitue la **référence théorique** du travail (consignes, procédures...).



## L'OPÉRATEUR DOIT DONC EN PERMANENCE S'ADAPTER EN FONCTION DE CES DIFFÉRENTS PARAMÈTRES.

On peut donc faire la **différence** entre :

Travail **prescrit**

Cela correspond à tout ce qui est défini par avance et fourni à l'opérateur pour l'exécution de son travail. Cela constitue la **référence théorique** du travail (consignes, procédures...).

Travail **réel**



## L'OPÉRATEUR DOIT DONC EN PERMANENCE S'ADAPTER EN FONCTION DE CES DIFFÉRENTS PARAMÈTRES.

On peut donc faire la **différence** entre :

### Travail **prescrit**

Cela correspond à tout ce qui est défini par avance et fourni à l'opérateur pour l'exécution de son travail. Cela constitue la **référence théorique** du travail (consignes, procédures...).

### Travail **réel**

**Travail effectif** tel qu'il est réalisé au quotidien, influencé par l'ensemble des paramètres liés à une situation de travail (environnement, flux...).



## L'OPÉRATEUR DOIT DONC EN PERMANENCE S'ADAPTER EN FONCTION DE CES DIFFÉRENTS PARAMÈTRES.

Il existe toujours  
un **écart** plus ou moins  
important entre le travail  
réel et le travail prescrit.



# L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR





# OBJECTIFS



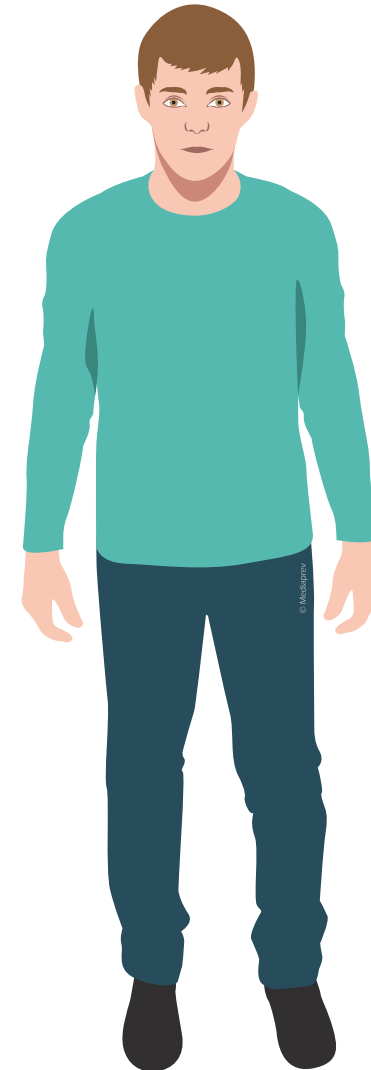
# OBJECTIFS



Énoncer et situer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.



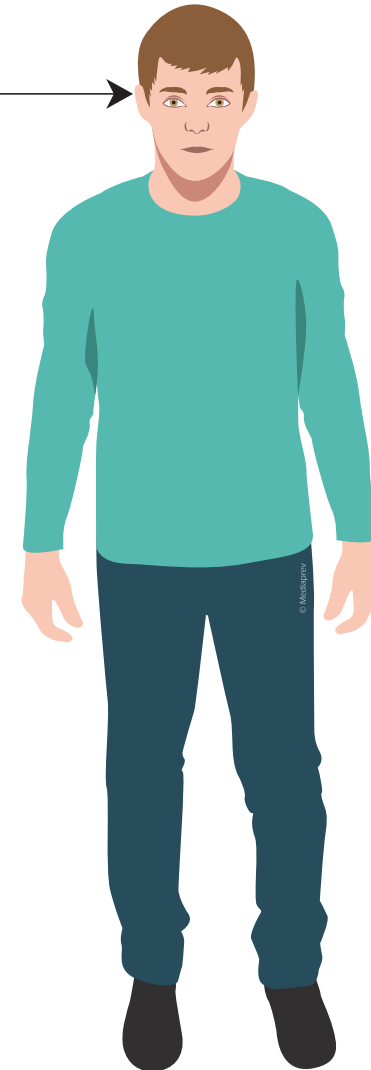
# QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?





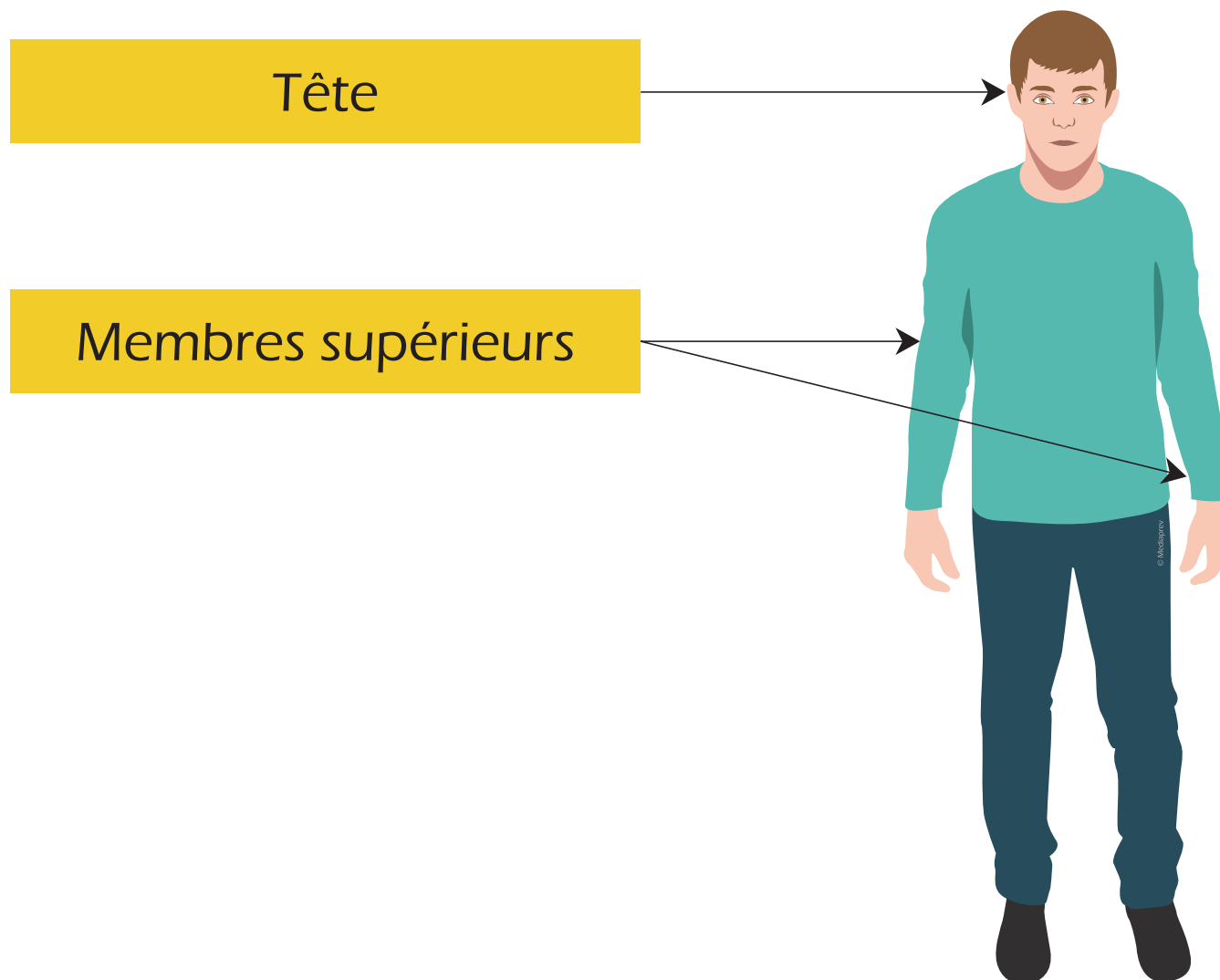
# QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête



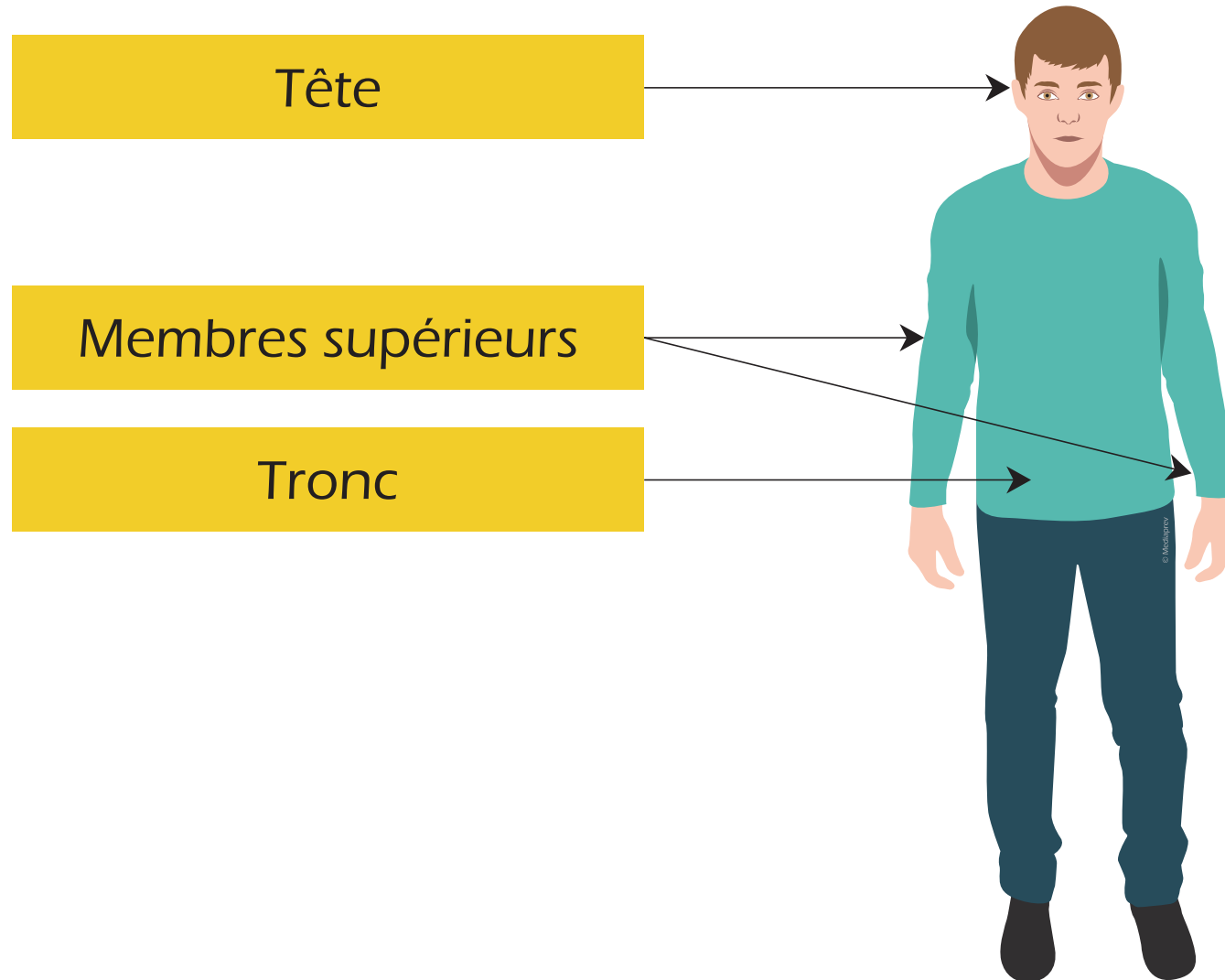


## QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?



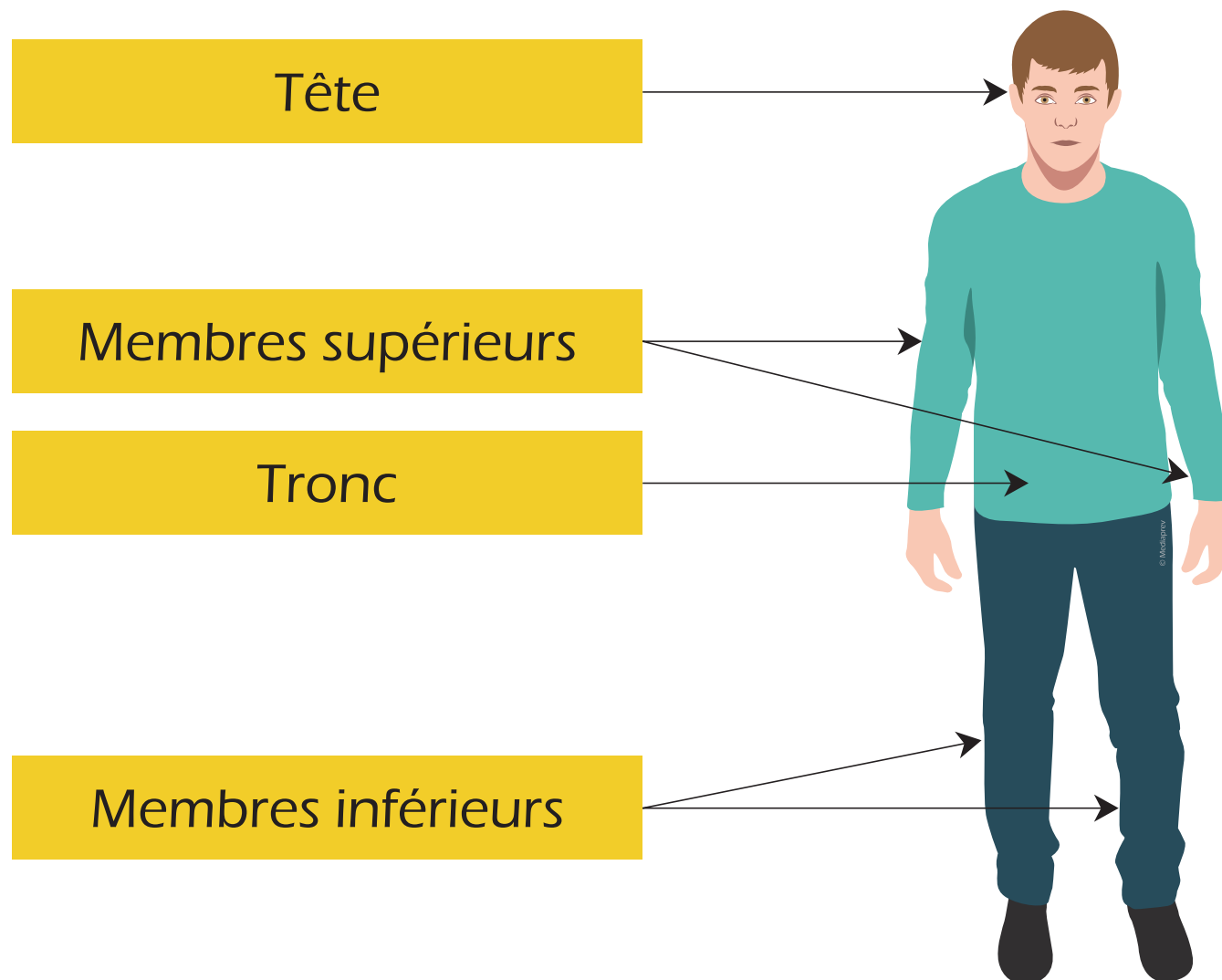


## QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?





## QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?





# DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?





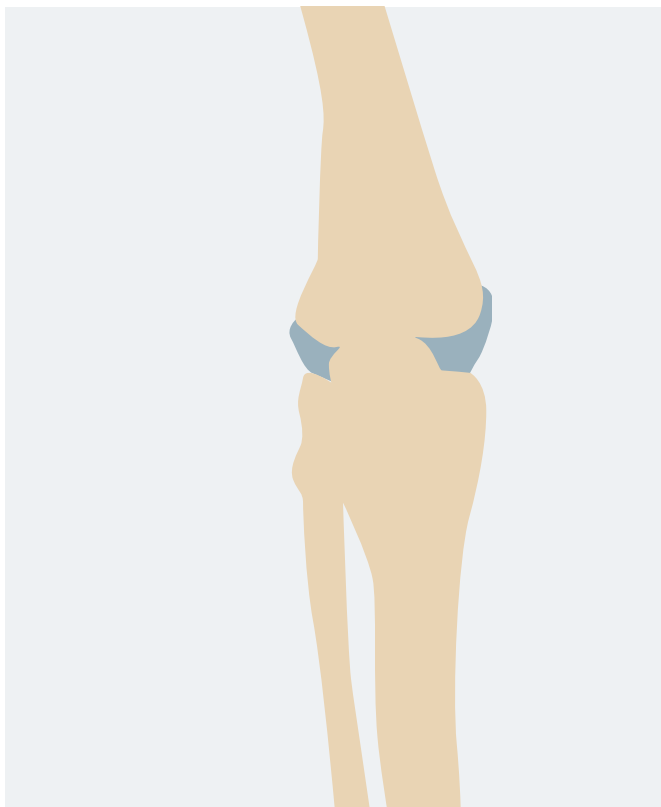
# DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



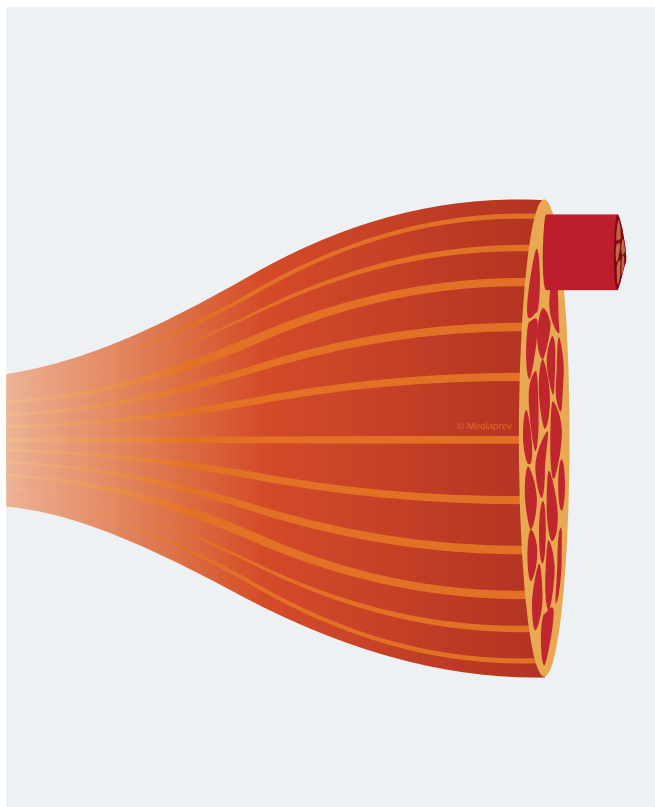
D'os



## DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



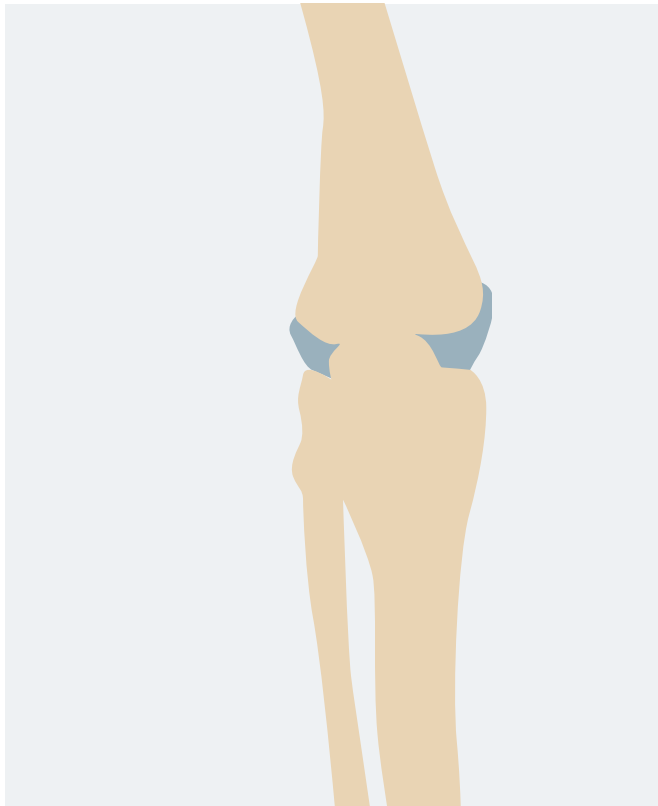
D'os



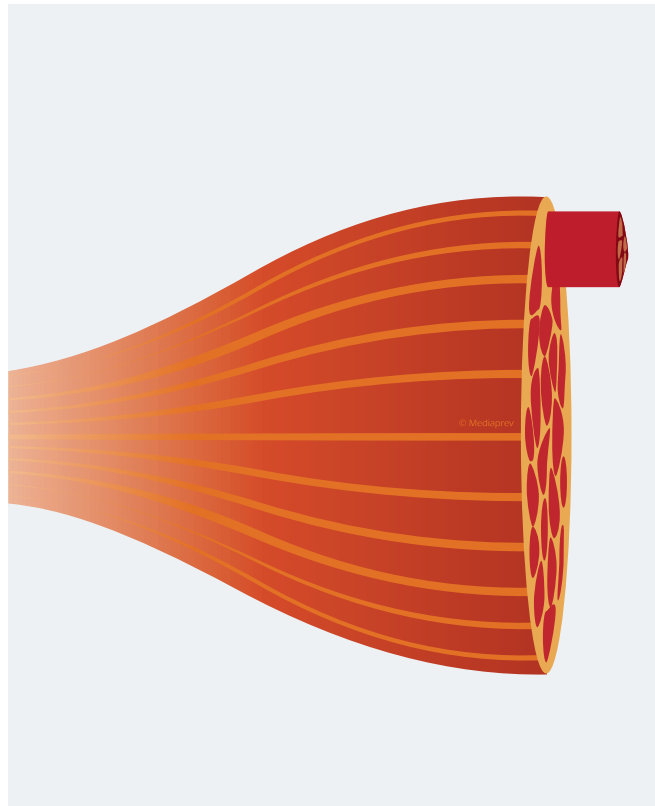
De muscles



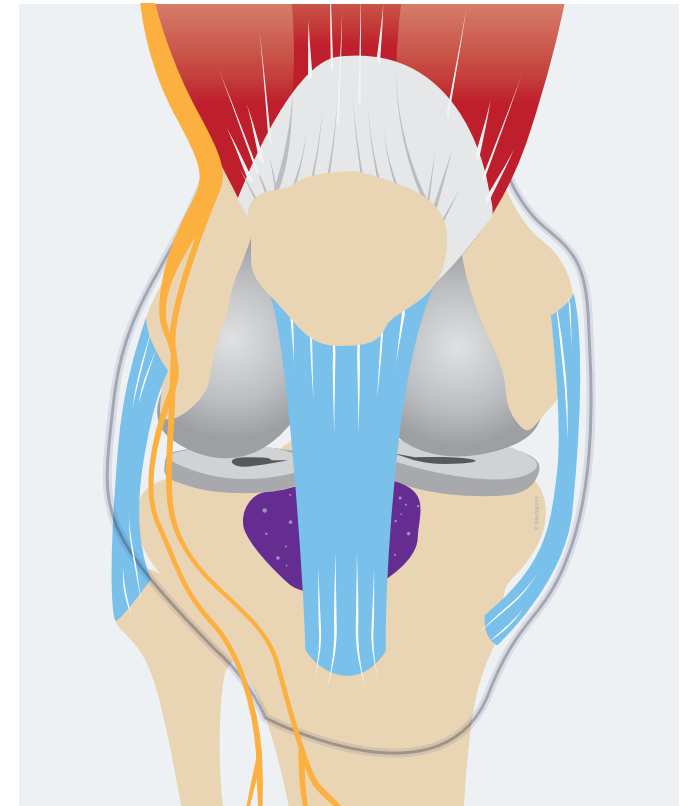
## DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



D'os



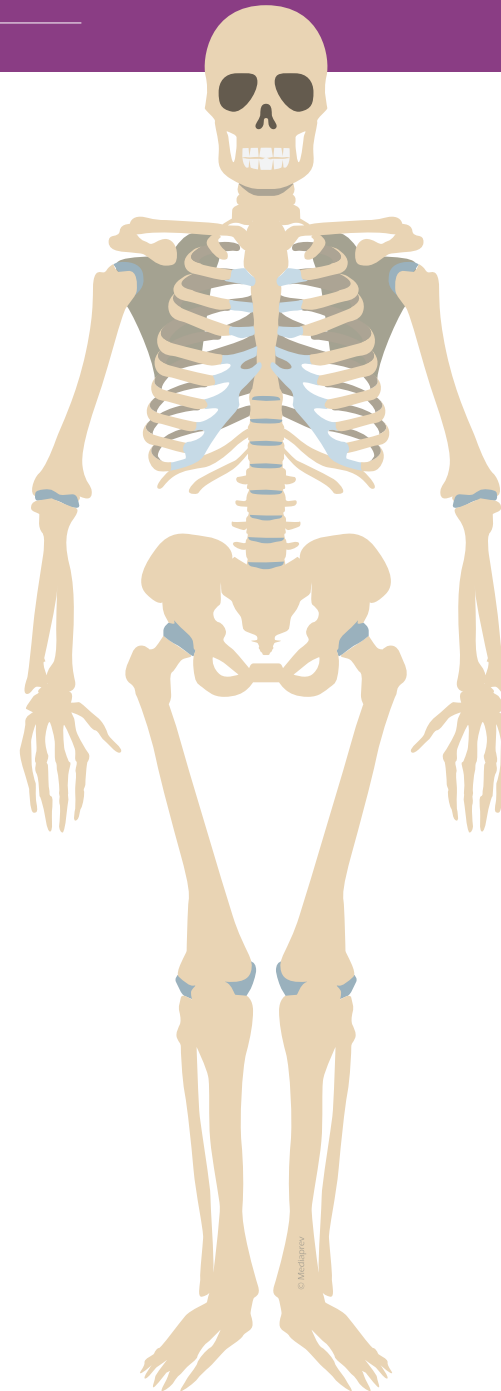
De muscles



D'articulations  
(ligaments, bourses  
séreuse...)



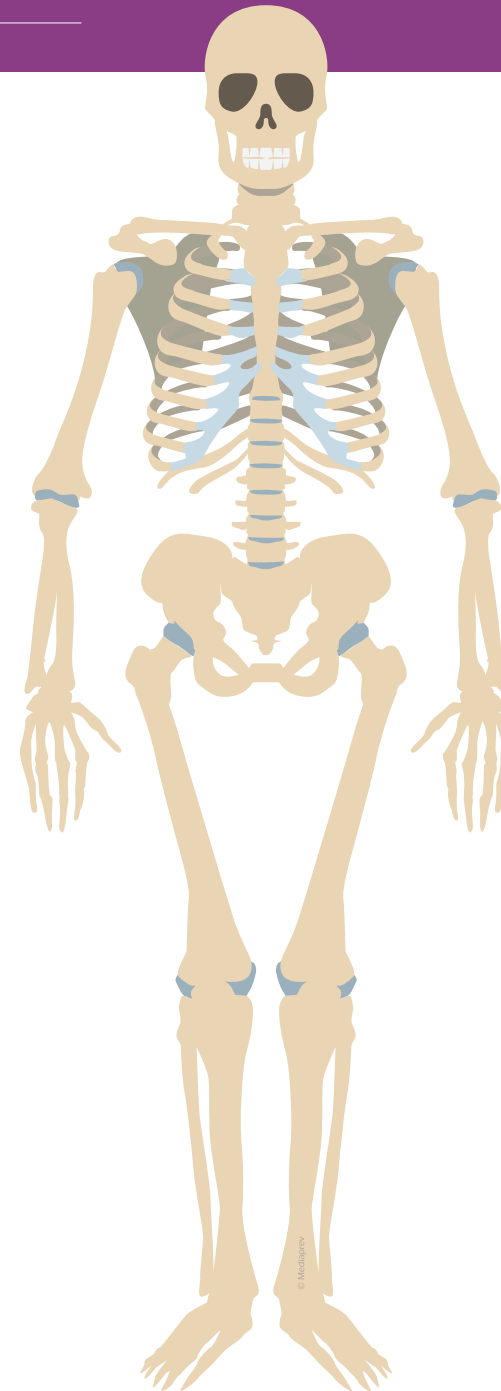
# COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?





## COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?

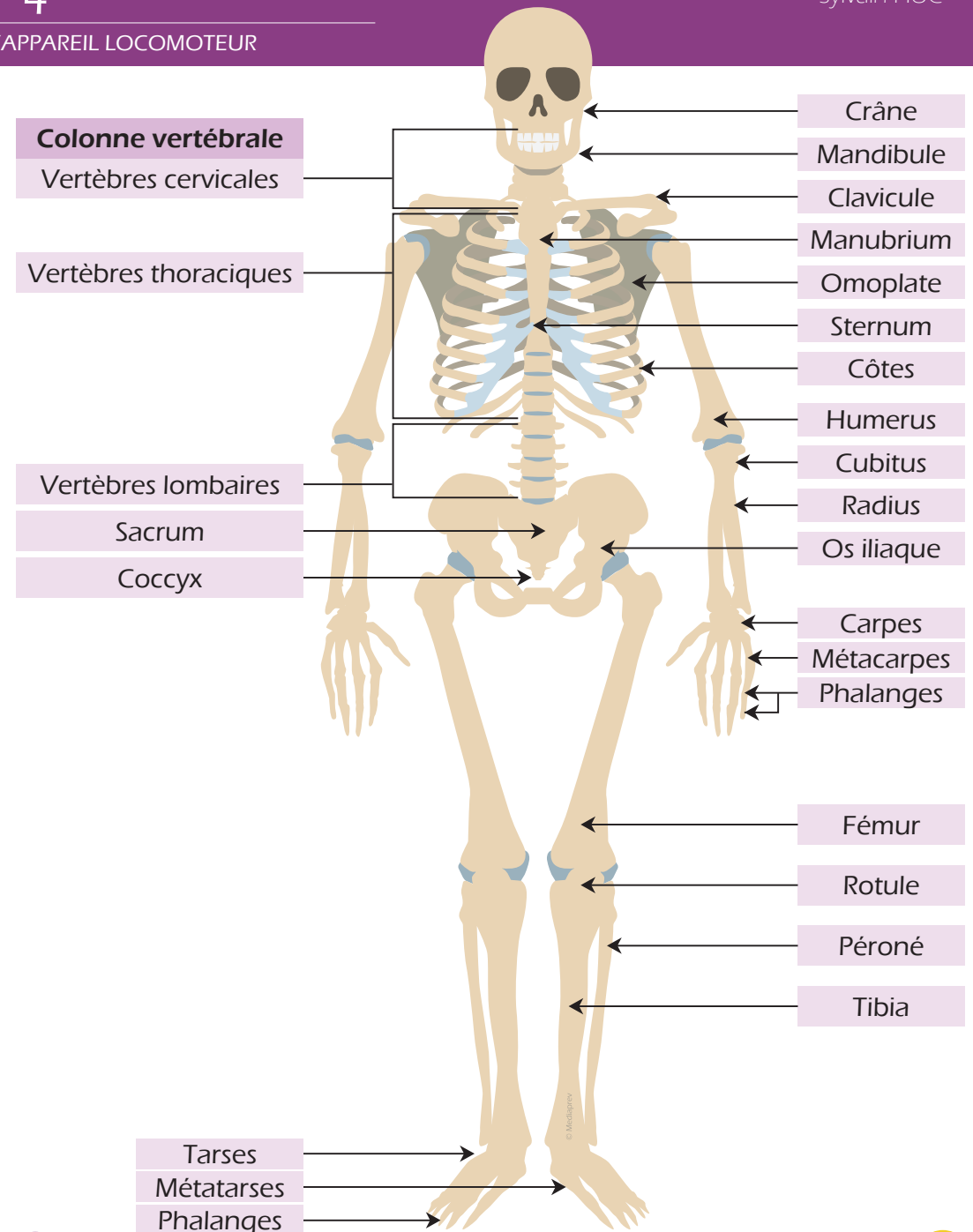
Le squelette  
est composé en  
moyenne de  
**206 os.**





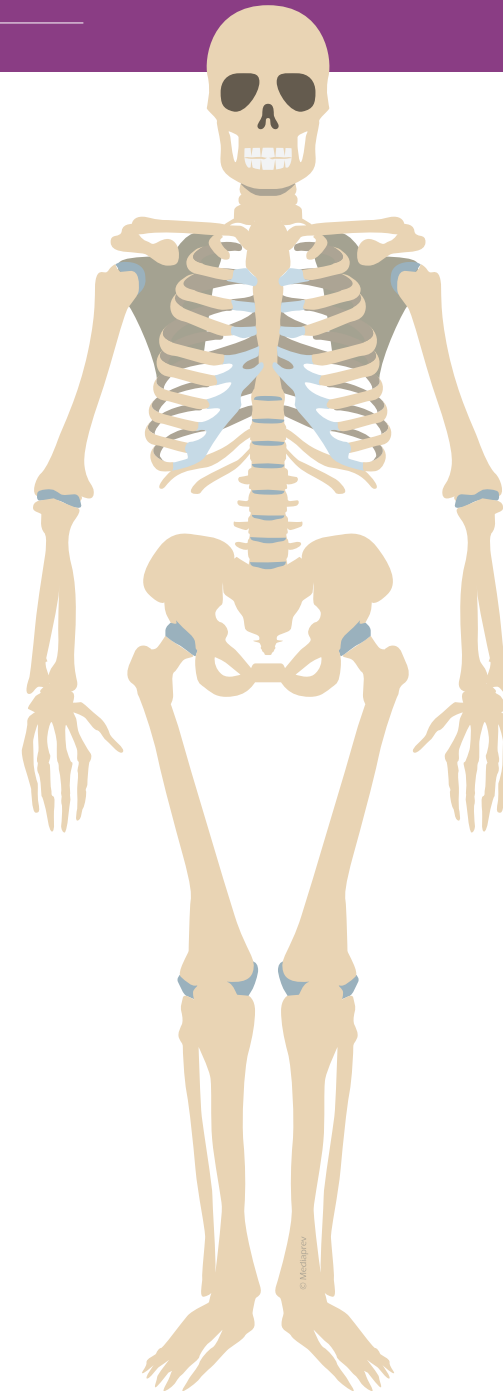
## COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?

Le squelette  
est composé en  
moyenne de  
**206 os.**





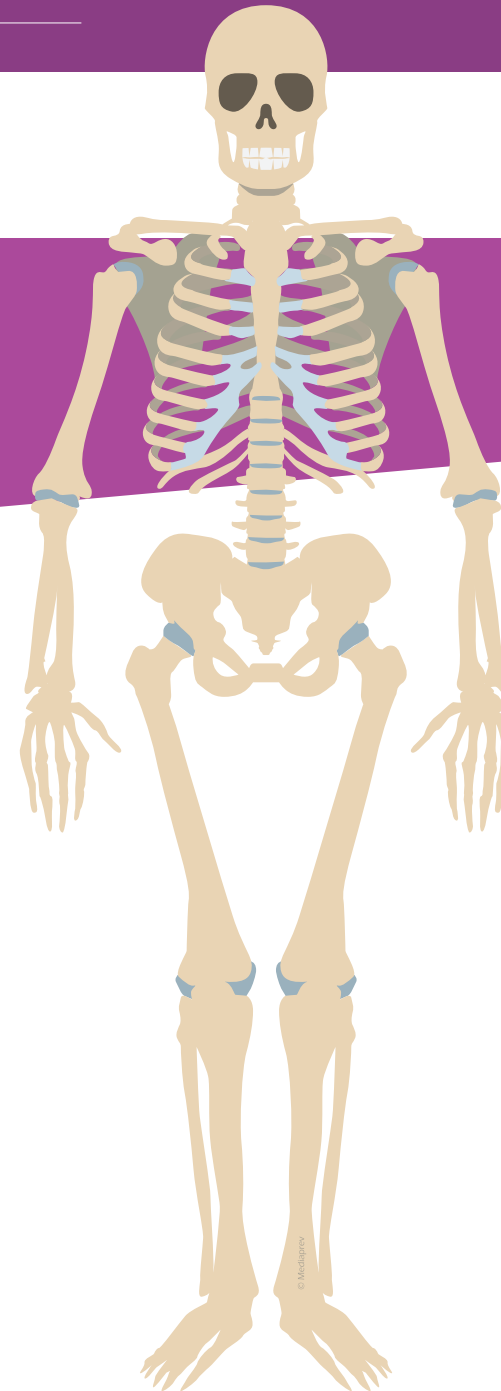
# À QUOI SERVENT LES OS ?





# À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



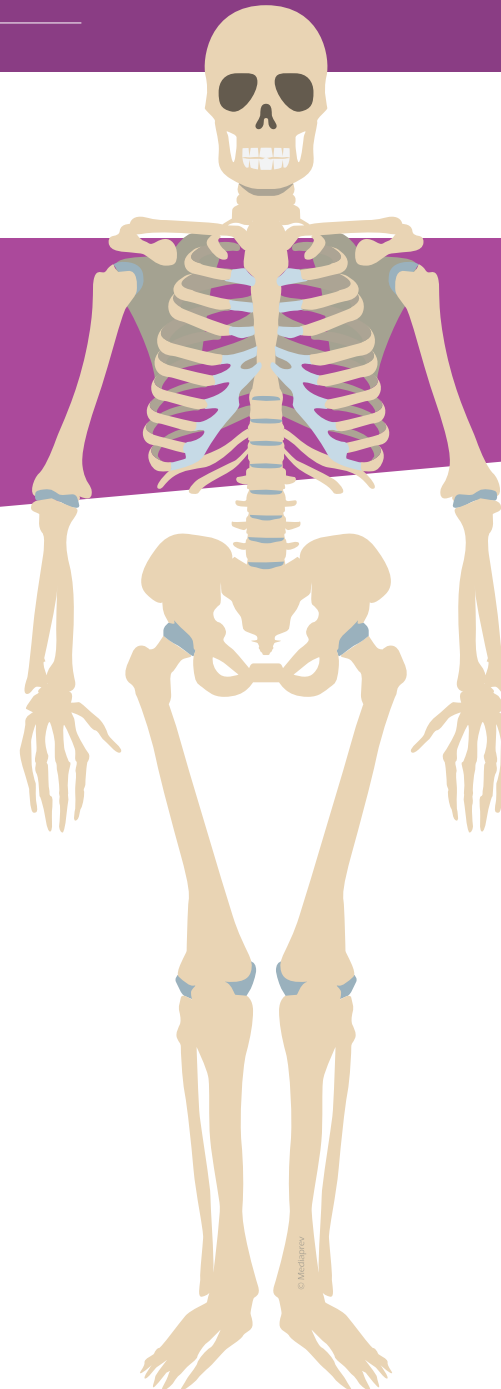




# À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**

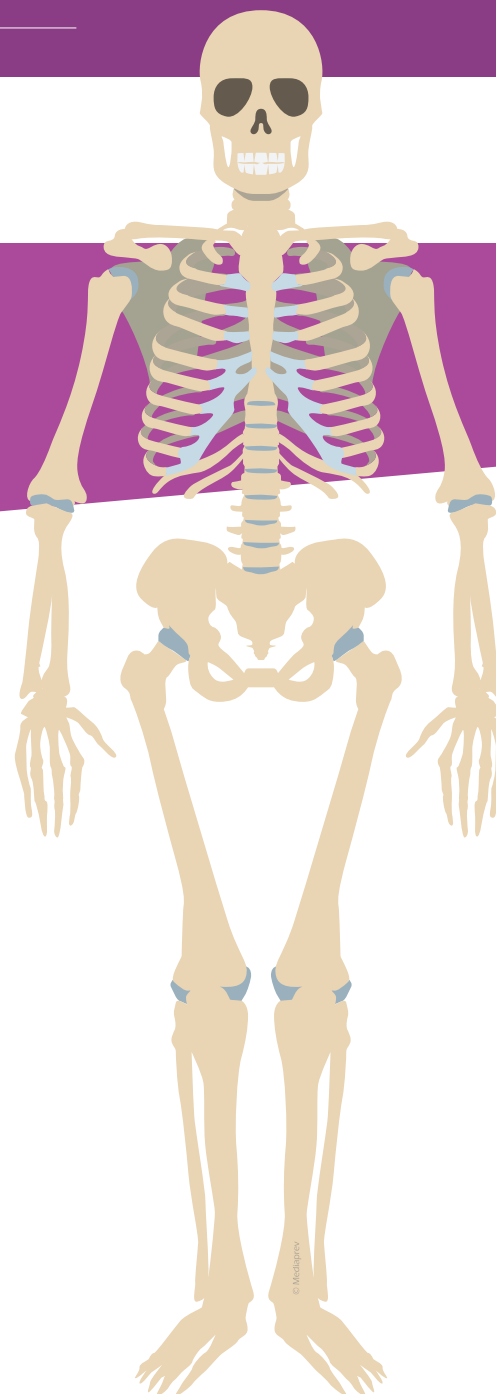
Servent de  
**charpente**  
pour  
l'organisme





## À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



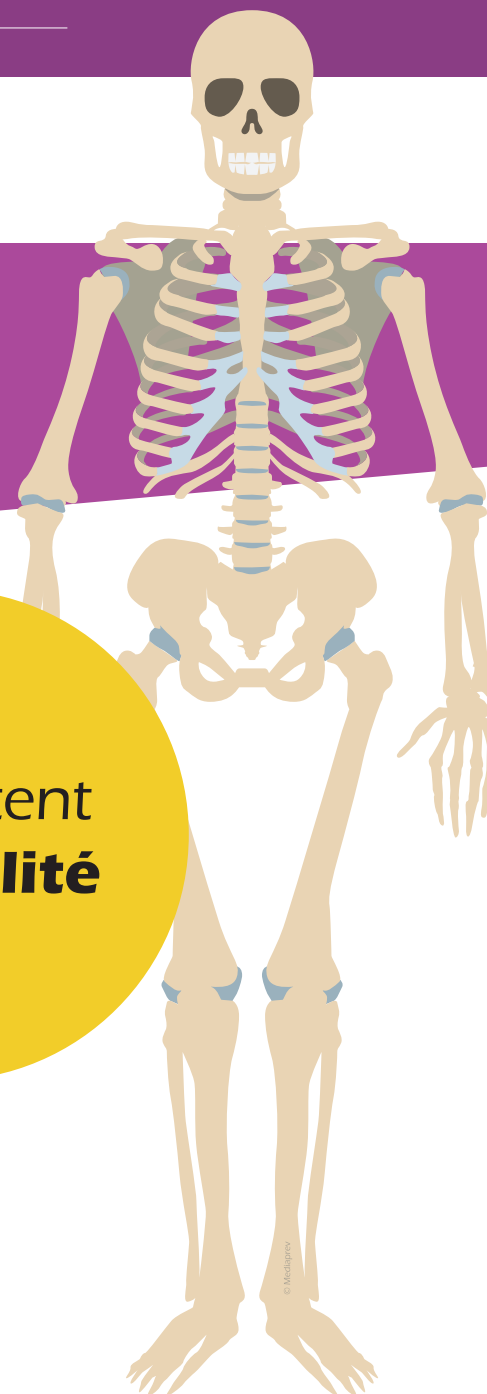
Servent de  
**charpente**  
pour  
l'organisme

**Protègent**  
notre  
organisme  
(crâne...)



## À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de  
**charpente**  
pour  
l'organisme

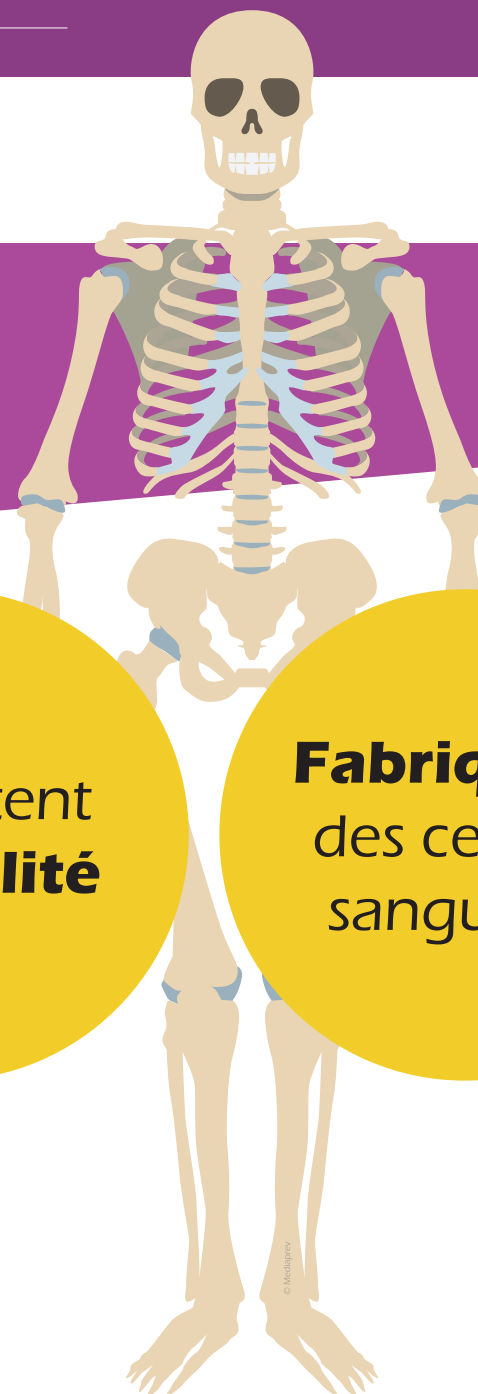
**Protègent**  
notre  
organisme  
(crâne...)

Permettent  
la **mobilité**



## À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de  
**charpente**  
pour  
l'organisme

**Protègent**  
notre  
organisme  
(crâne...)

Permettent  
la **mobilité**

**Fabriquent**  
des cellules  
sanguines



# ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



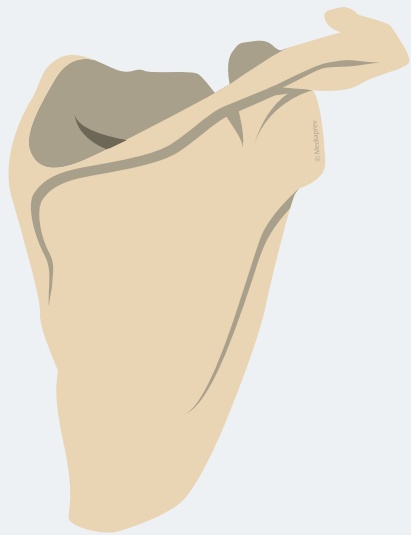
## ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



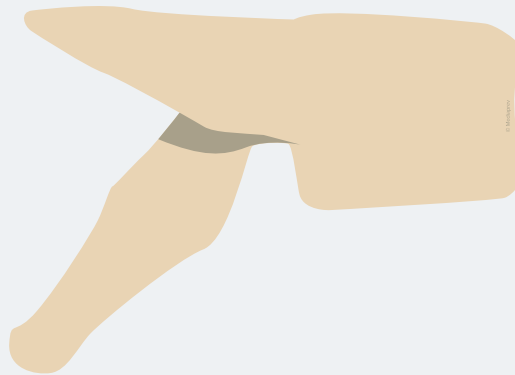
Les os **plats**



## ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



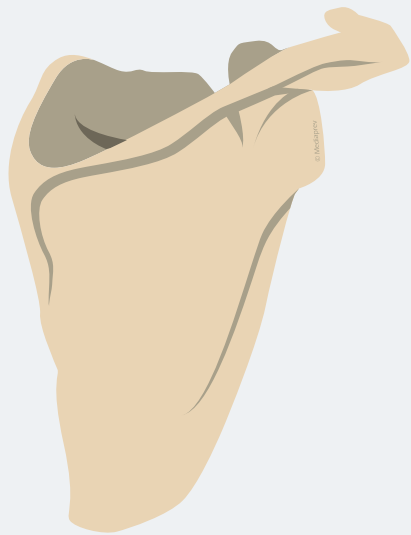
Les os **plats**



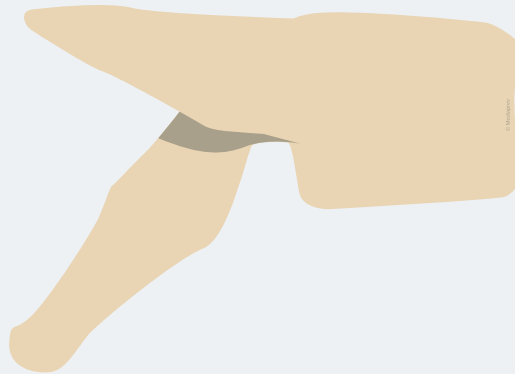
Les os **courts**



## ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



Les os **plats**



Les os **courts**



Les os **longs**

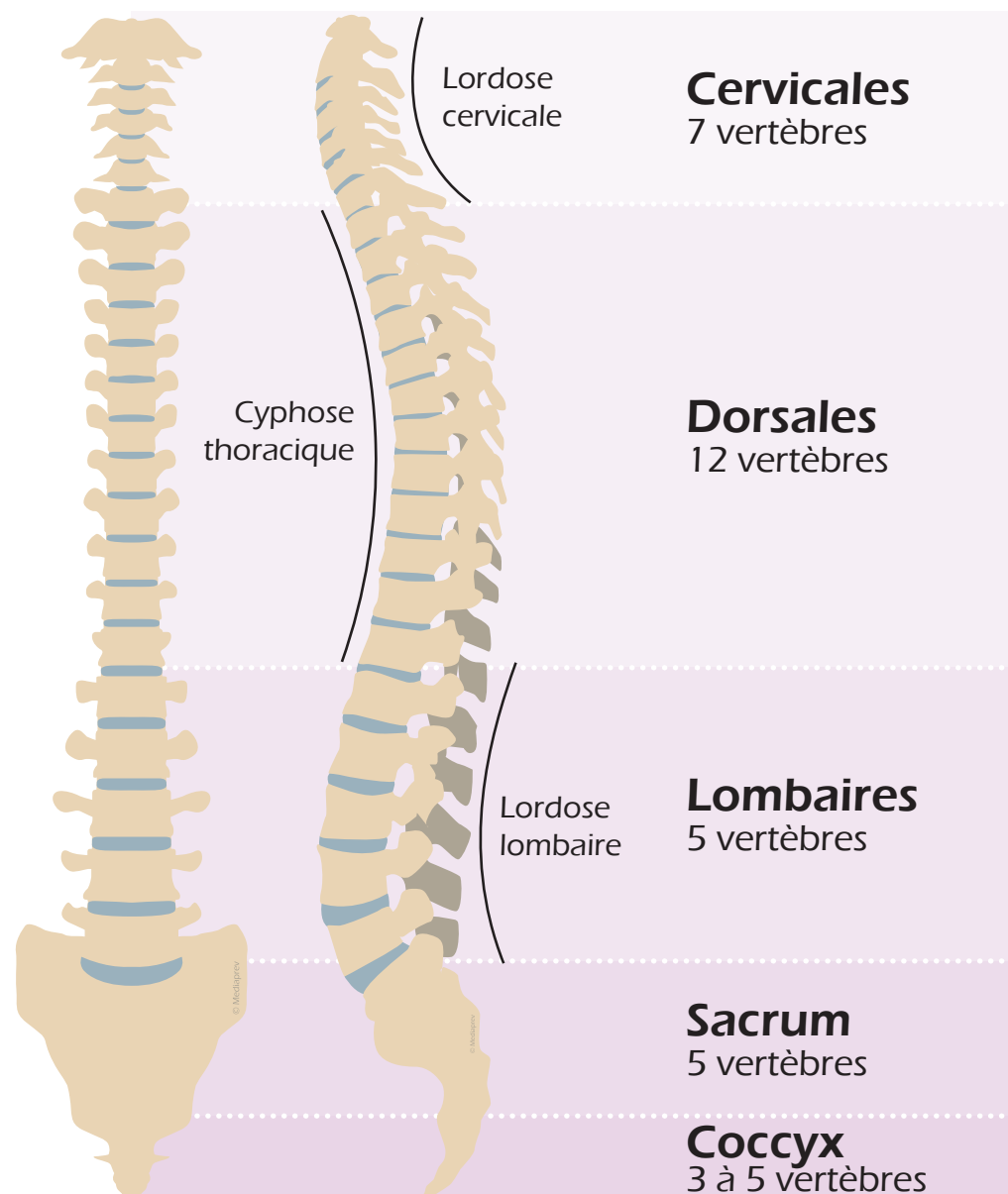




# LA COLONNE VERTÉBRALE



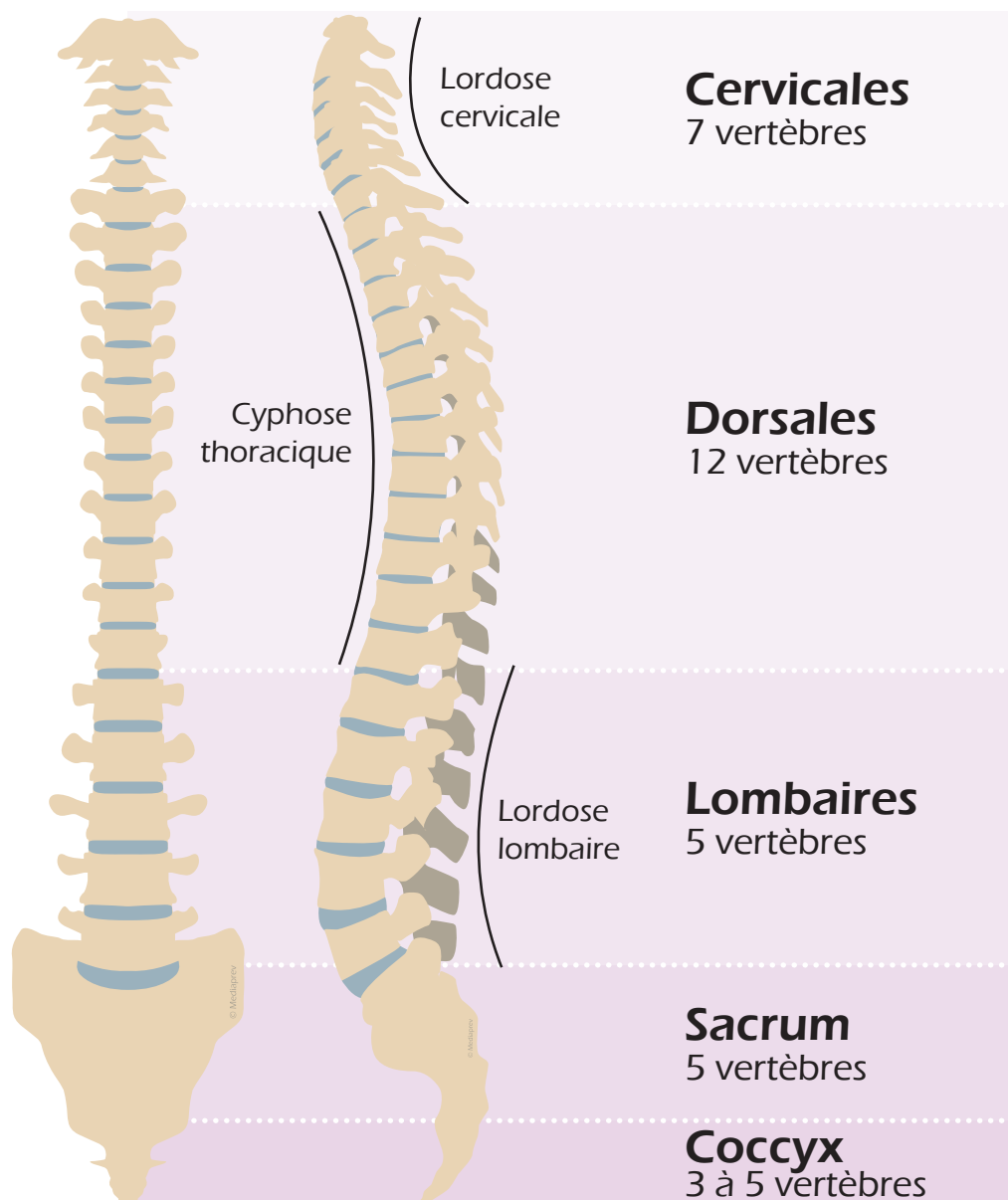
# LA COLONNE VERTÉBRALE





# LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale constitue la **poutre maîtresse** de cette charpente.

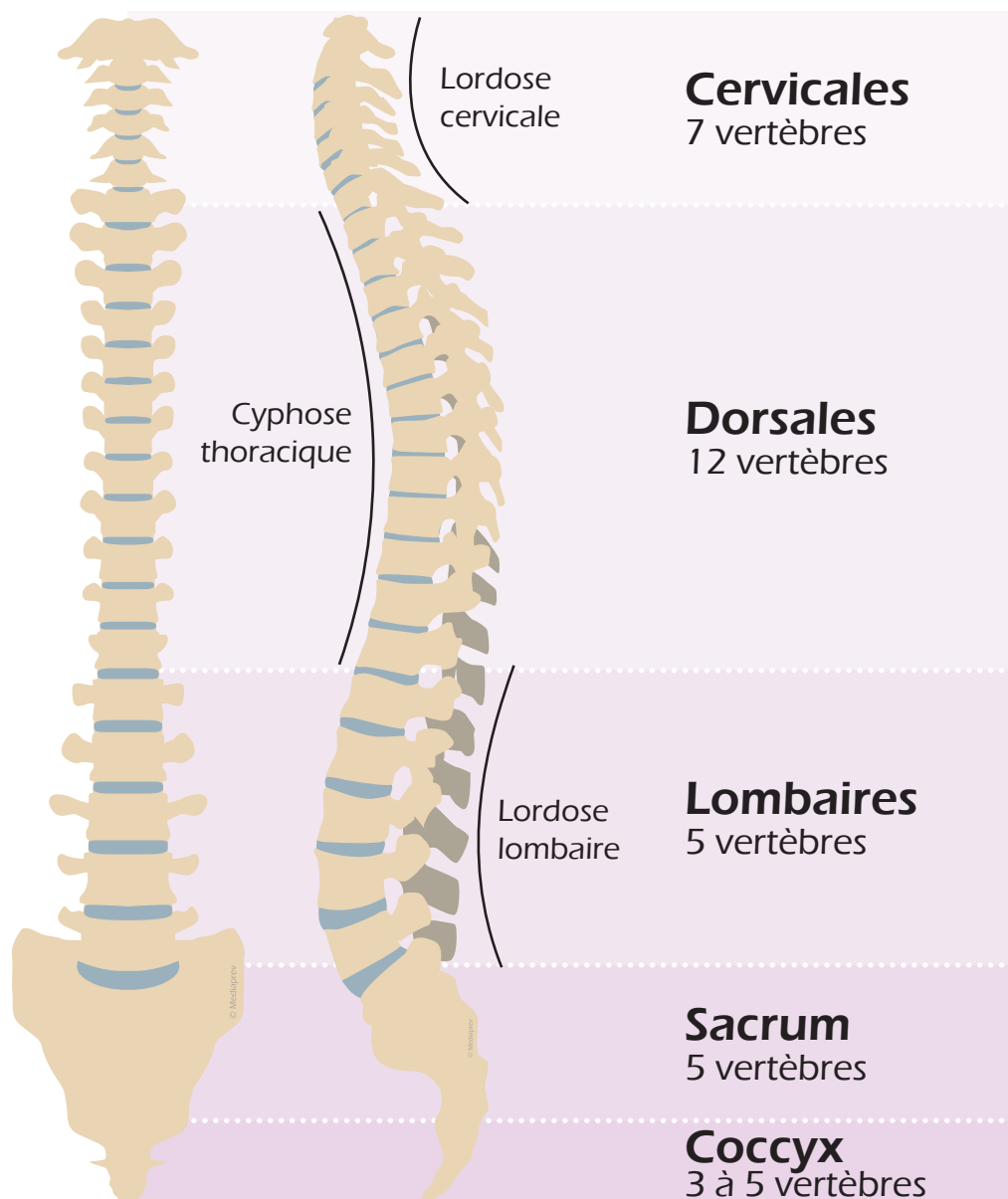




## LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale constitue la **poutre maîtresse** de cette charpente.

Elle est composée de **32 à 34** vertèbres.





# QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?





## QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

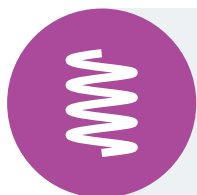




## QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



Elle sert **d'ancrage** aux muscles.



Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.

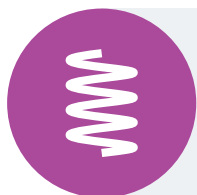




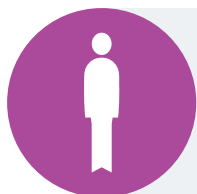
## QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



Elle sert **d'ancrage** aux muscles.



Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.



Elle permet de nous **tenir debout**.



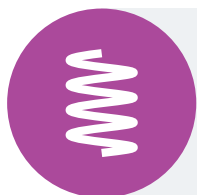




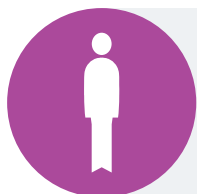
## QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



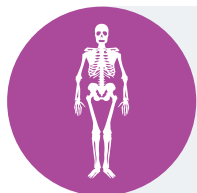
Elle sert **d'ancrage** aux muscles.



Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.



Elle permet de nous **tenir debout**.



Elle constitue la **partie centrale** du squelette.

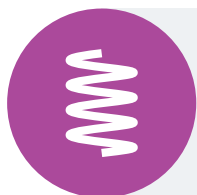




## QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



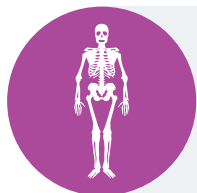
Elle sert **d'ancrage** aux muscles.



Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.



Elle permet de nous **tenir debout**.



Elle constitue la **partie centrale** du squelette.



Elle **protège** la moelle épinière.

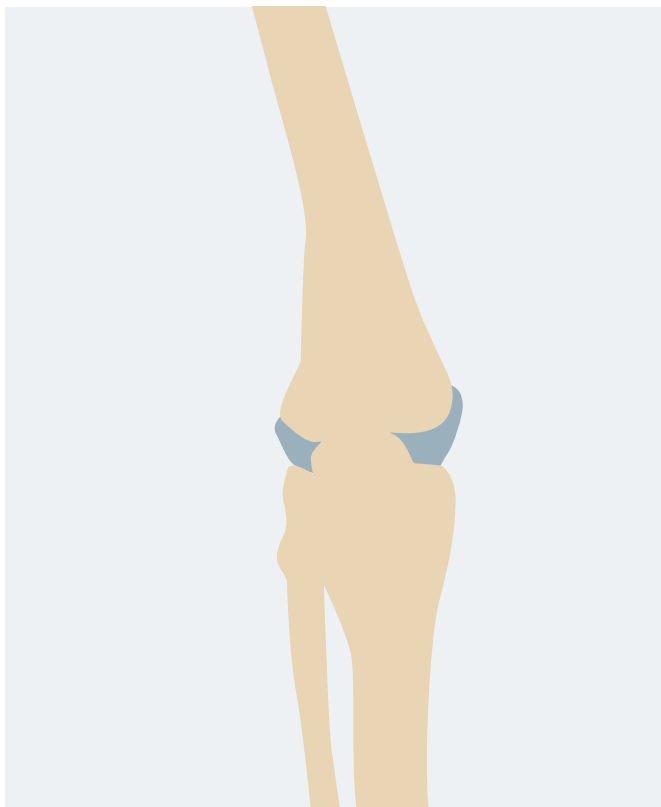




# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



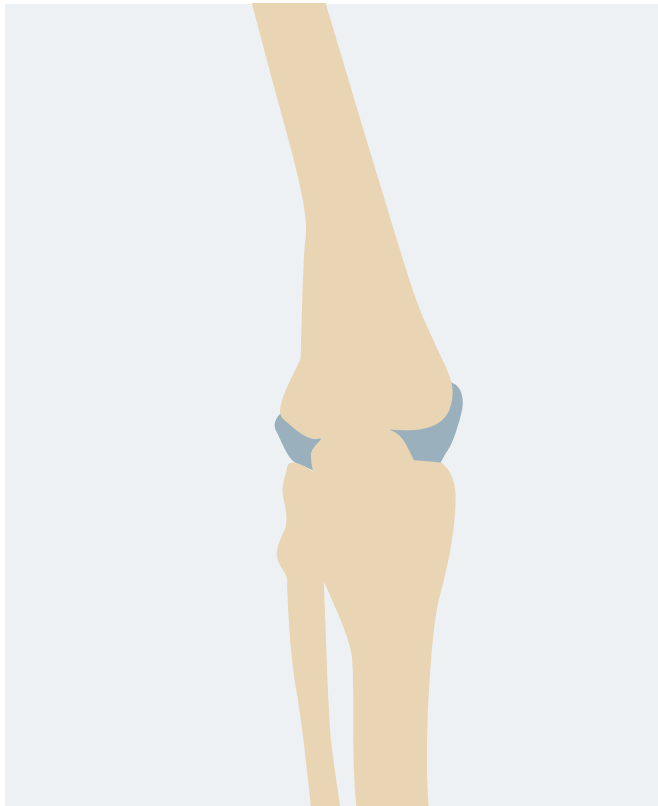
## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



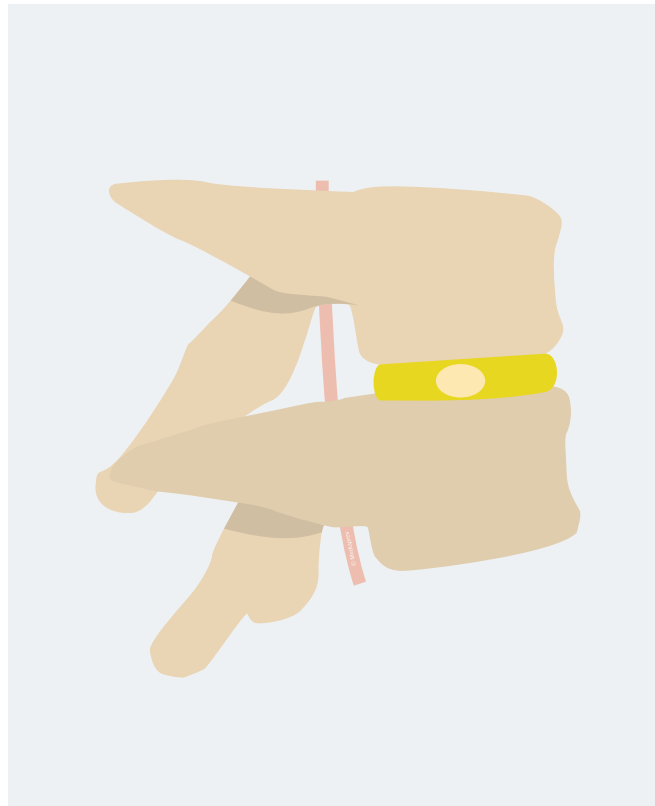
Articulation  
**mobile**



## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



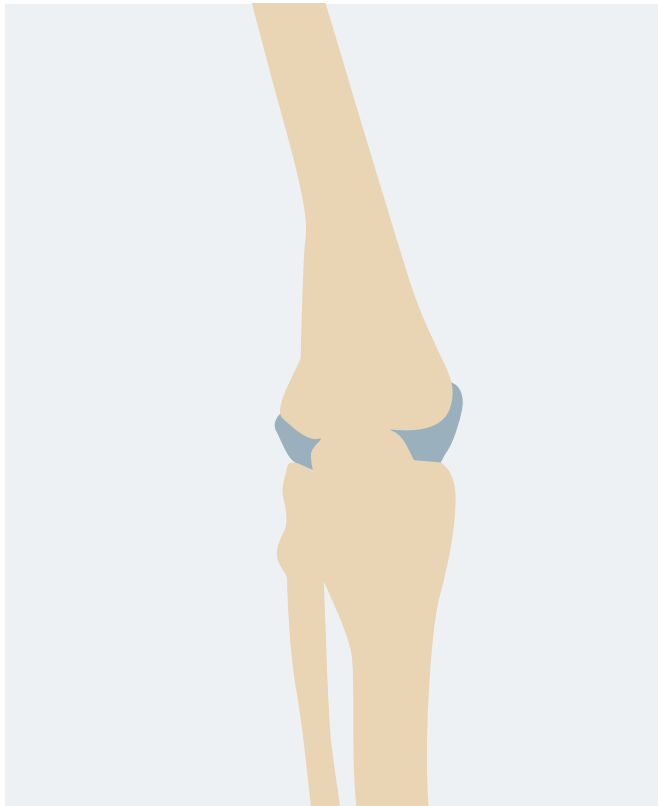
Articulation  
**mobile**



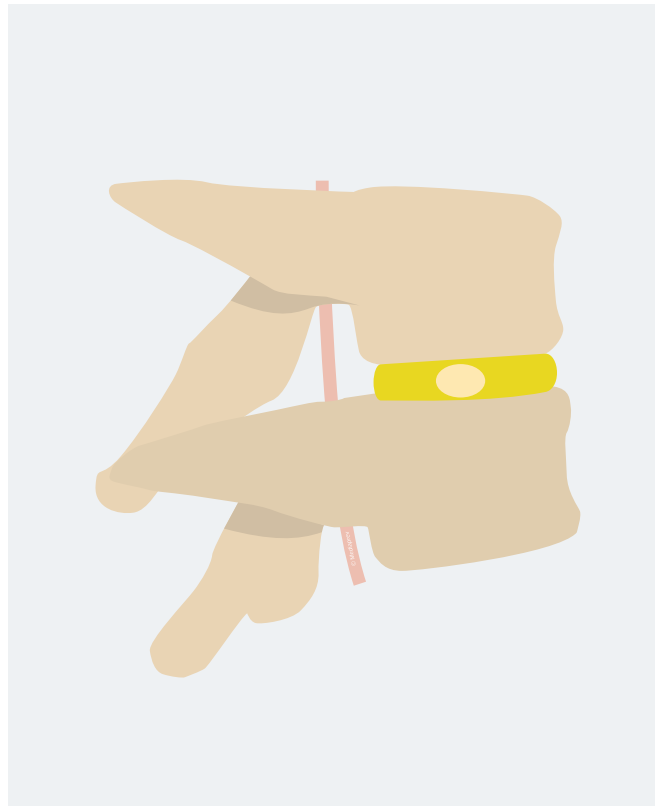
Articulation  
**semi mobile**



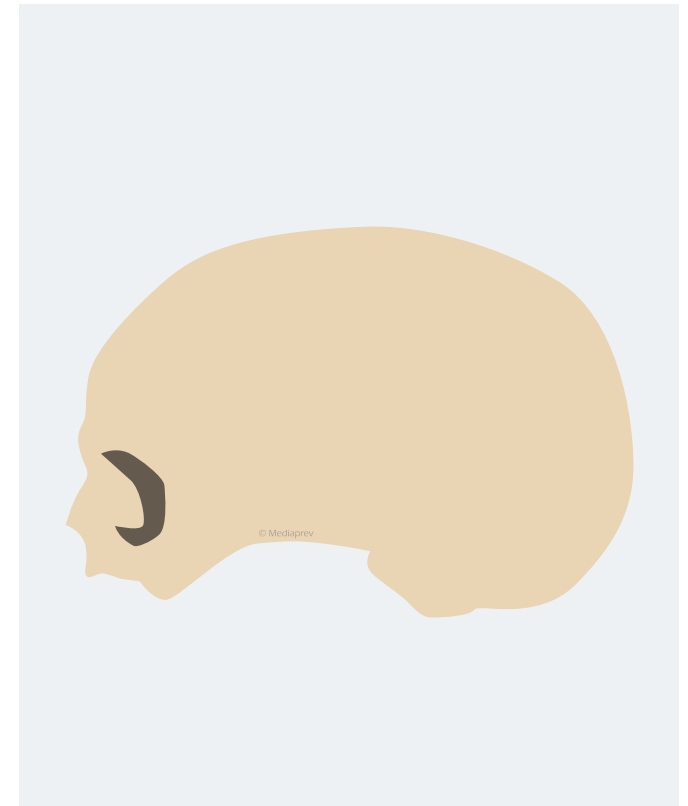
## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



Articulation  
**mobile**



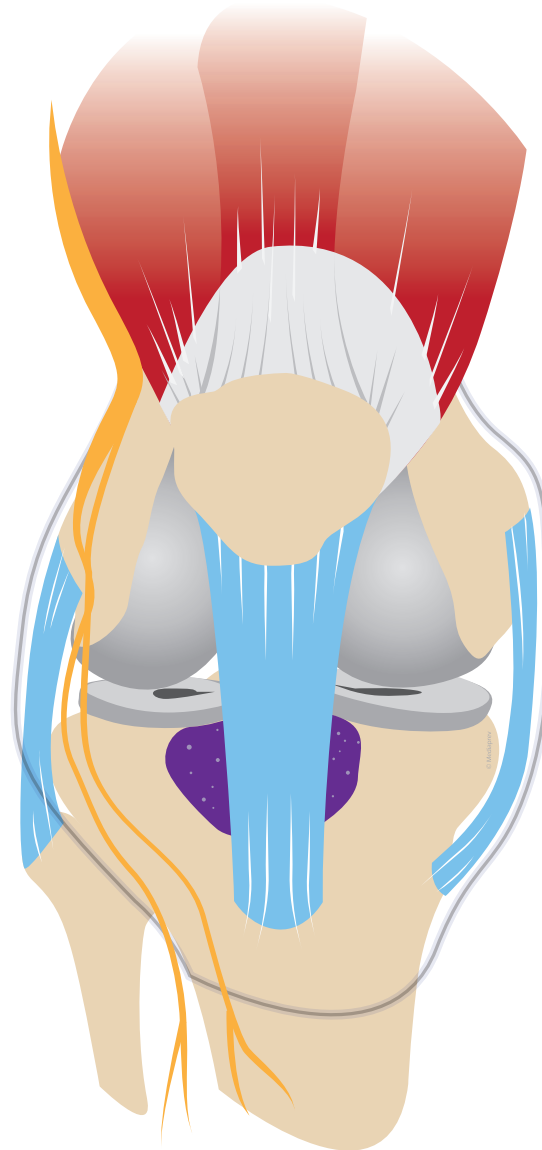
Articulation  
**semi mobile**



Articulation  
**rigide**



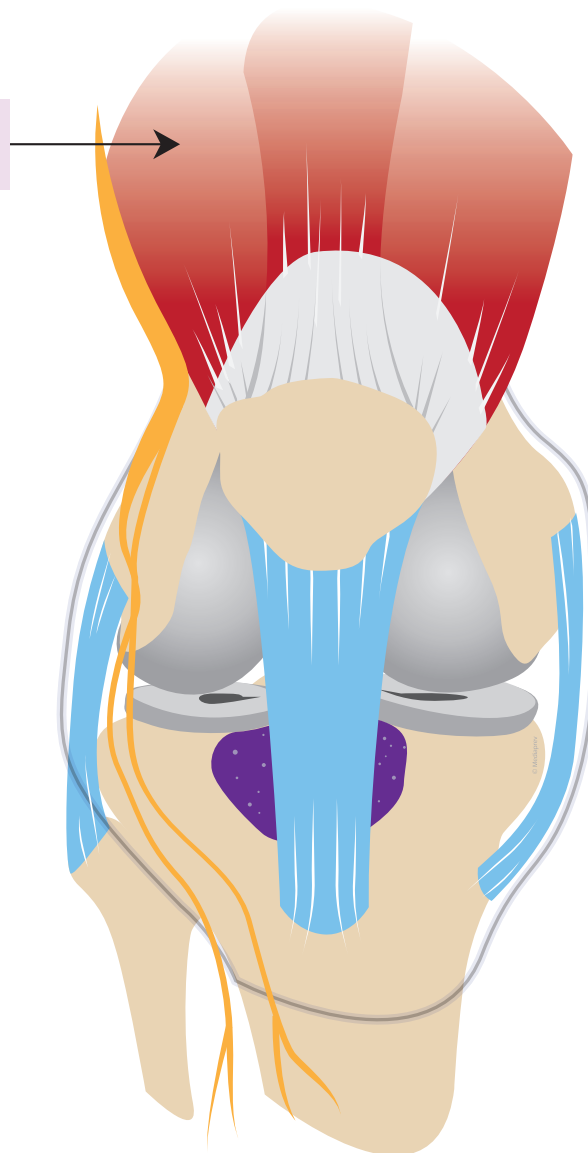
# QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?





## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

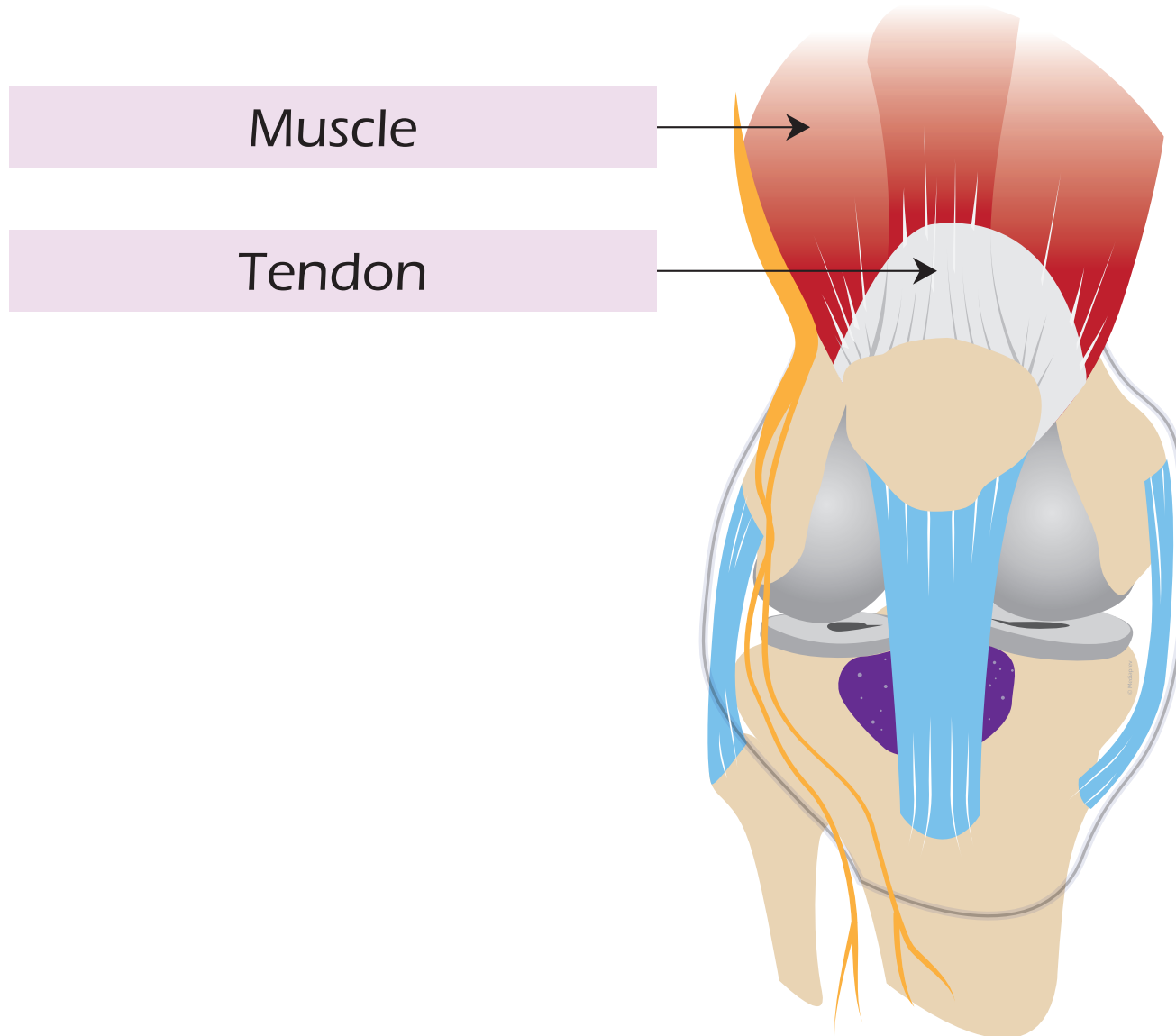
Muscle





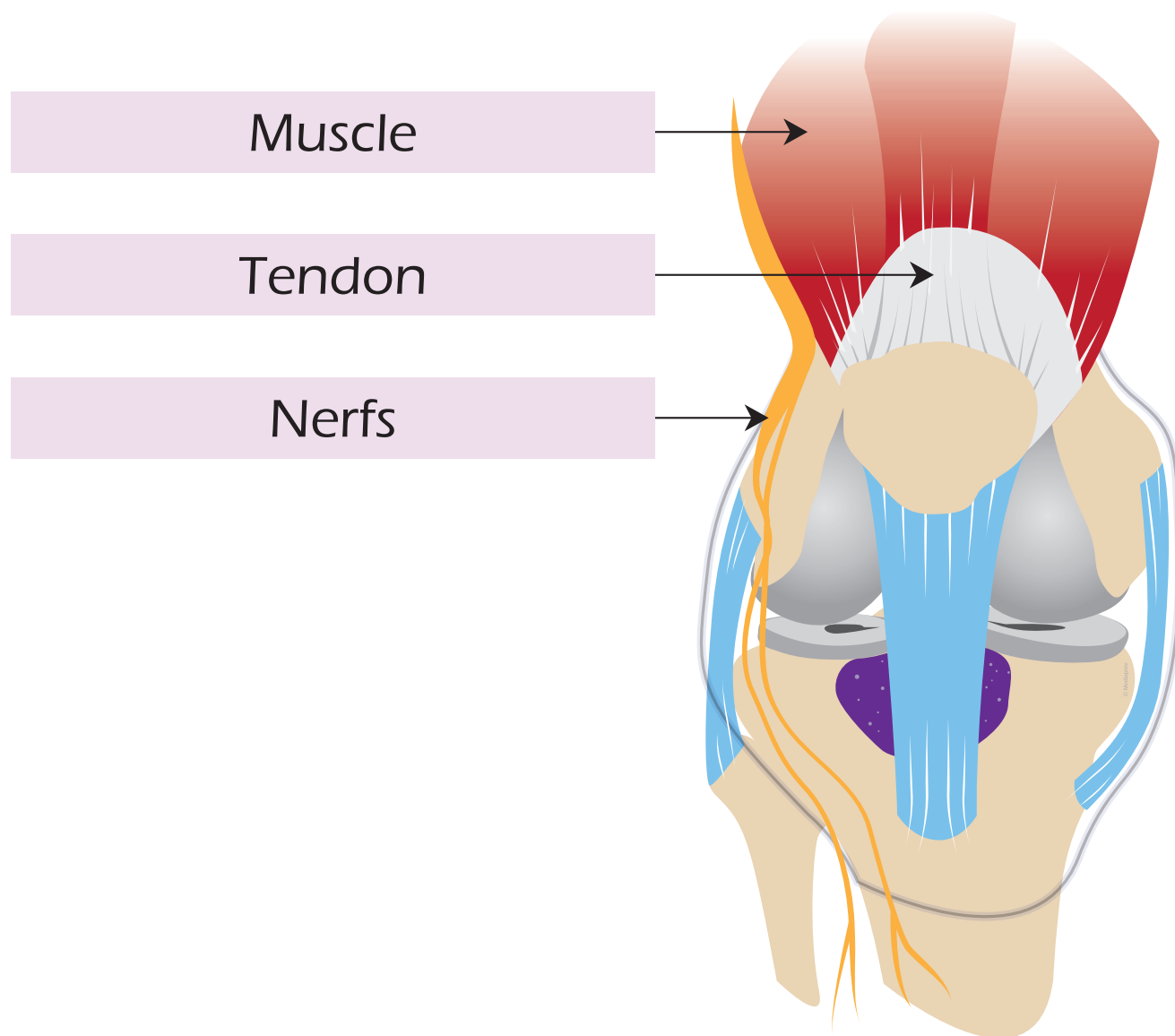


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



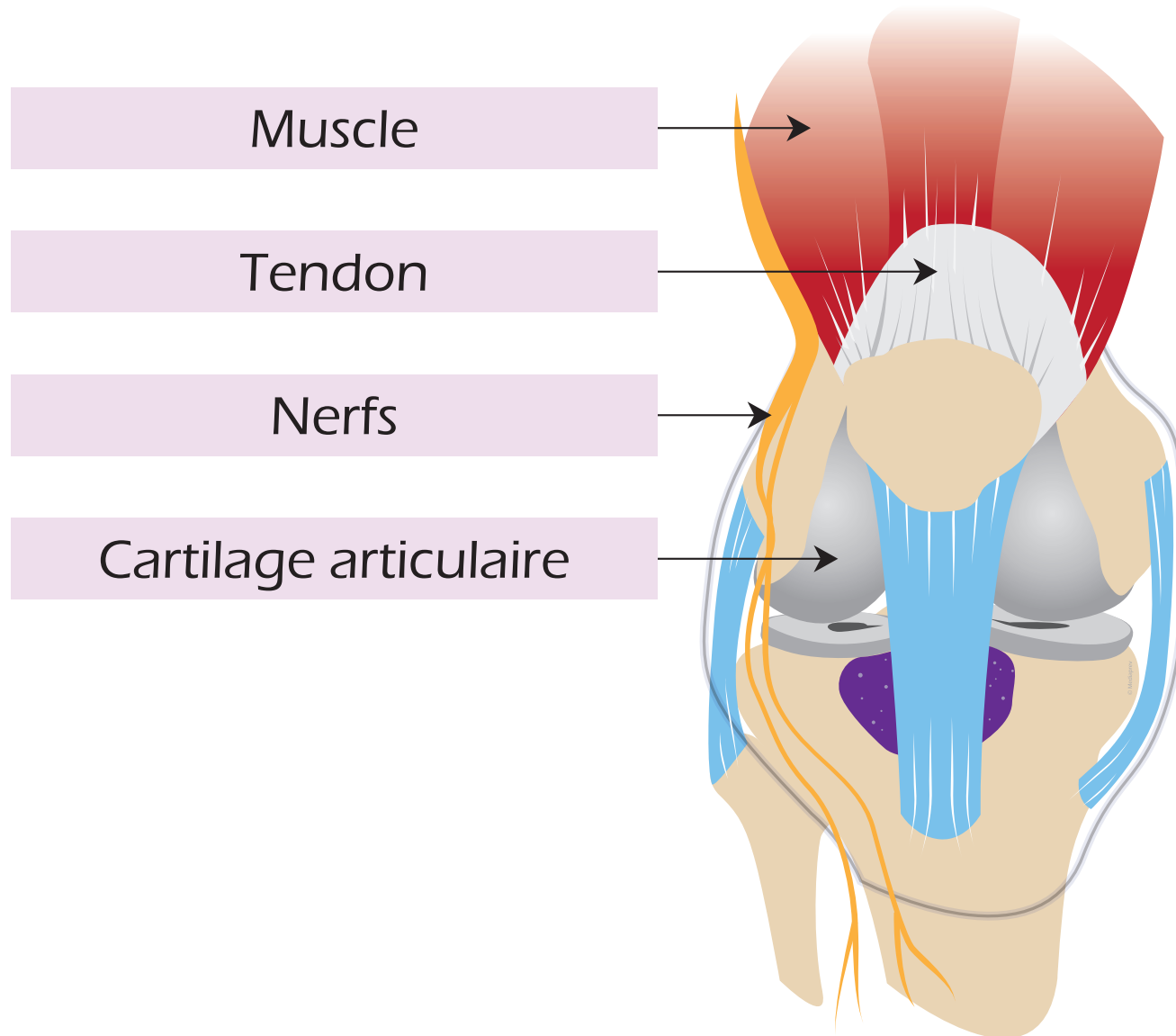


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



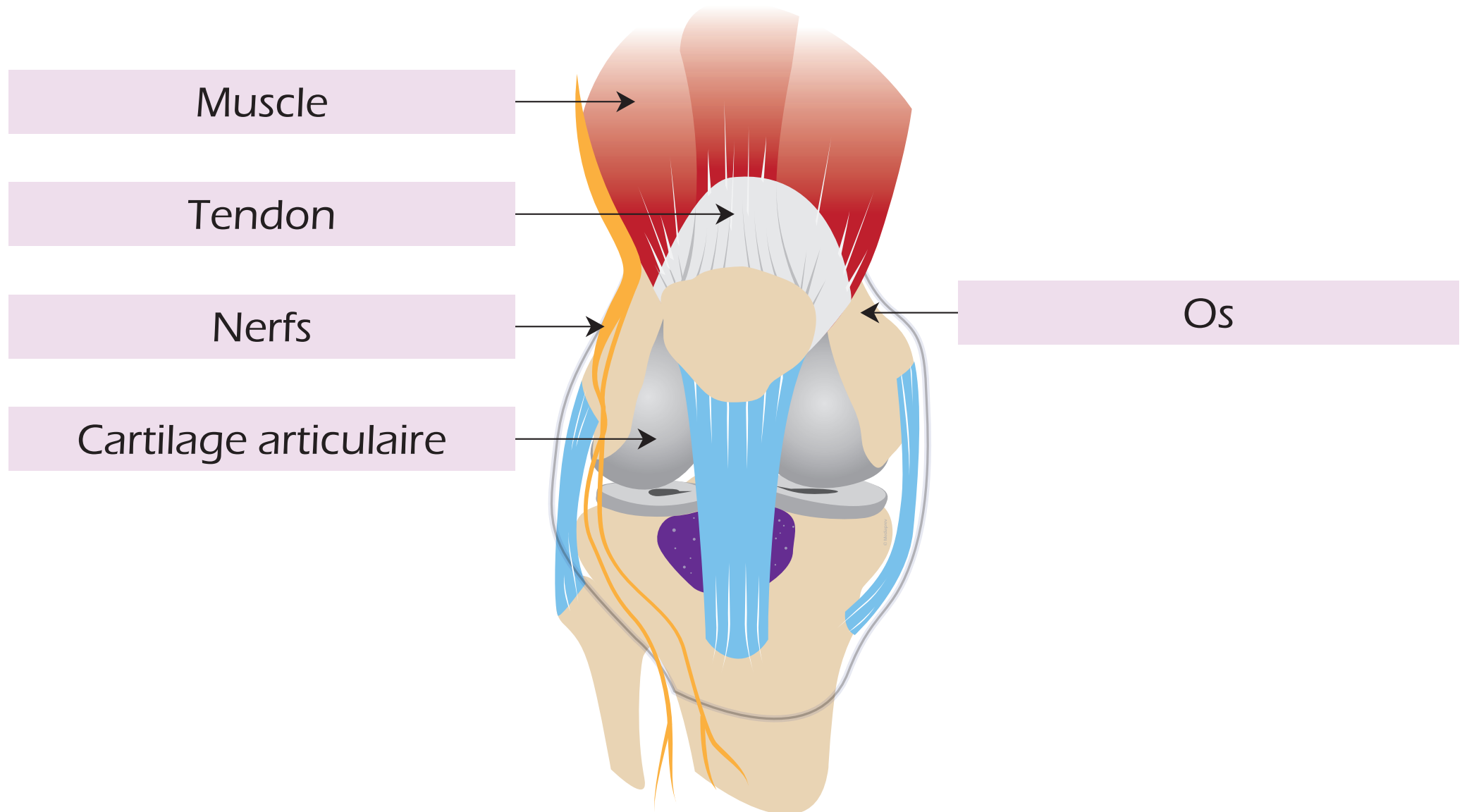


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



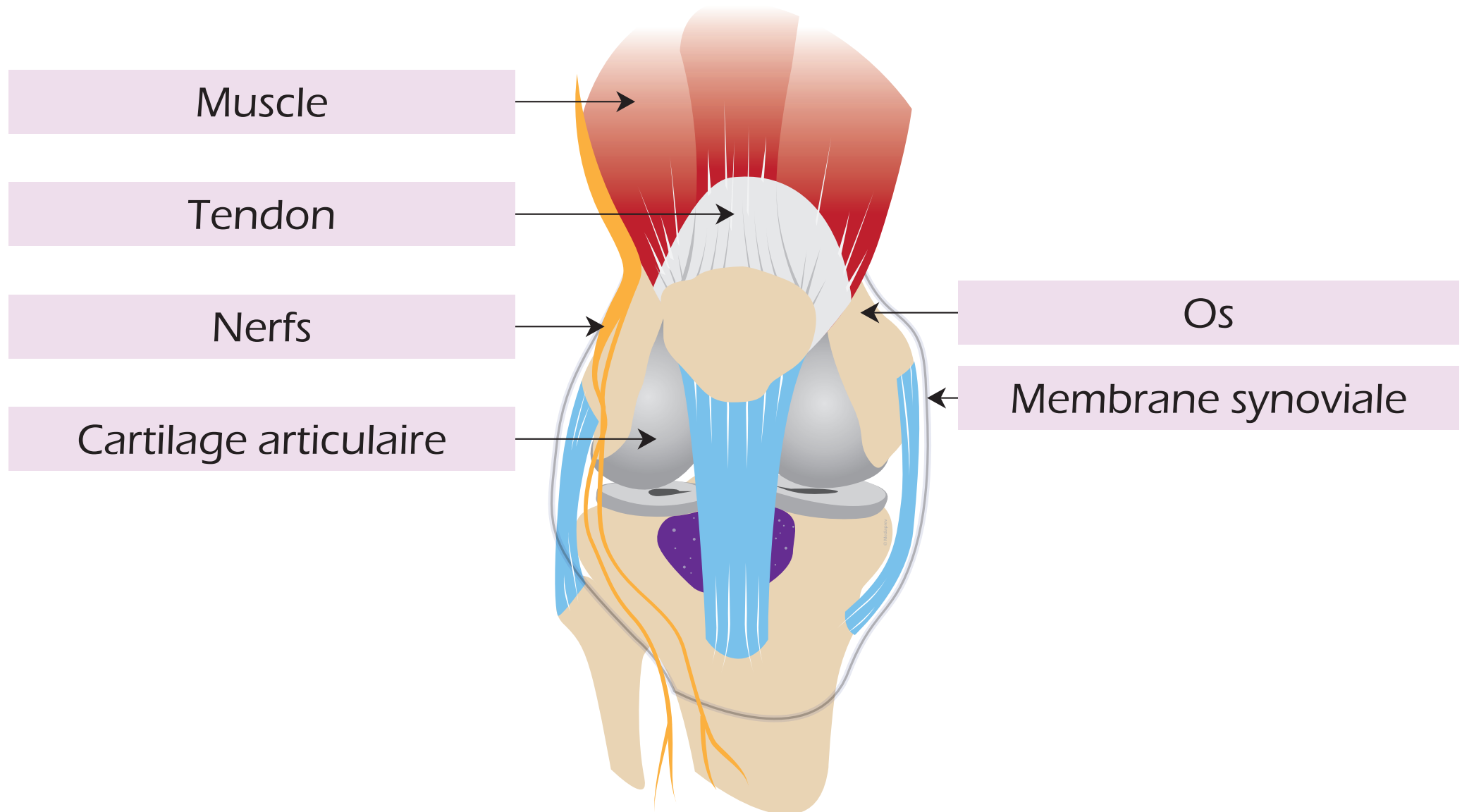


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



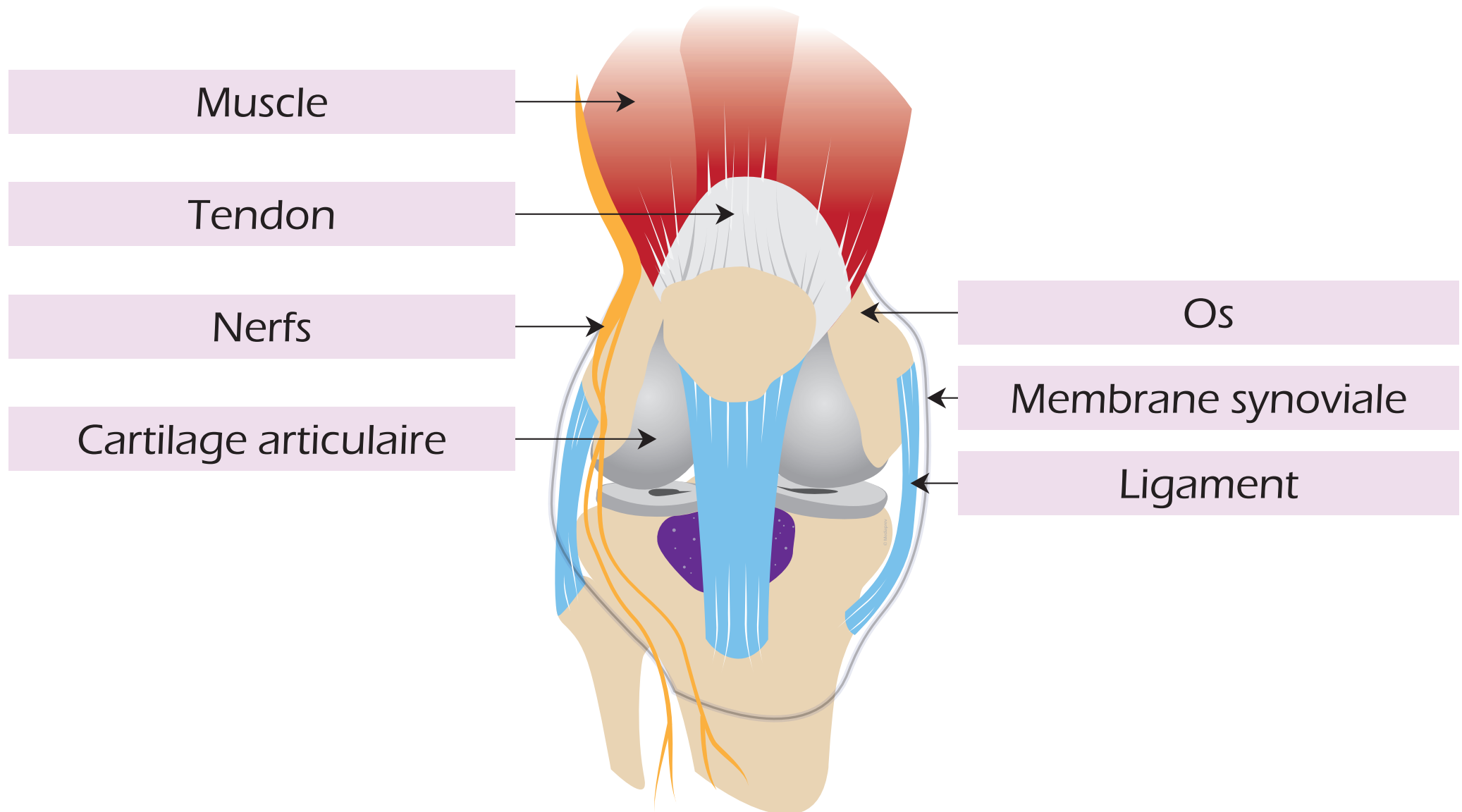


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



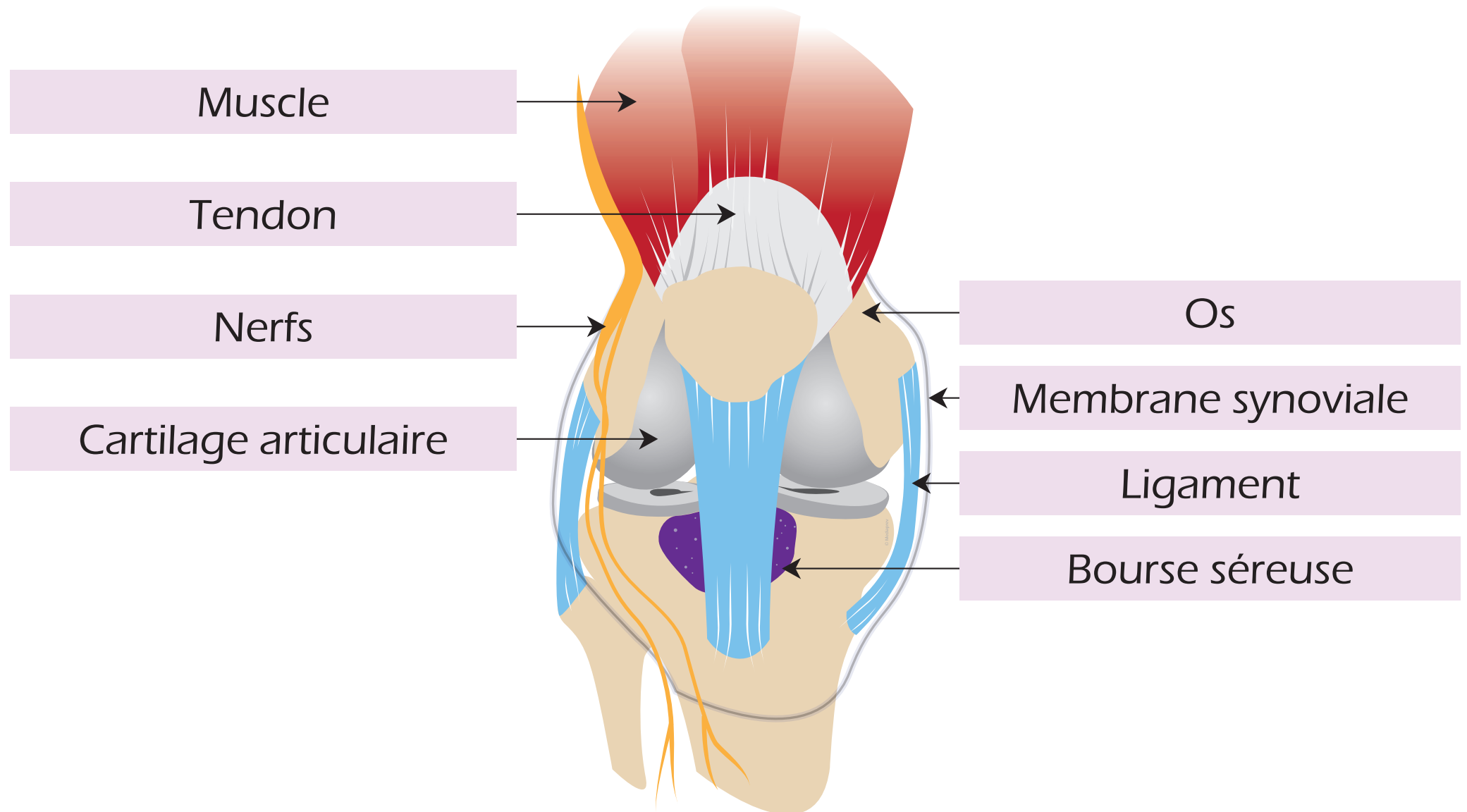


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



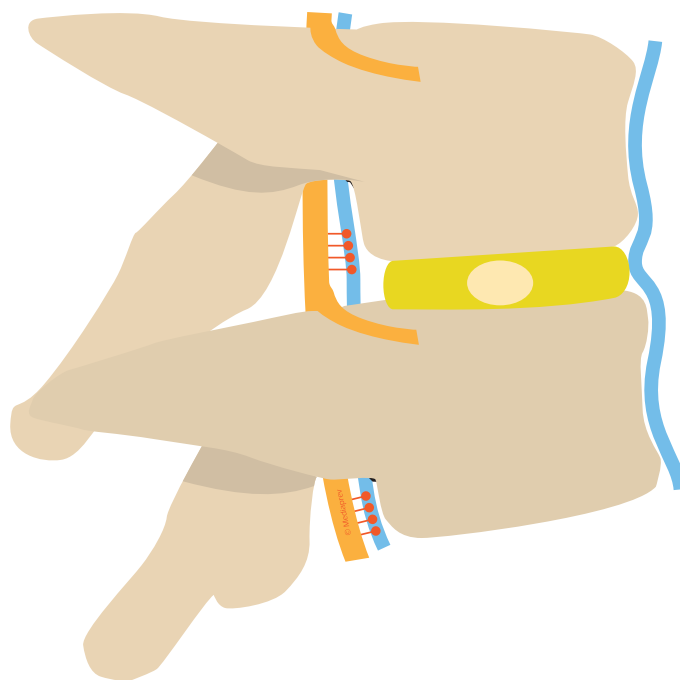


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?





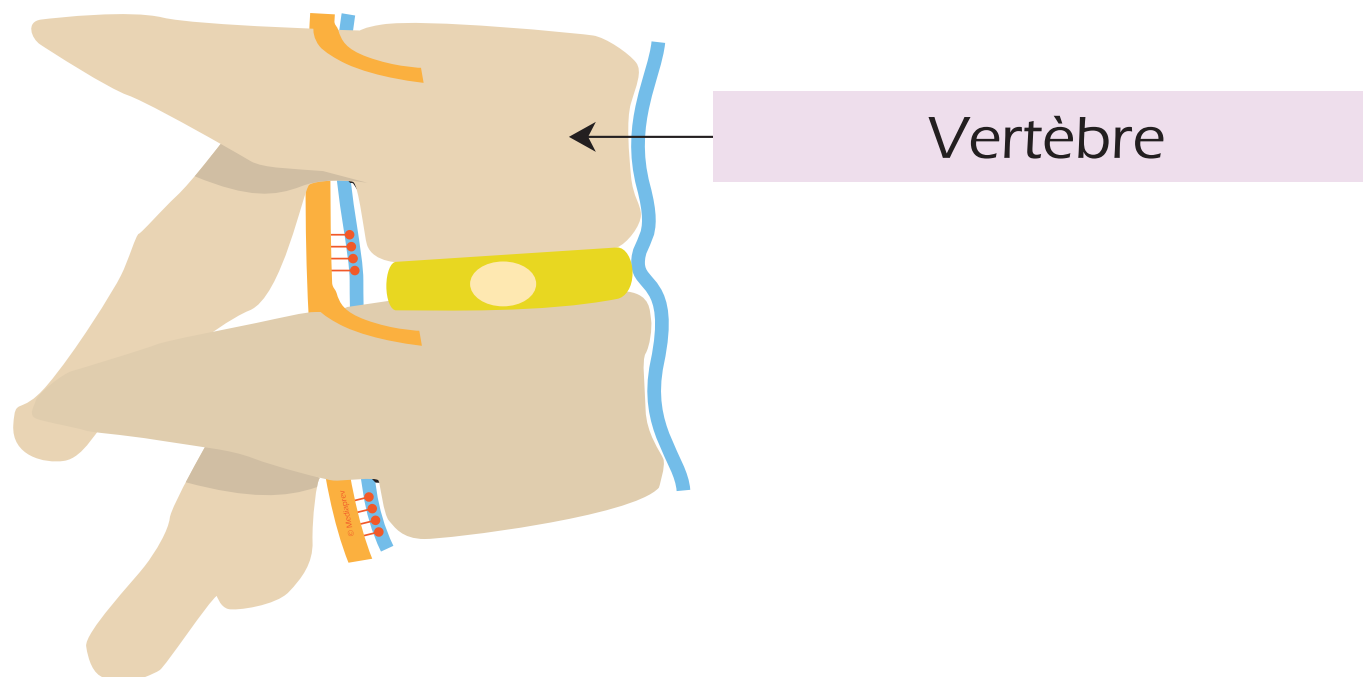
# QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?





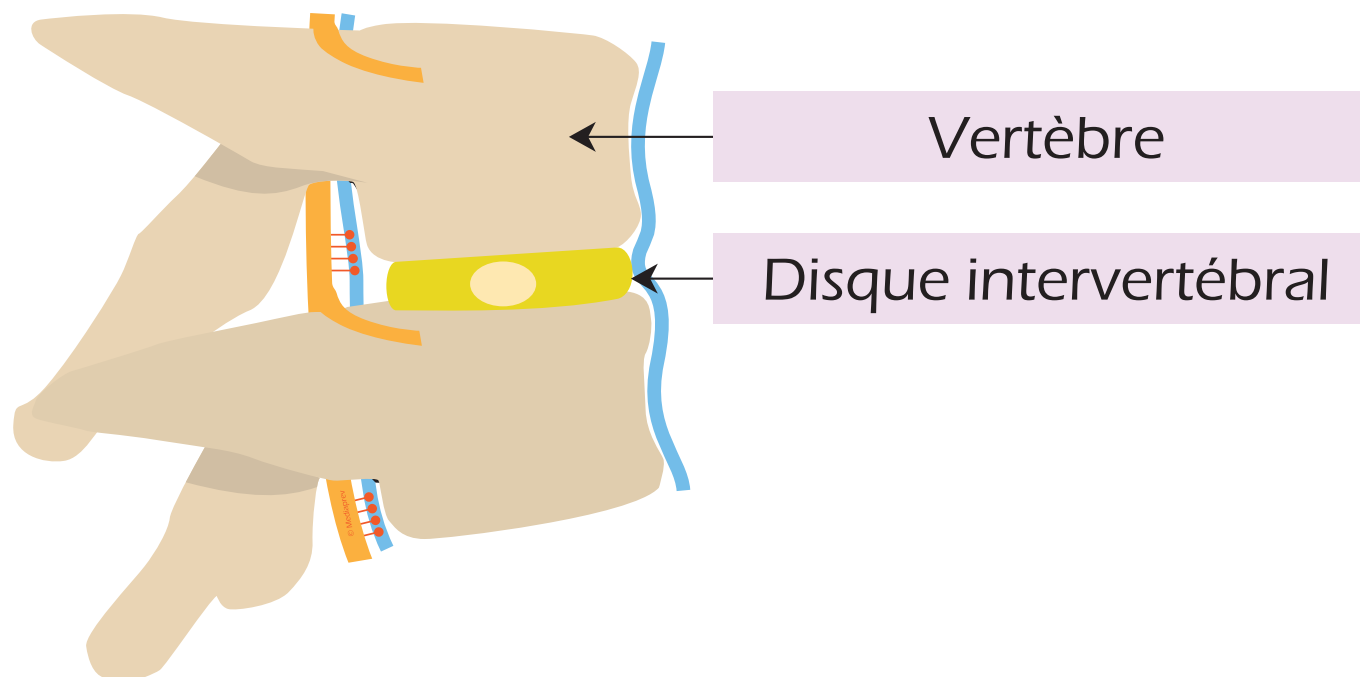


# QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



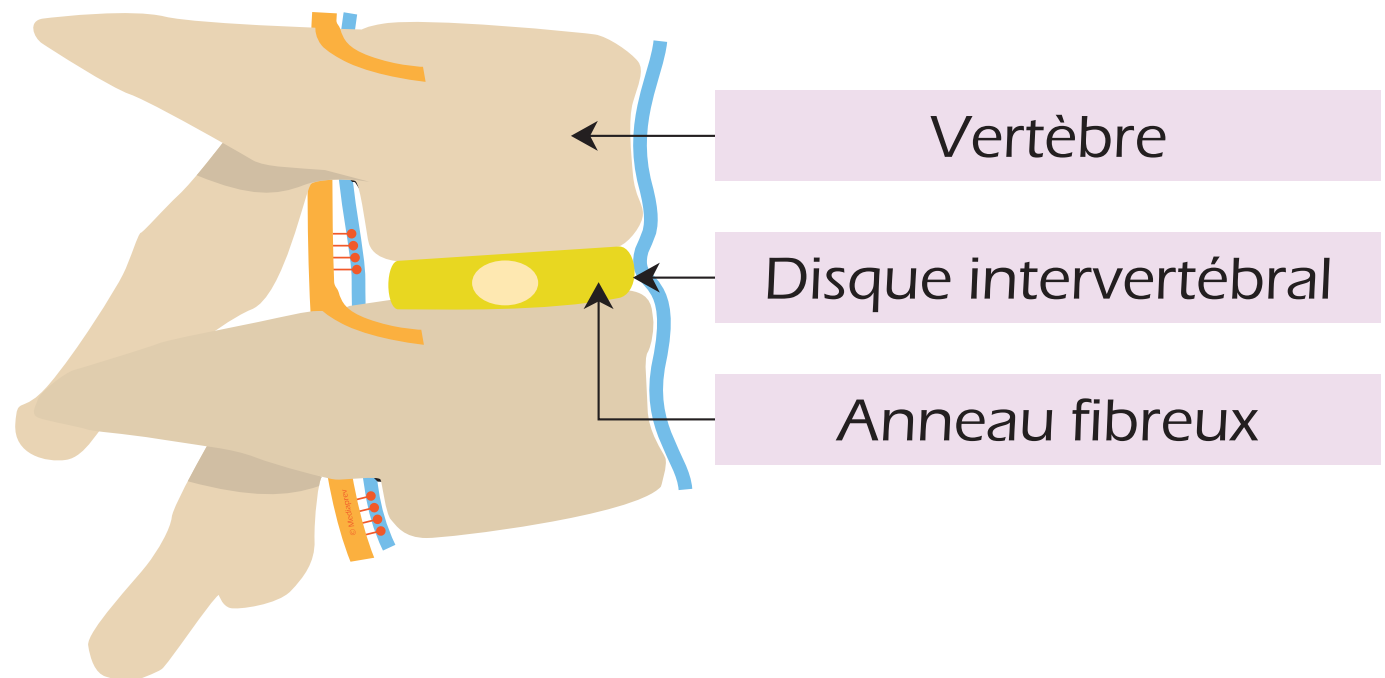


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



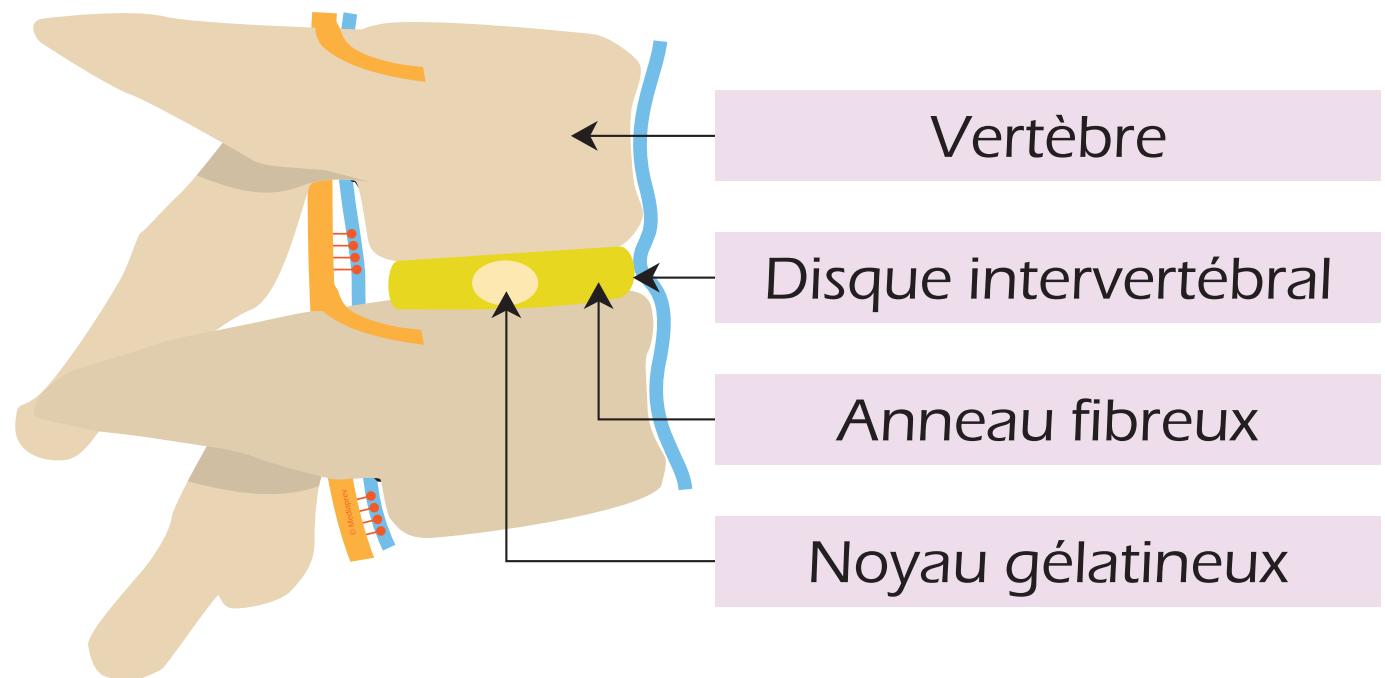


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



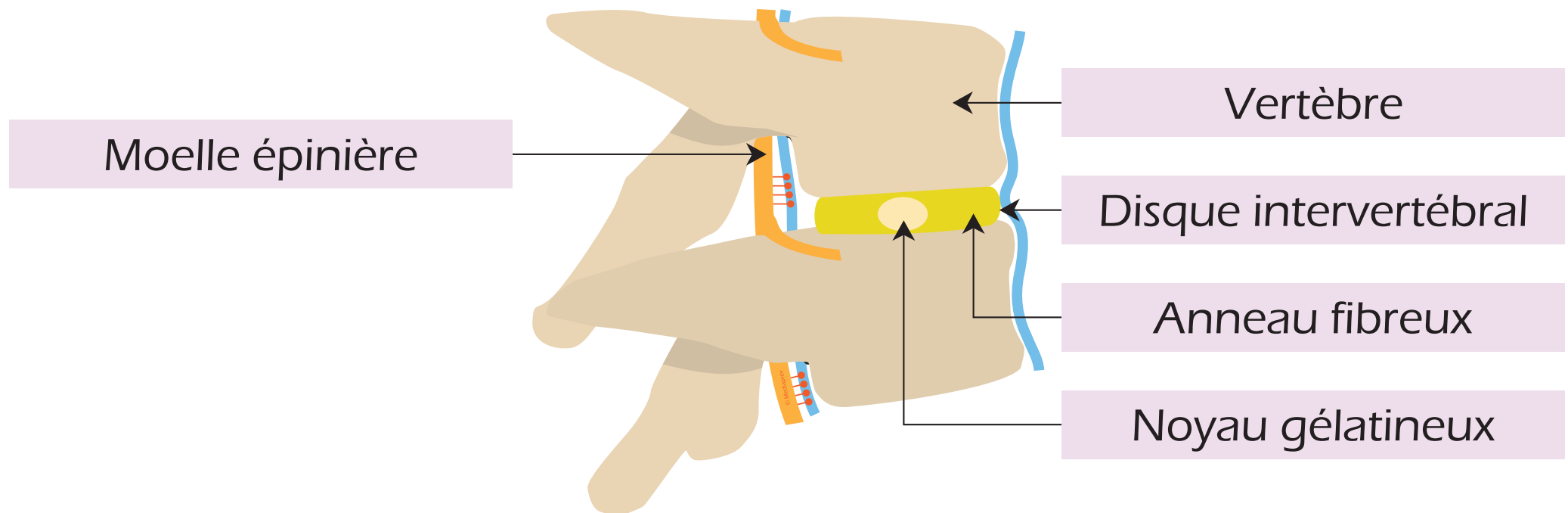


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



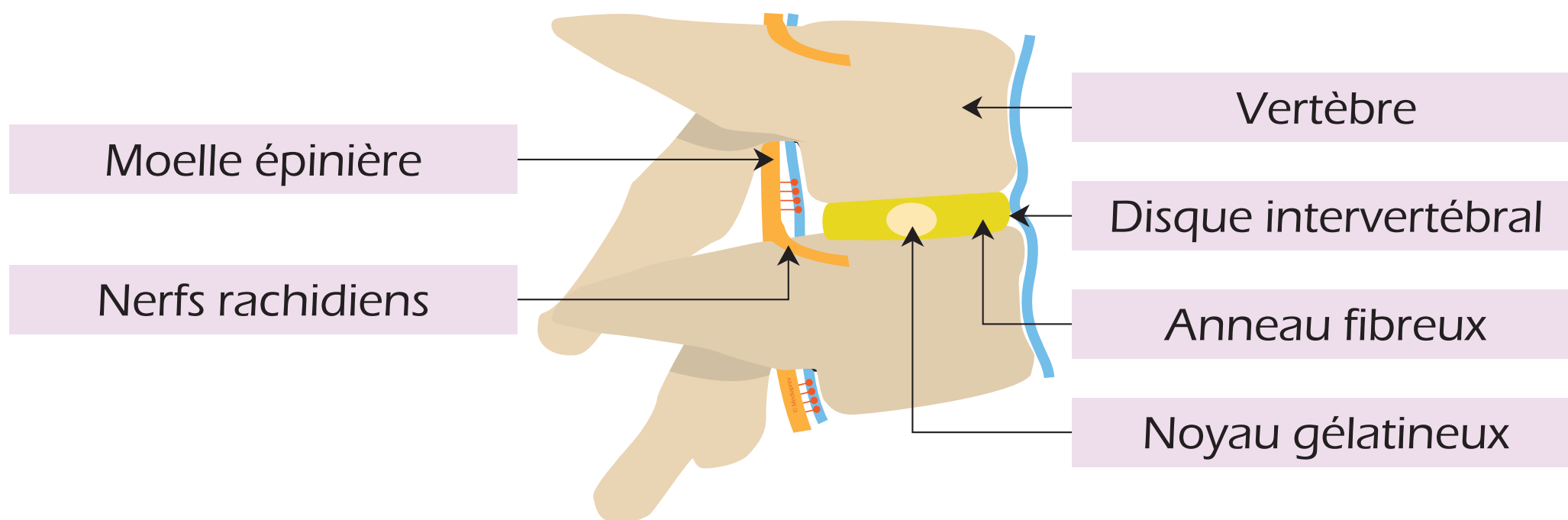


## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?





## QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?

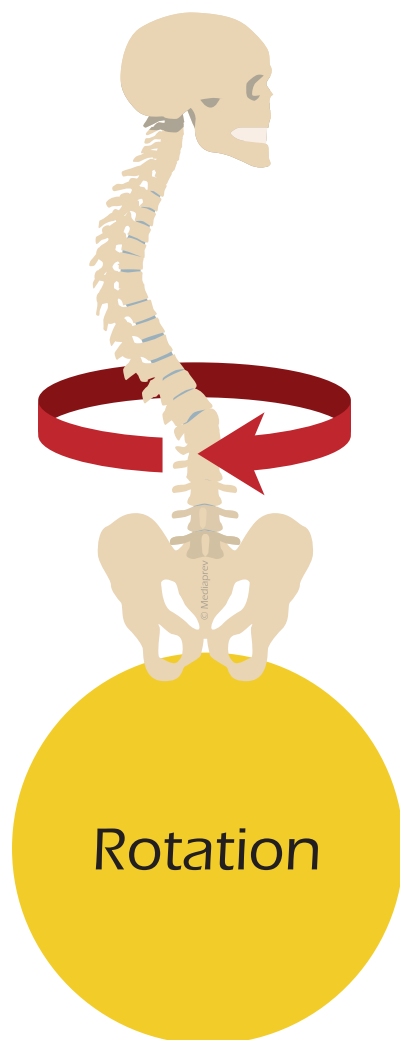




**CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.**



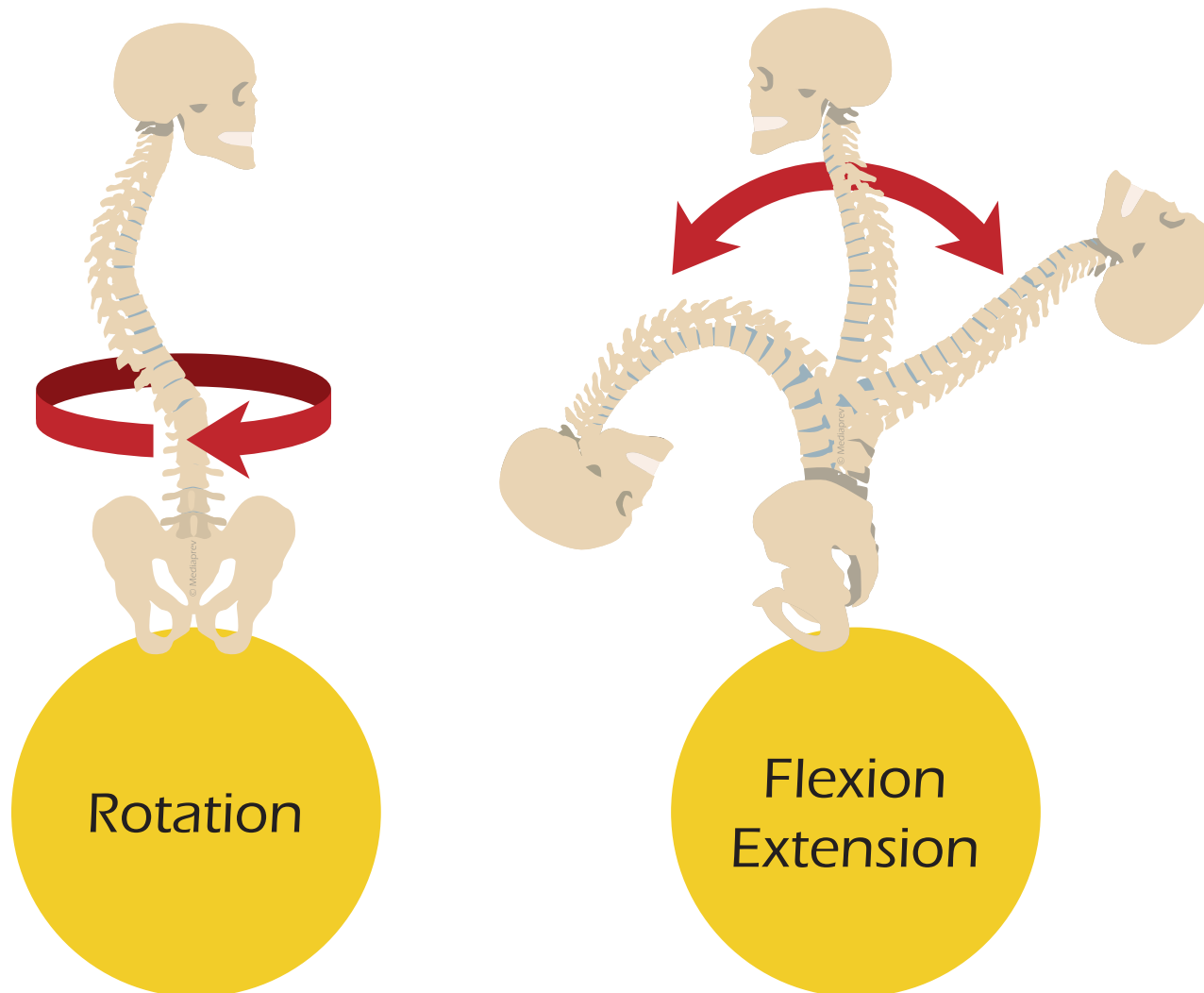
## CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.





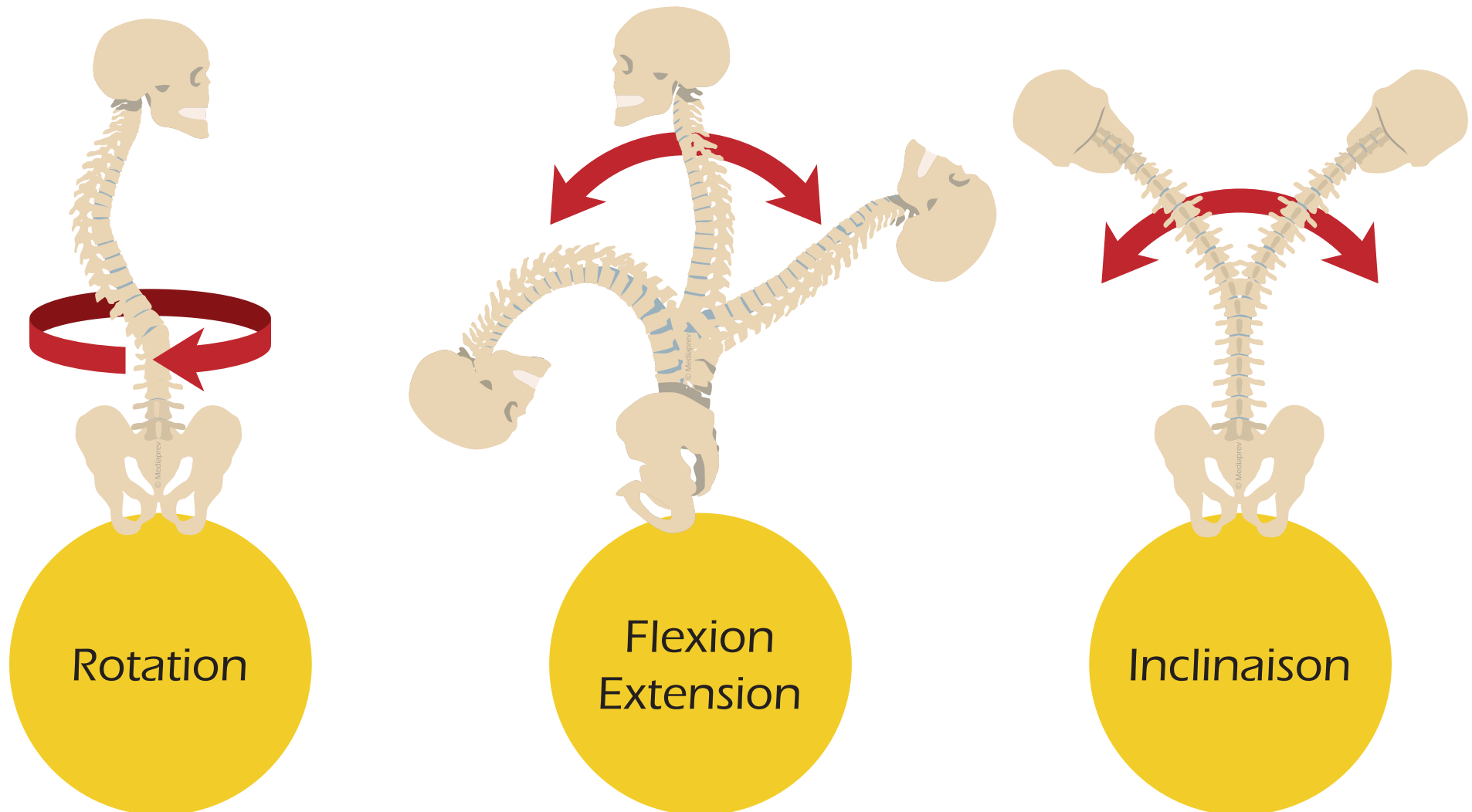


## CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



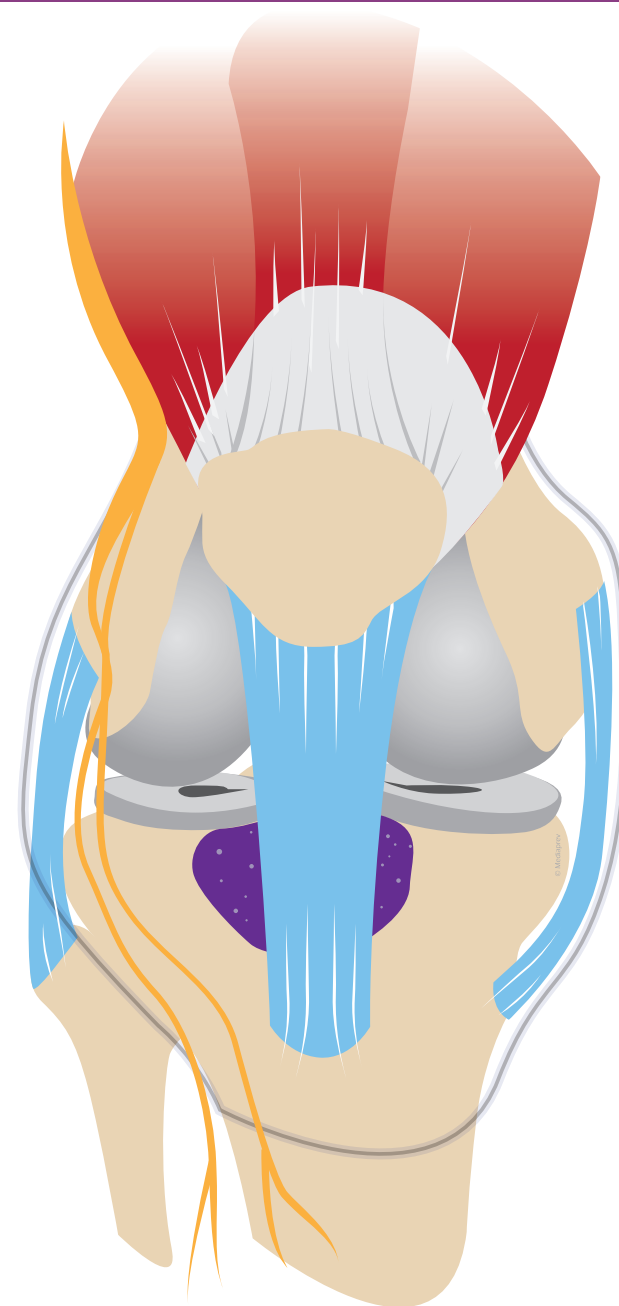


## CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.





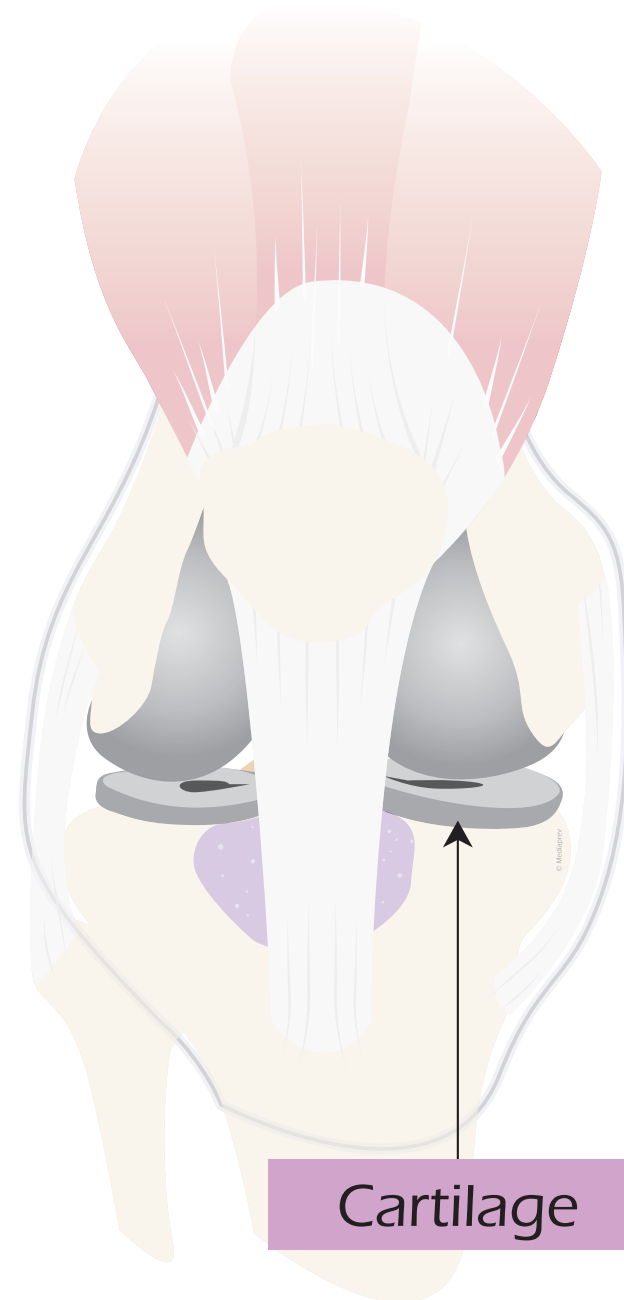
## À QUOI SERT LE CARTILAGE ?





## À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

Entre deux zones osseuses, un tissu tapisse les **points de friction** : il s'agit du cartilage.



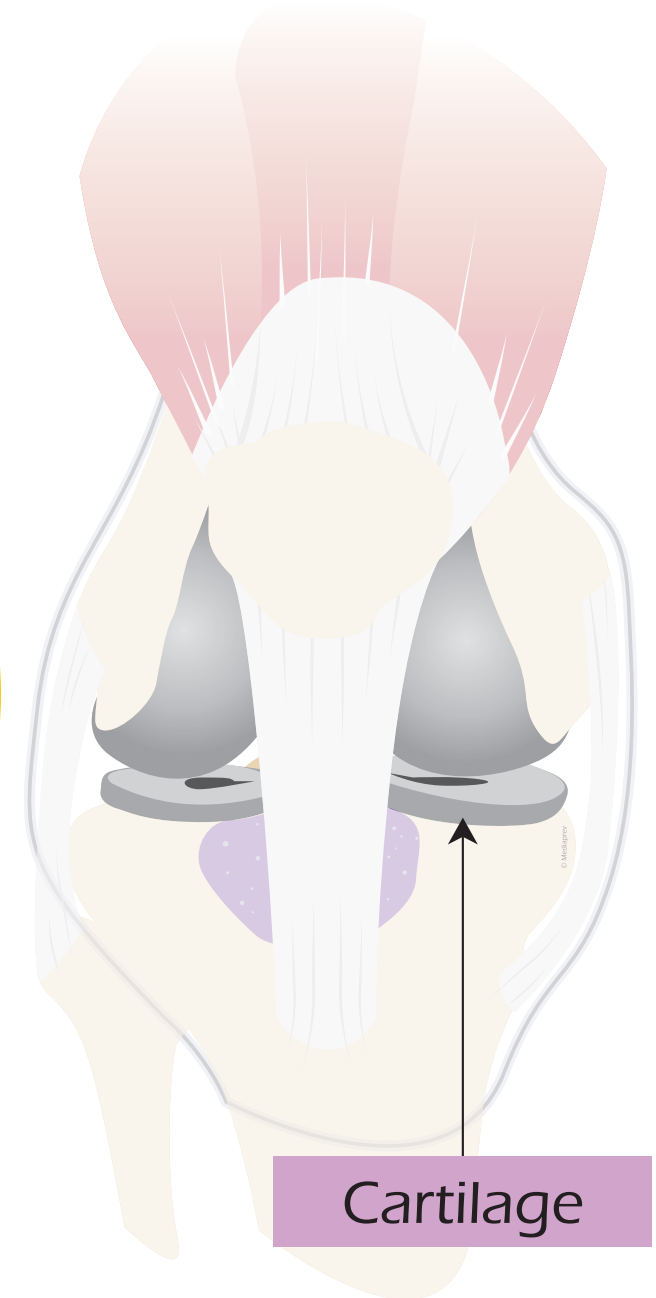
Cartilage



## À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

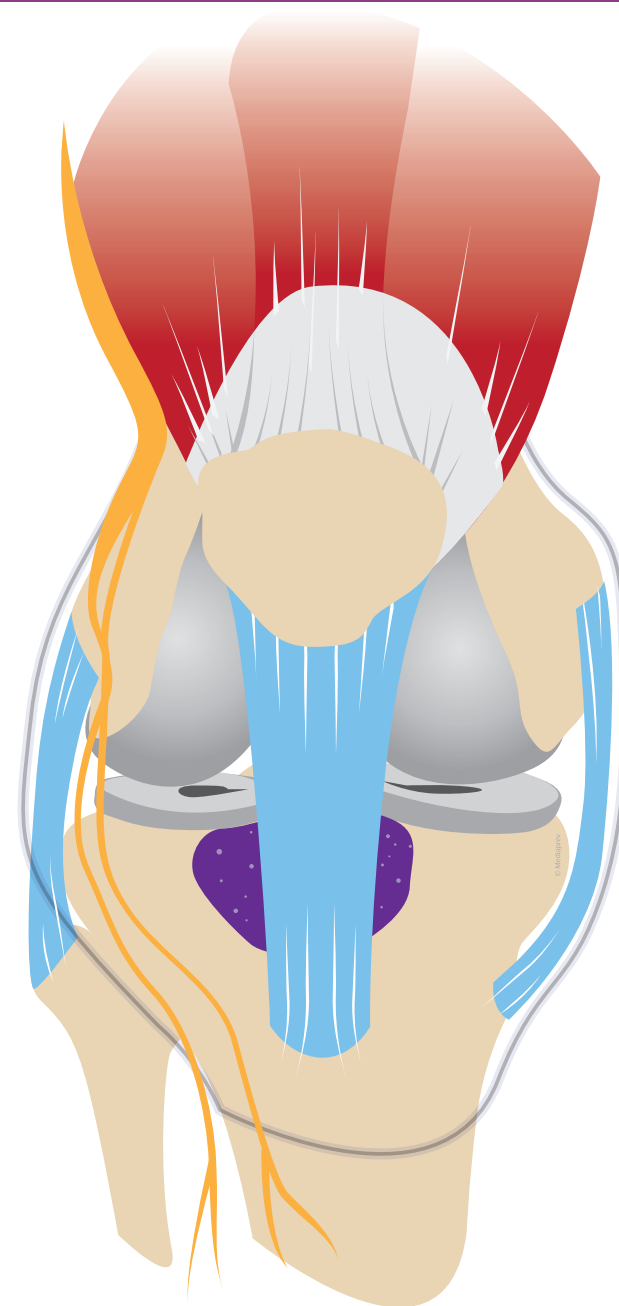
Entre deux zones osseuses, un tissu tapisse les **points de friction** : il s'agit du cartilage.

Il favorise notamment la **mobilité des os** et **réduit** ainsi **l'usure**





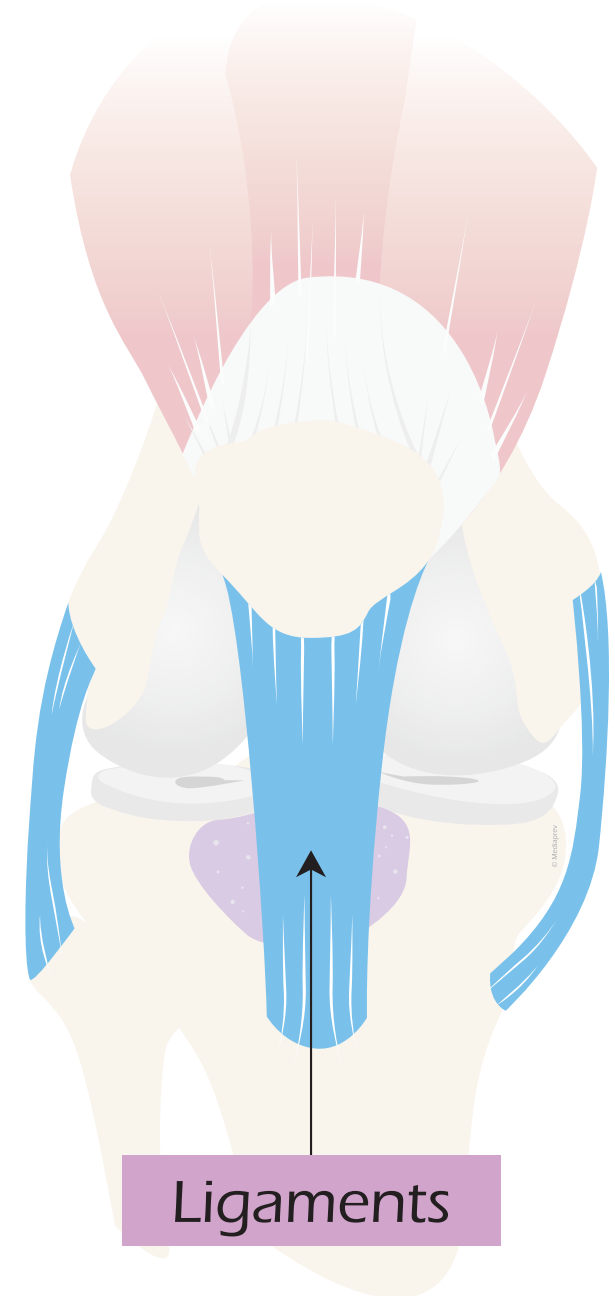
## À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?





## À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

Ils permettent  
de **maintenir le  
contact** entre  
les os.

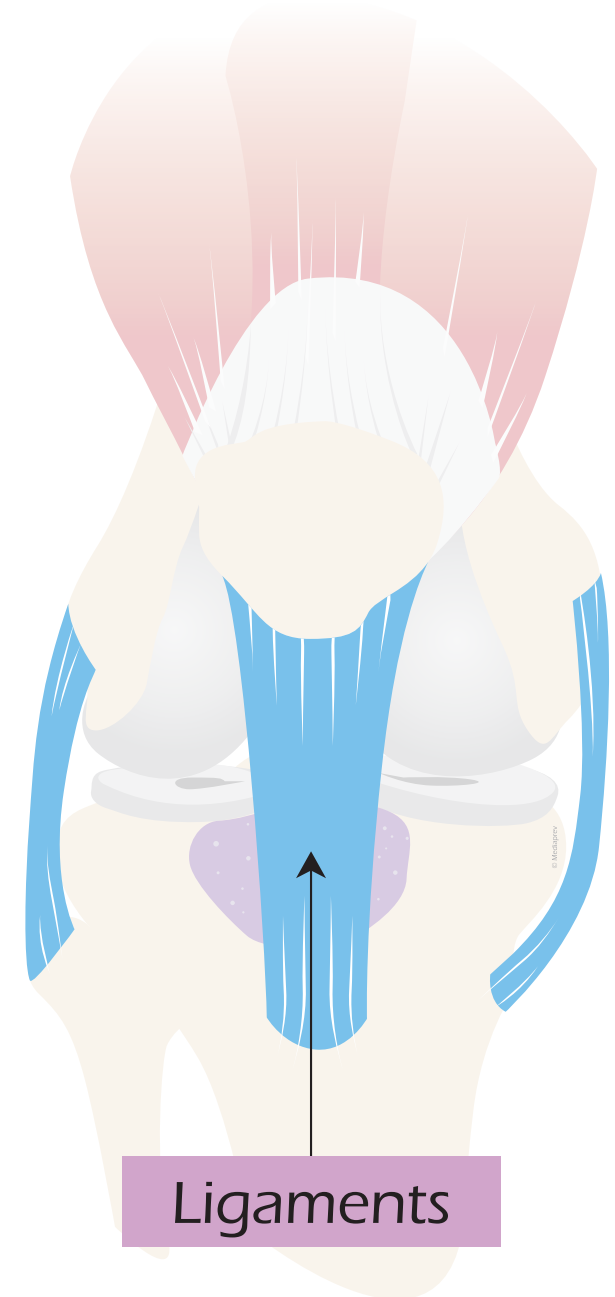




## À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

Ils permettent de **maintenir le contact** entre les os.

Ils **limitent l'amplitude** de leurs mouvements à ce qui est acceptable pour les articulations.







# À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?



# À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à



## À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

La **mobilisation**  
du corps



## À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

La **mobilisation**  
du corps

La **protection**  
des os et des  
organes internes



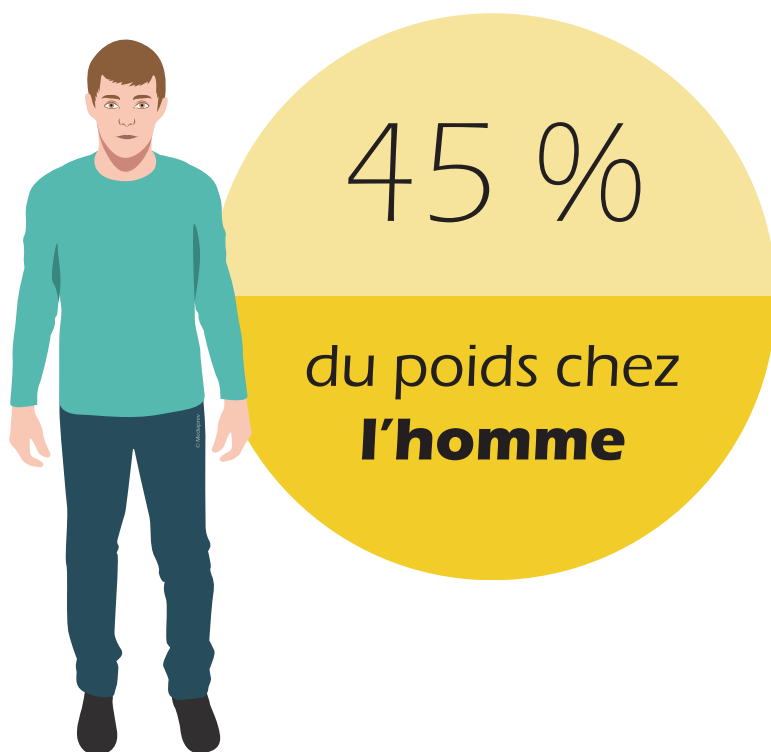
# À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ



## À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ





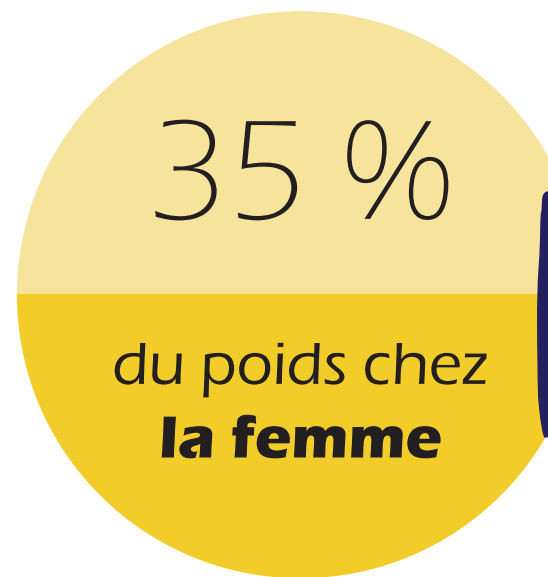
## À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ



45 %

du poids chez  
**l'homme**



35 %

du poids chez  
**la femme**





# ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :





## ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striés**  
(actions volontaires)



## ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striés**  
(actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..



## ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striés**  
(actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

Les **muscles lisses**  
(actions involontaires)



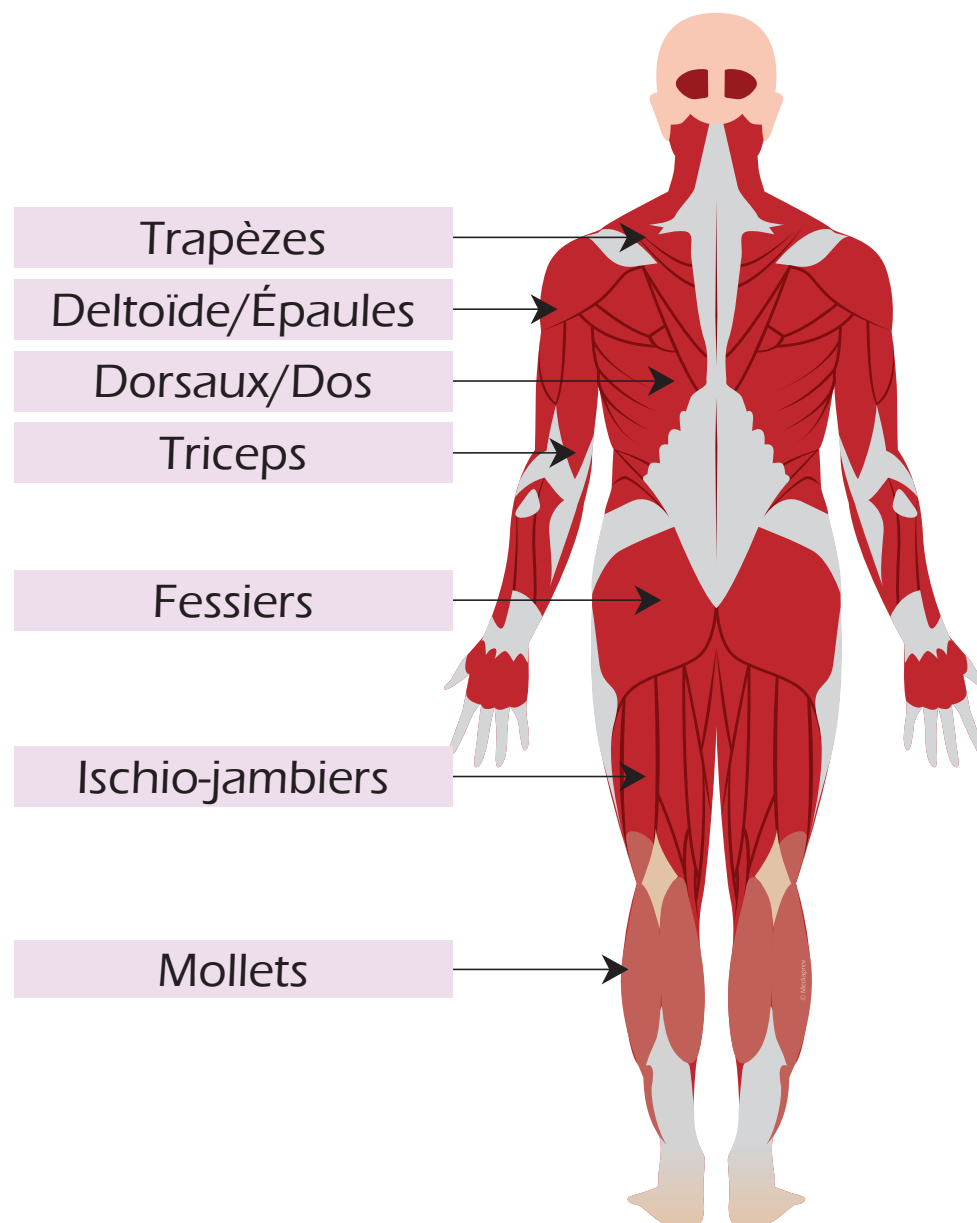
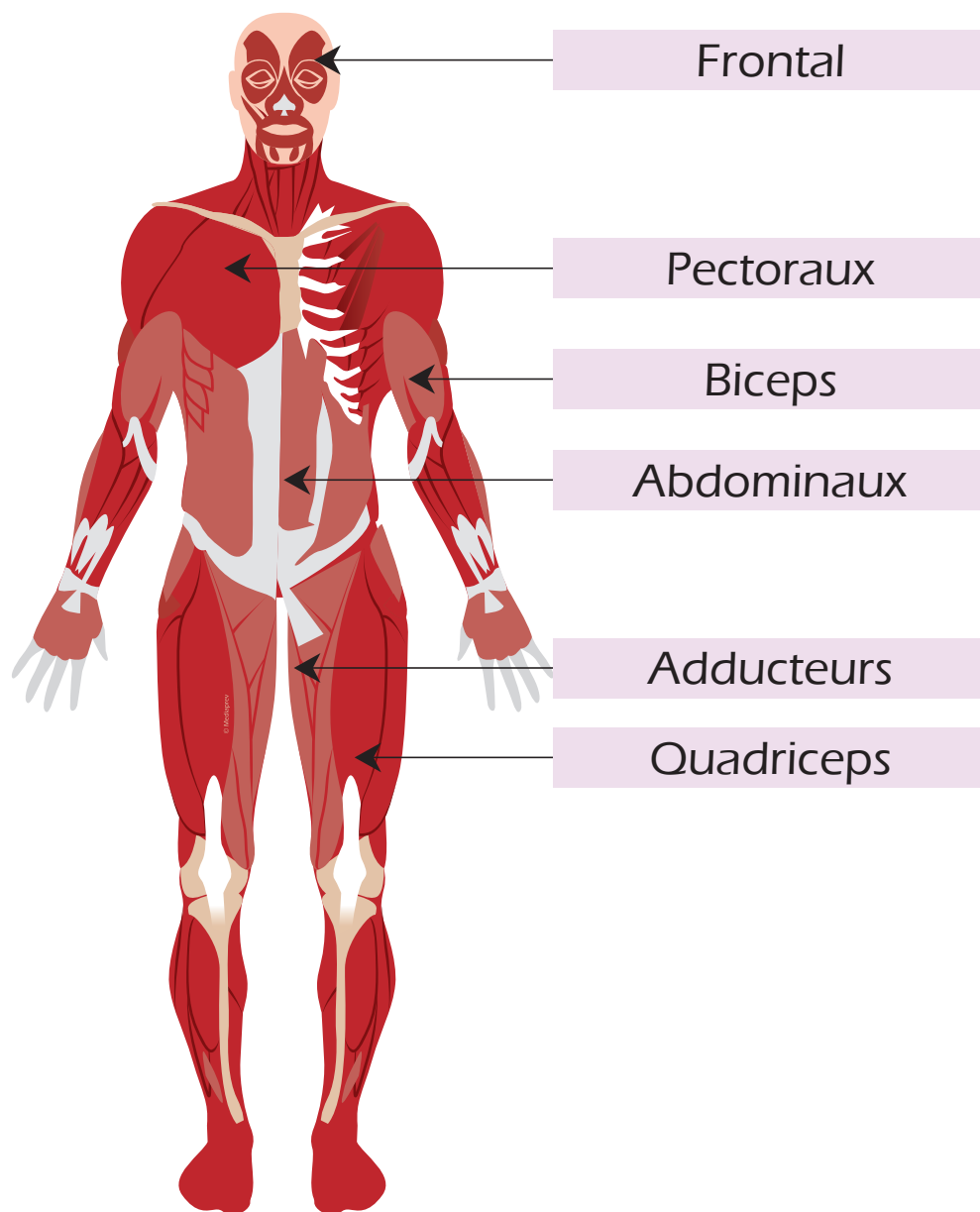
## ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striés**  
(actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

Les **muscles lisses**  
(actions involontaires)

Ils entrent dans la constitution de la **paroi des organes creux** (vaisseaux sanguins tube digestif...).





# LES FIBRES MUSCULAIRES



# LES FIBRES MUSCULAIRES

Les fibres  
musculaires qui  
composent le muscle  
ont la capacité de se  
**contracter ou de  
s'allonger.**



## LES FIBRES MUSCULAIRES

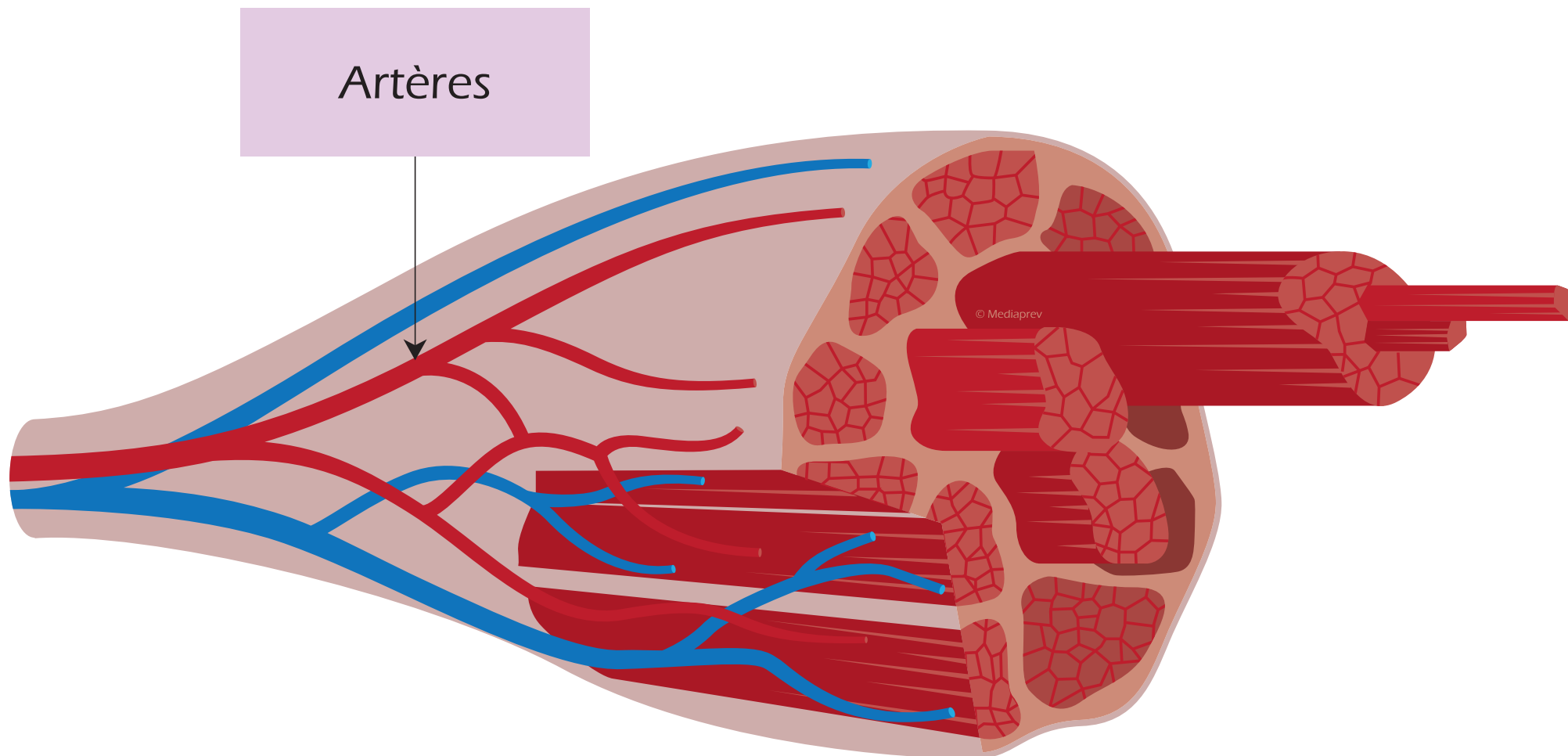
Les fibres musculaires qui composent le muscle ont la capacité de se **contracter ou de s'allonger**.

Pour cela, elles **consomment l'énergie** fournie par l'oxygène et le glucose transporté dans le sang.



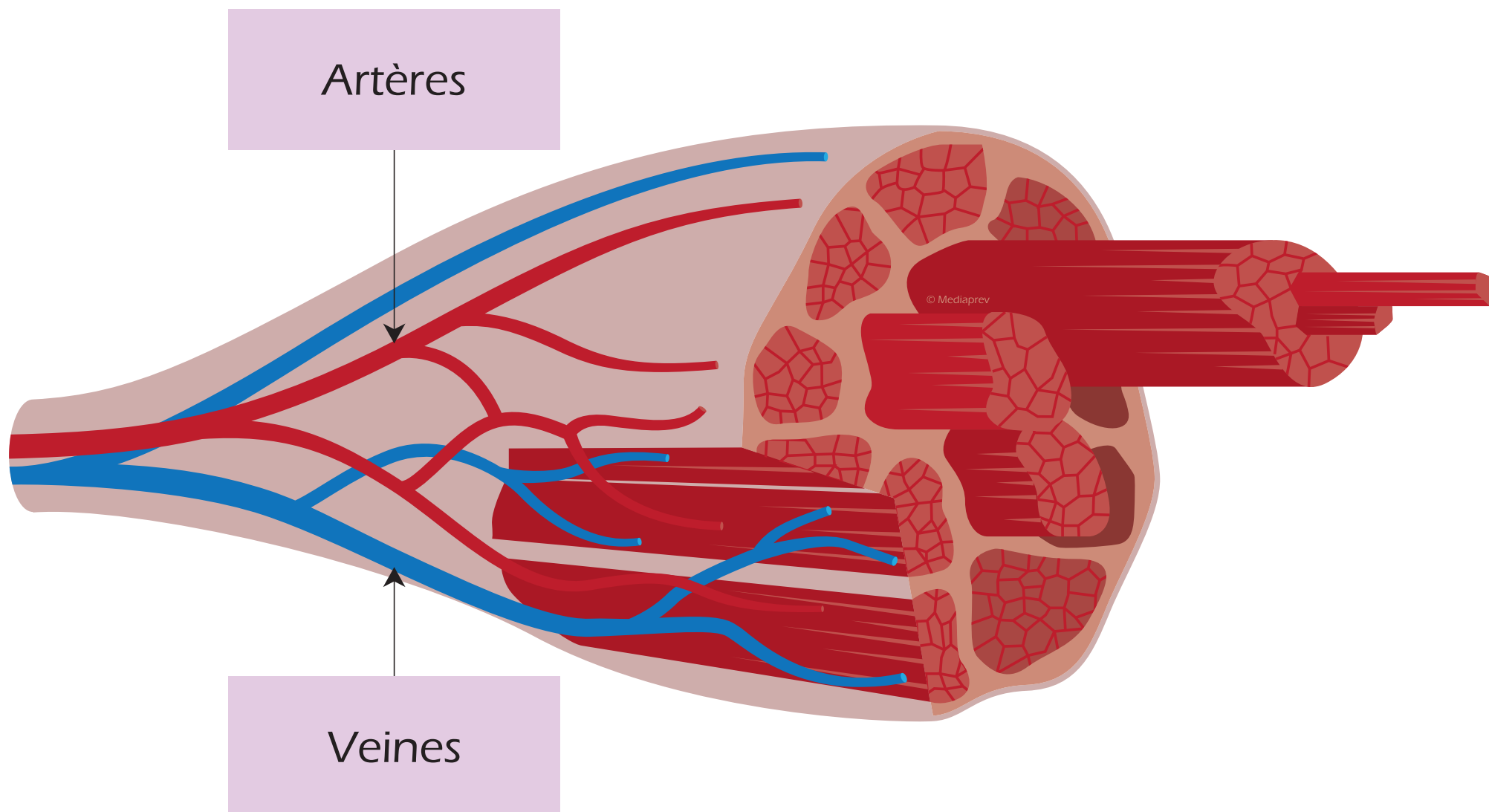


## LES FIBRES MUSCULAIRES



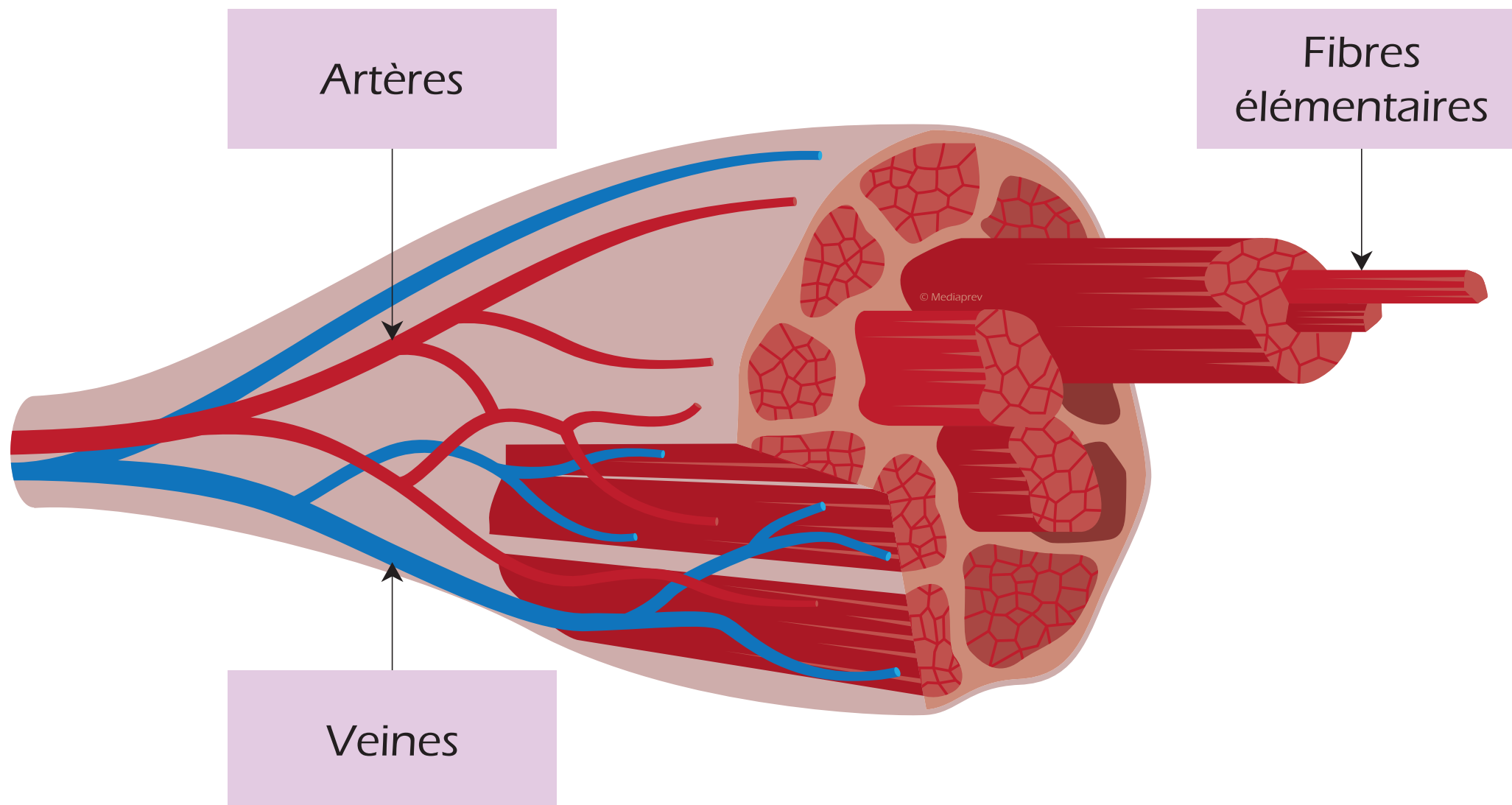


## LES FIBRES MUSCULAIRES



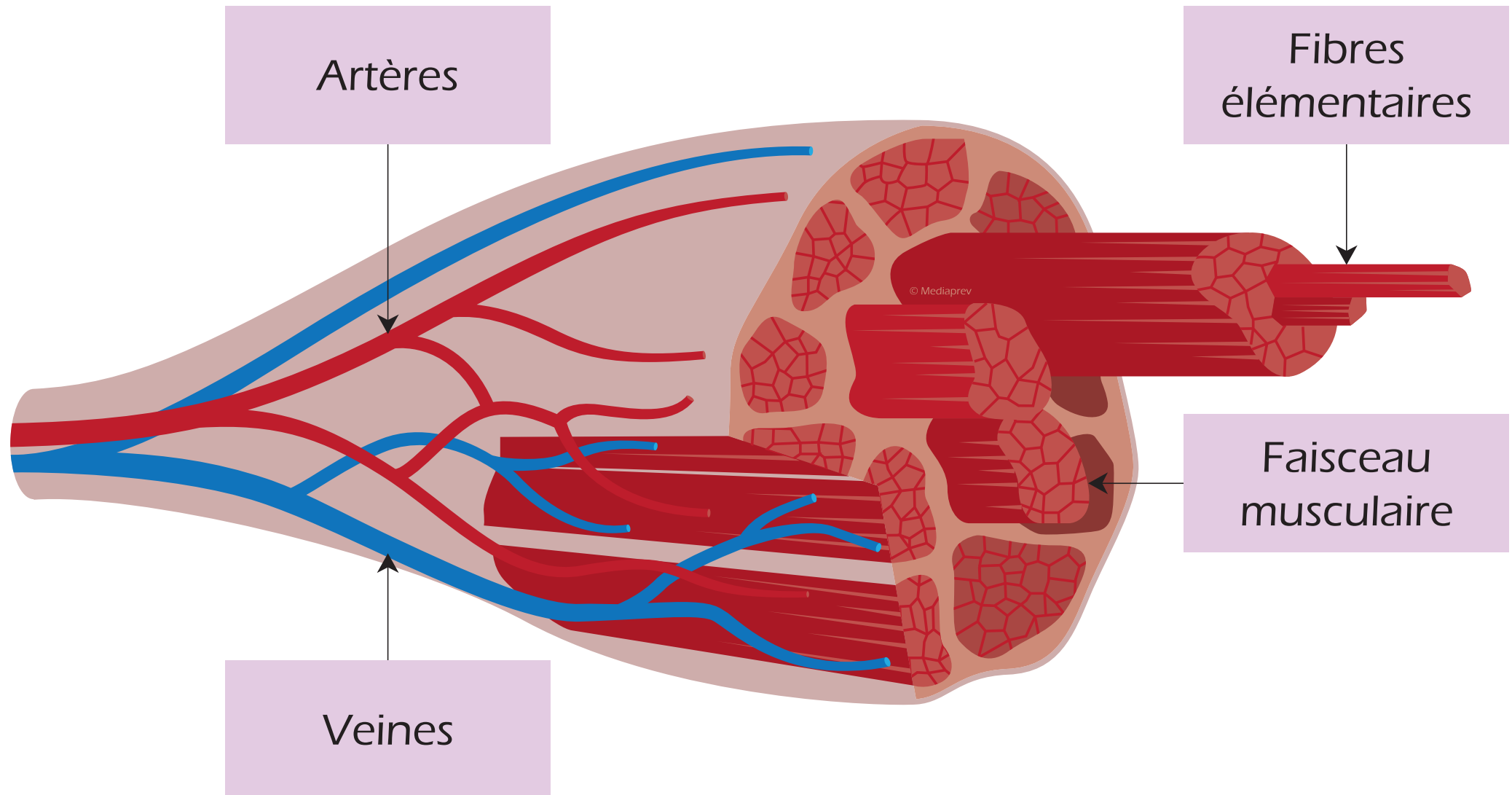


## LES FIBRES MUSCULAIRES



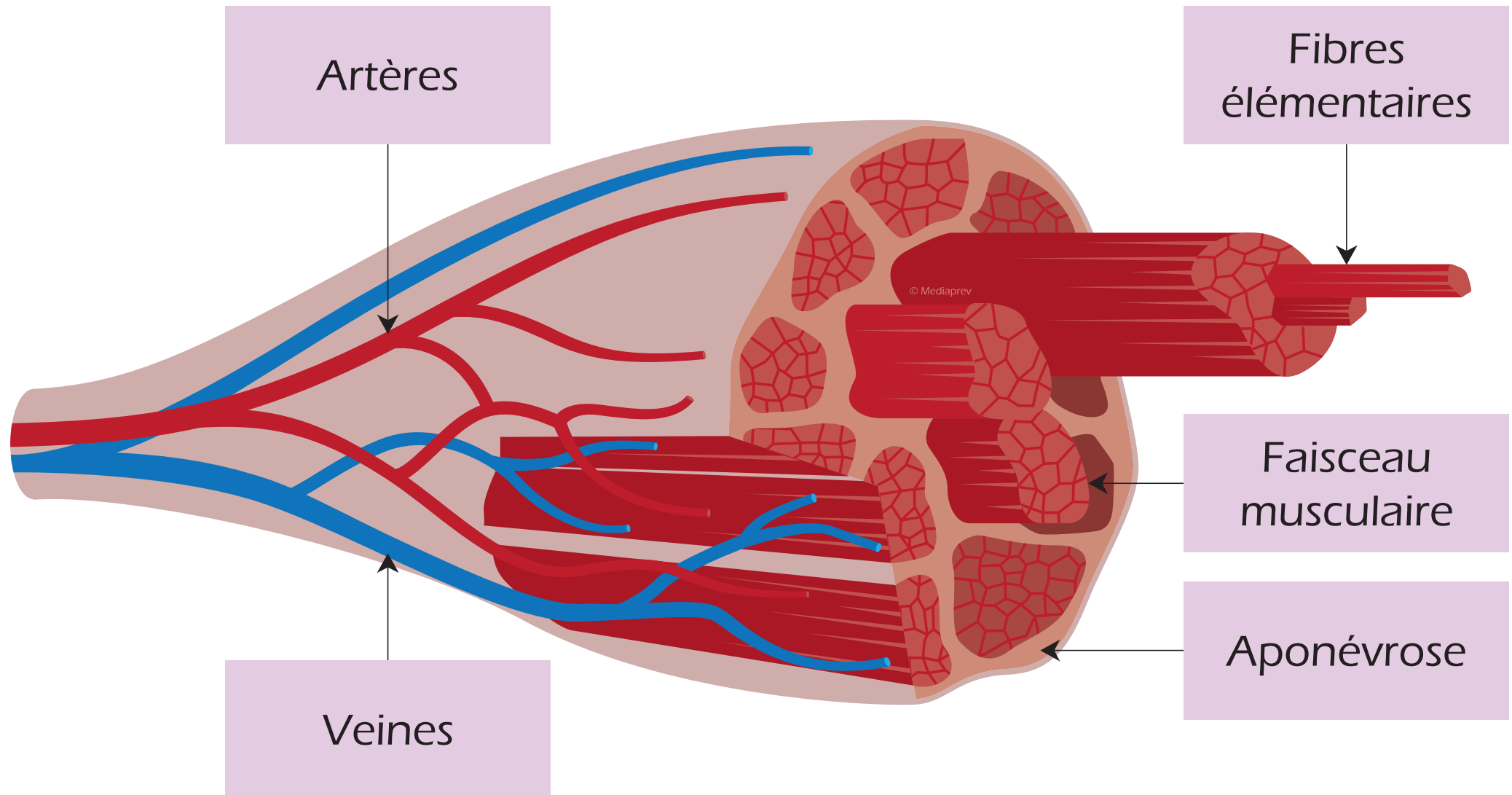


## LES FIBRES MUSCULAIRES





## LES FIBRES MUSCULAIRES

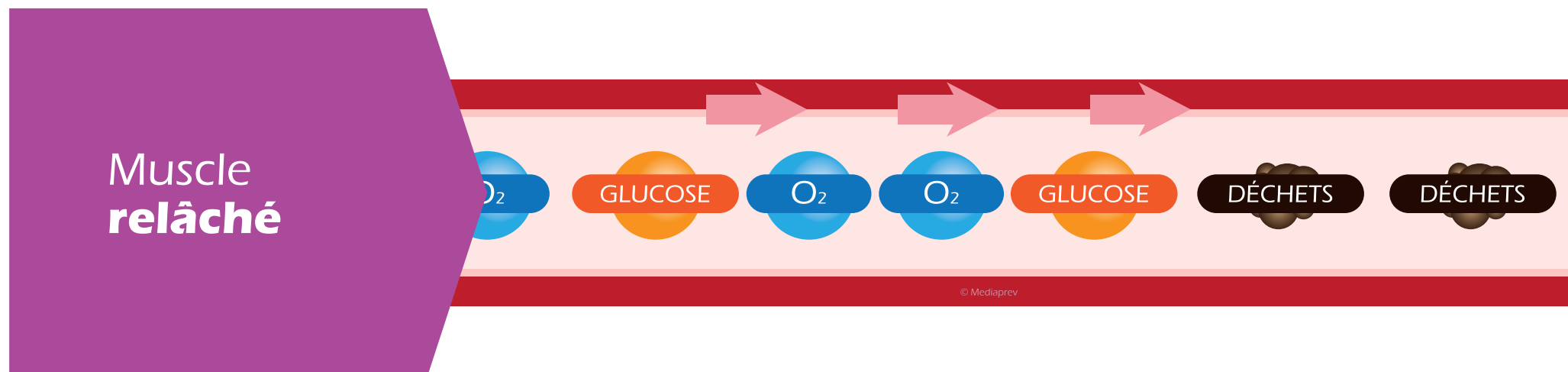




# FONCTIONNEMENT DU MUSCLE



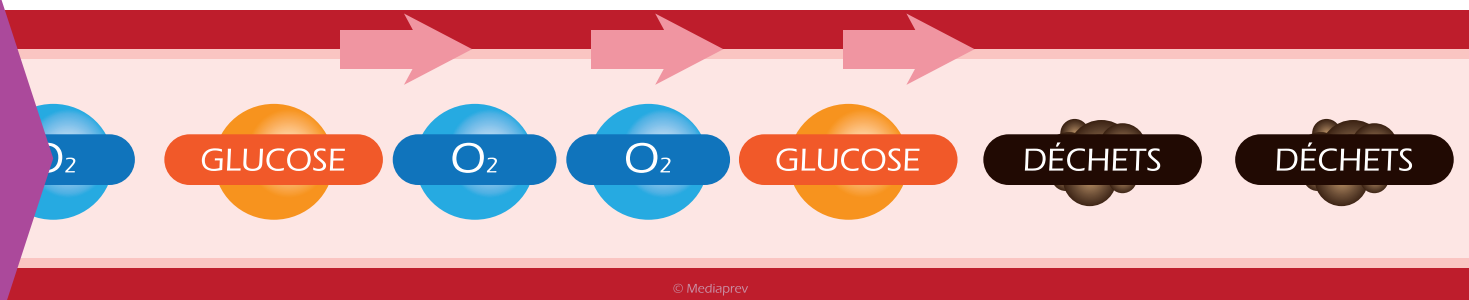
## FONCTIONNEMENT DU MUSCLE





## FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

Muscle  
**relâché**



Muscle  
**contracté**







# TRAVAIL DYNAMIQUE



# TRAVAIL DYNAMIQUE

## Contraction



## TRAVAIL DYNAMIQUE

**Contraction**

**Consommation** de  
glucose et d'oxygène



## TRAVAIL DYNAMIQUE

**Contraction**

**Consommation** de  
glucose et d'oxygène

Production de  
**déchets**



## TRAVAIL DYNAMIQUE

**Contraction**

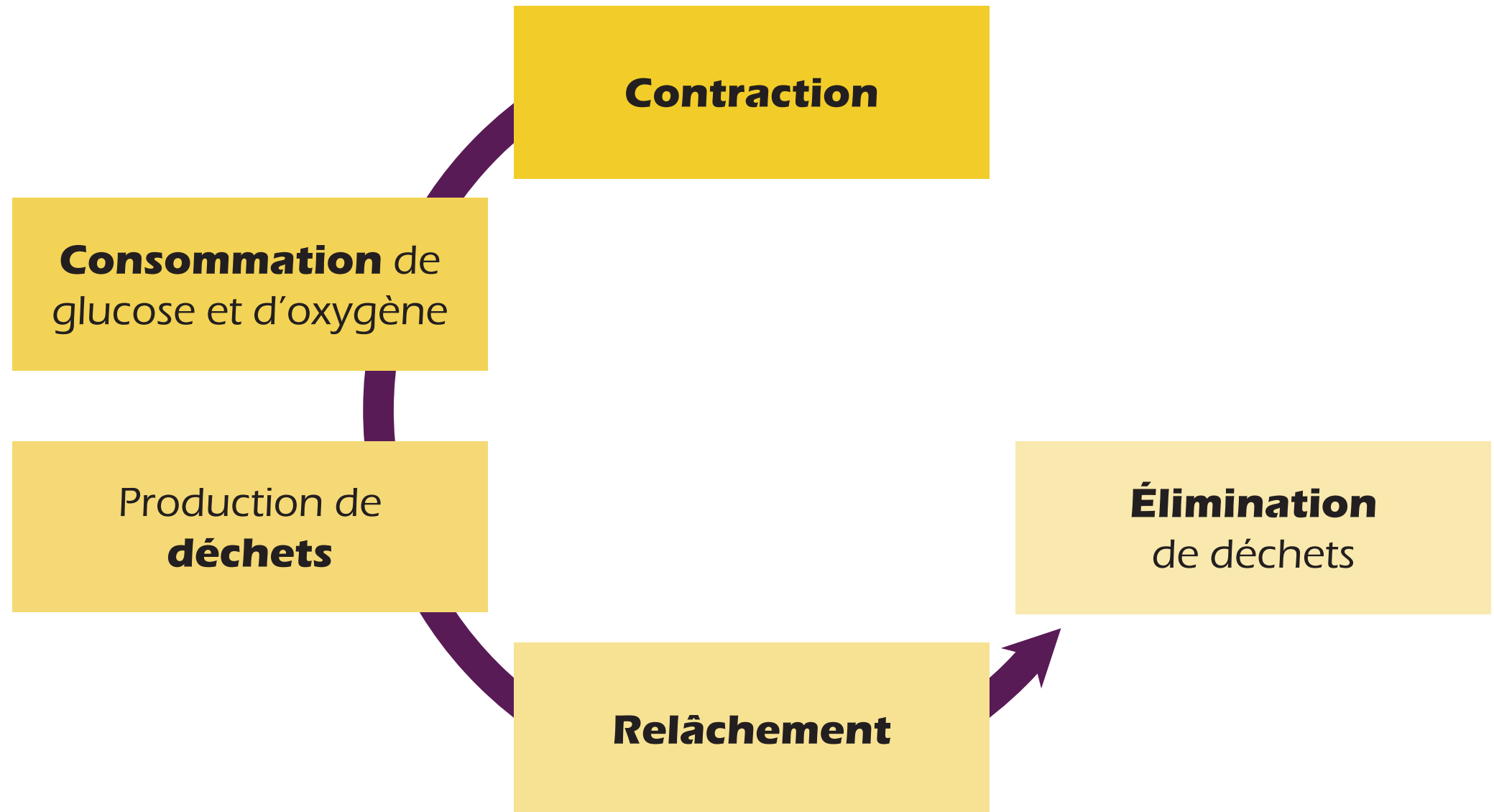
**Consommation** de  
glucose et d'oxygène

Production de  
**déchets**

**Relâchement**

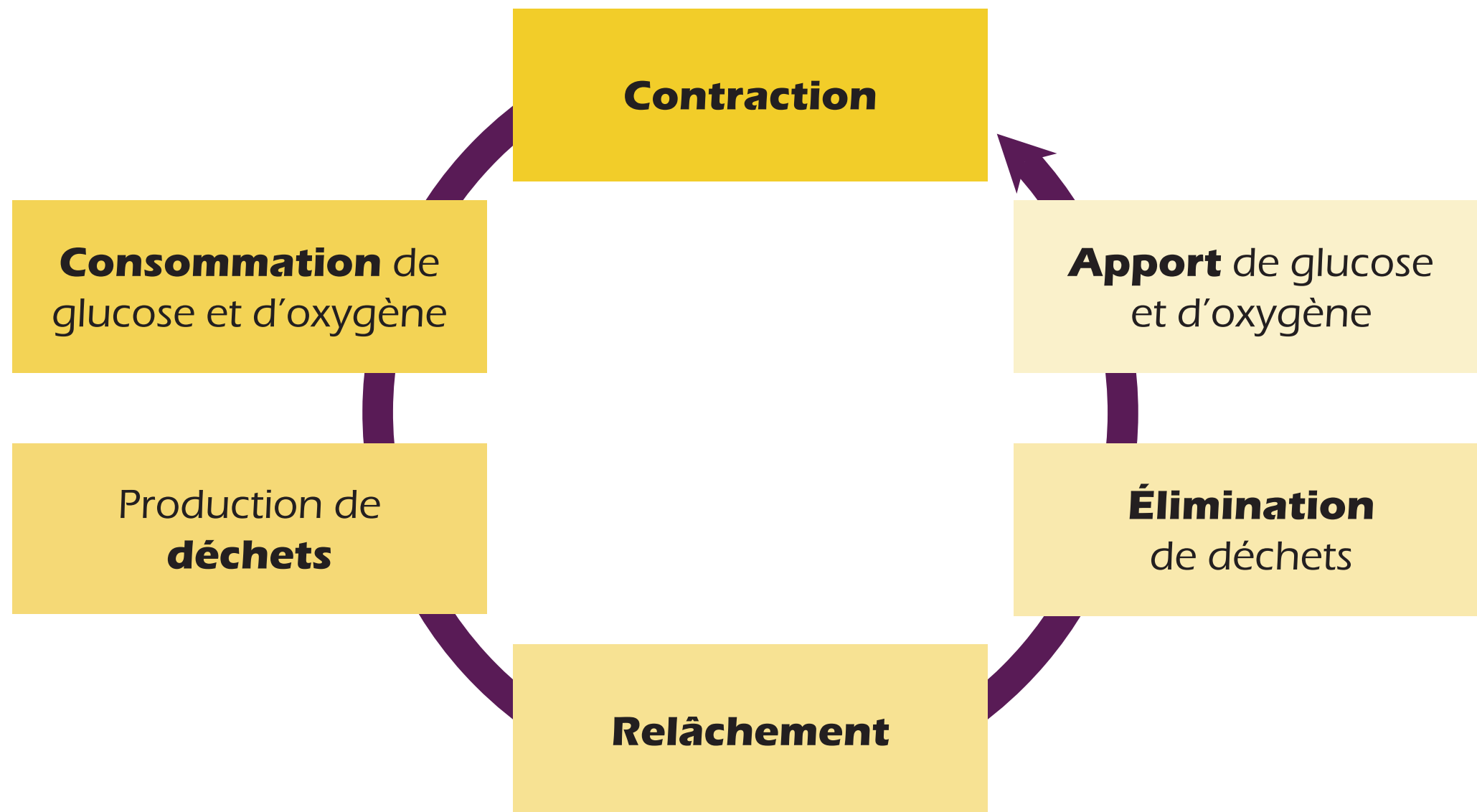


## TRAVAIL DYNAMIQUE





## TRAVAIL DYNAMIQUE





# TRAVAIL STATIQUE





# TRAVAIL STATIQUE

## Contraction



# TRAVAIL STATIQUE

**Contraction**

**Consommation** de glucose et d'oxygène



# TRAVAIL STATIQUE

**Contraction**

**Consommation** de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**



# TRAVAIL STATIQUE

**Contraction**

**Consommation** de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

**Fatigue prématurée** par diminution  
de l'amenée de sang et non évacuation des déchets



# LES TENDONS



# LES TENDONS

**Le tendon**  
est un tissu conjonctif  
dense, très peu vascularisé  
(ce qui a une incidence  
sur le temps de réparation  
lors d'une lésion).



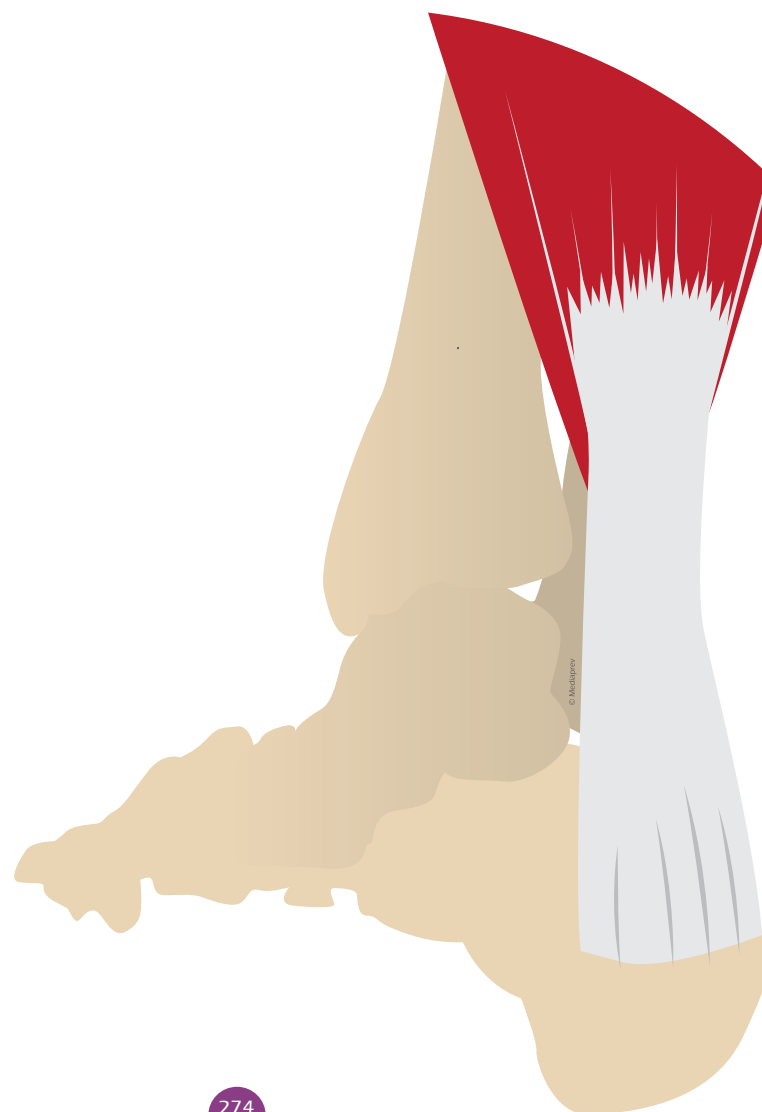
# LES TENDONS

Le **tendon**  
est un tissu conjonctif  
dense, très peu vascularisé  
(ce qui a une incidence  
sur le temps de réparation  
lors d'une lésion).

Ses fibres  
sont essentiellement  
composées de  
**collagène.**



# À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

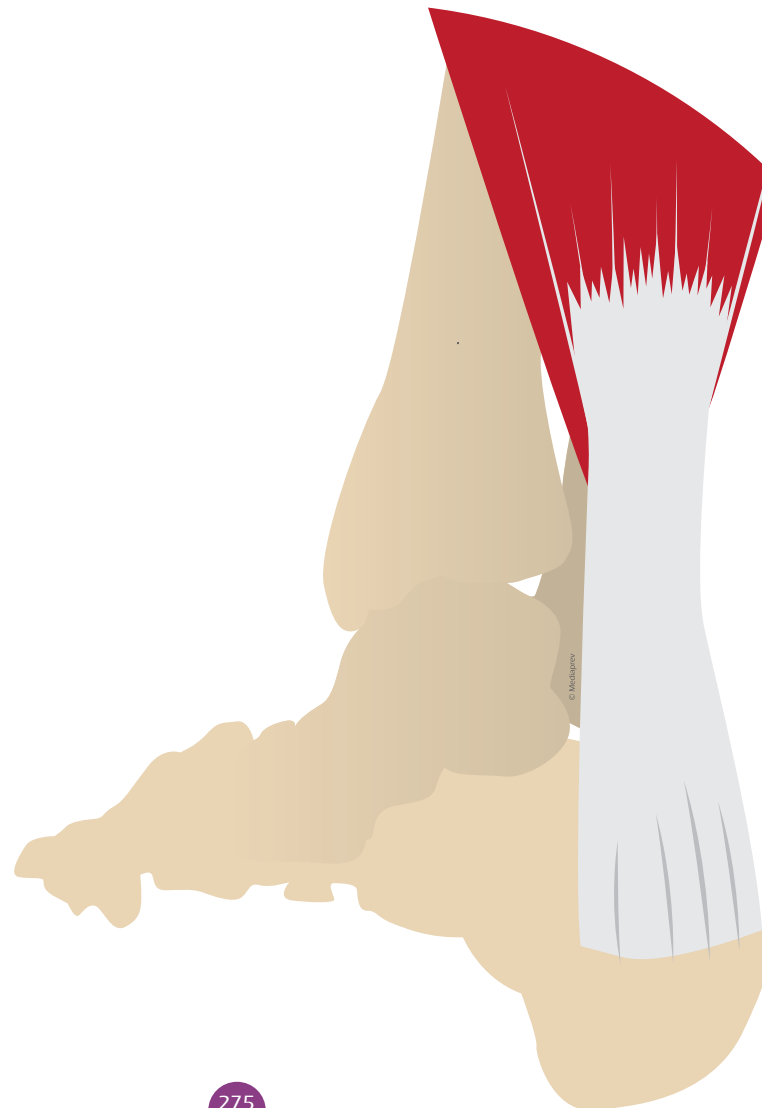






## À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

**Transmettent  
l'énergie** des  
muscles vers les os  
en les reliant.





## À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

**Transmettent  
l'énergie** des  
muscles vers les os  
en les reliant.

Jouent un  
rôle essentiel dans  
le **mouvement  
articulaire**.

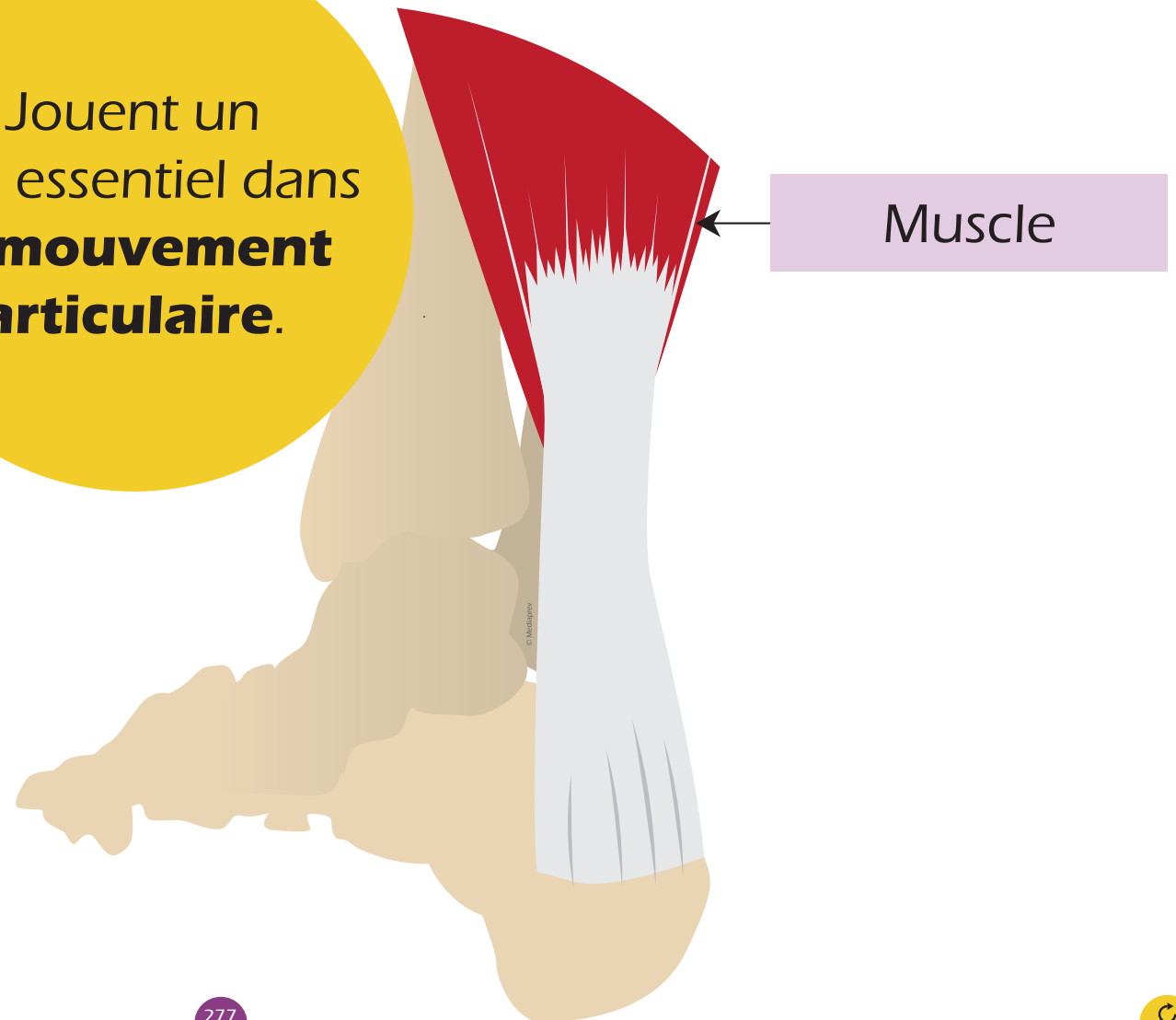




## À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

**Transmettent l'énergie** des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.

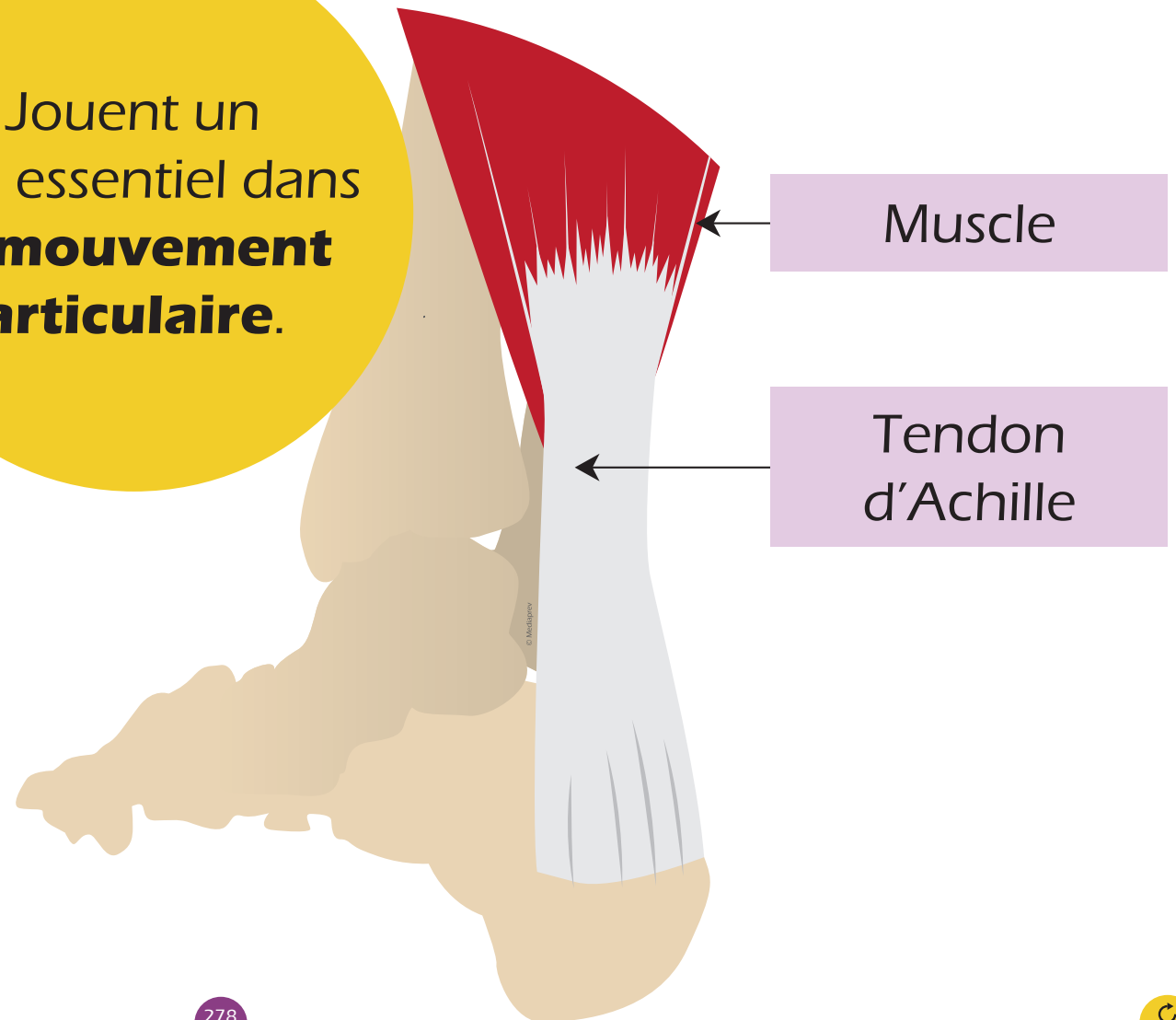




## À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

**Transmettent l'énergie** des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.

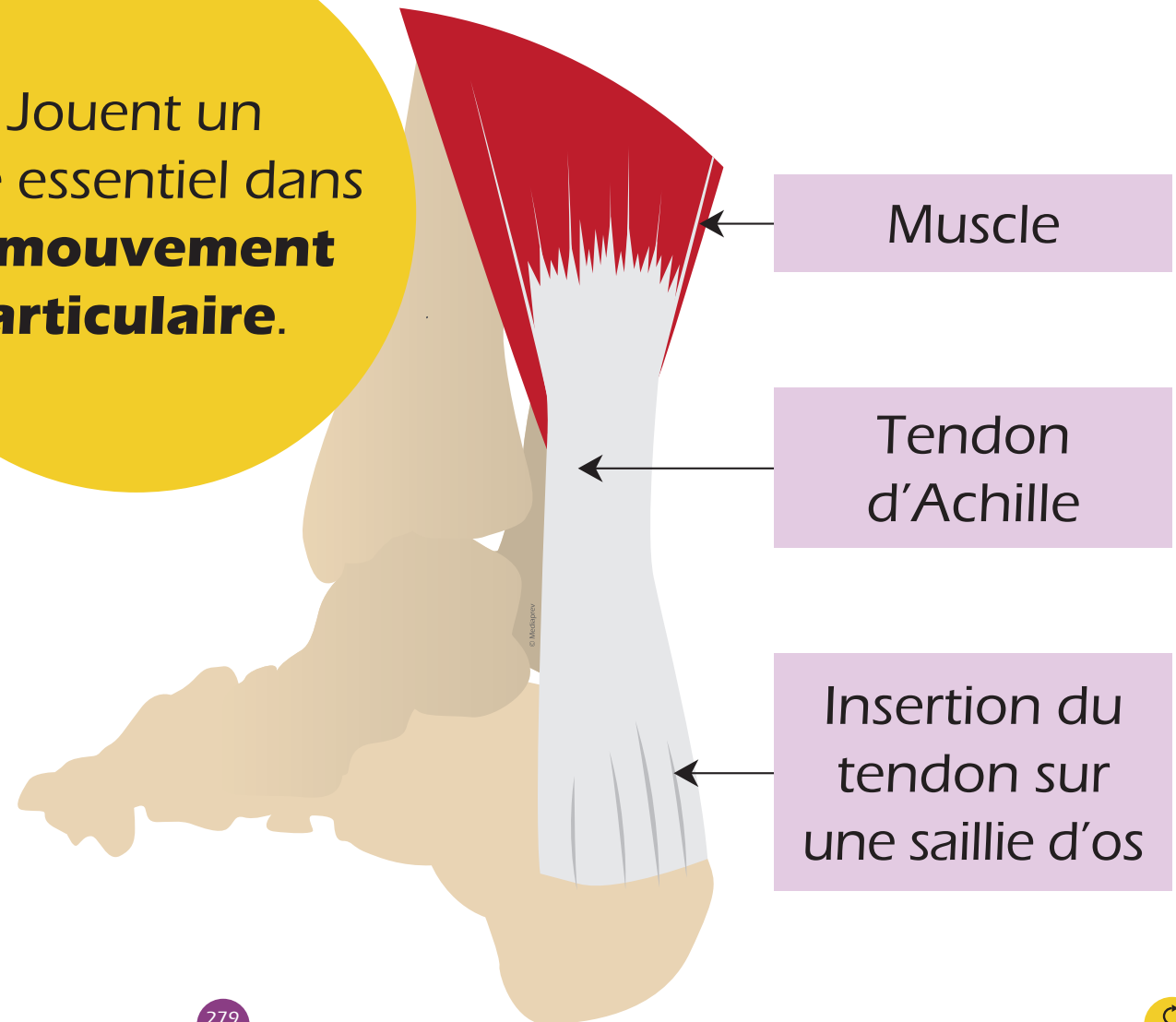




## À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

**Transmettent l'énergie** des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.



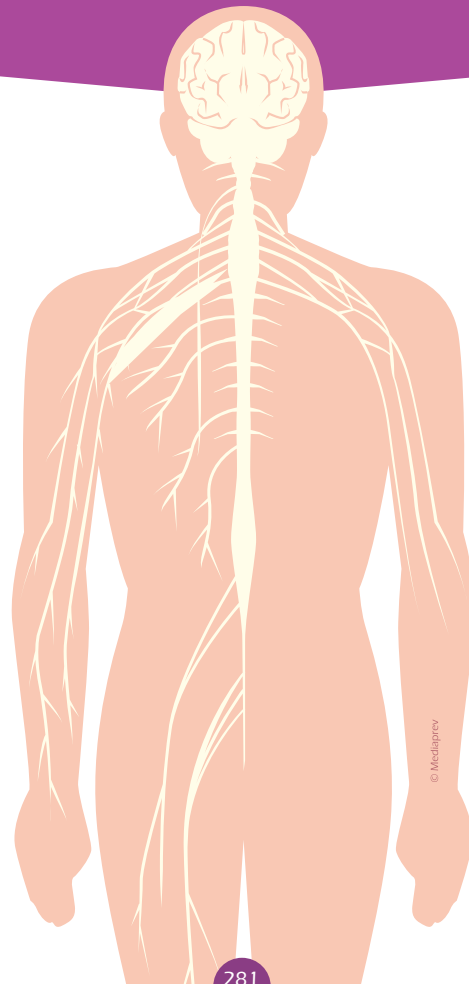


# À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?



# À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

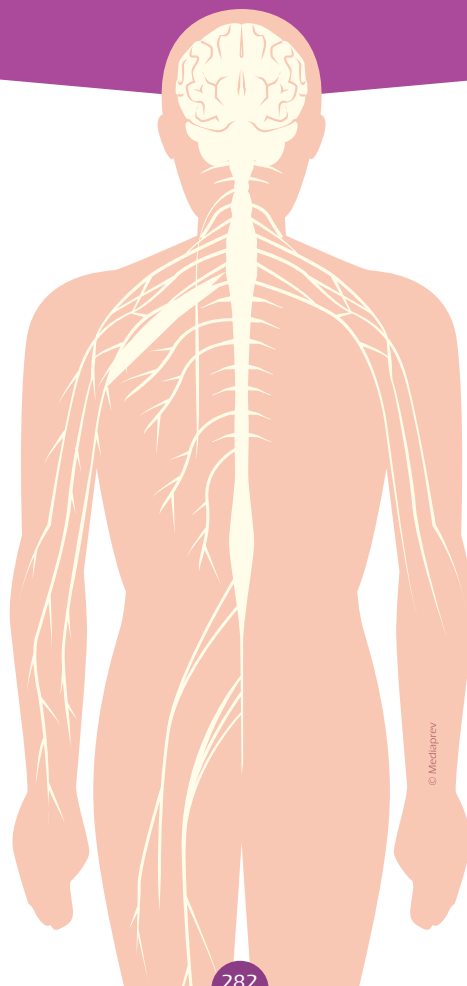




# À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres  
nerveux



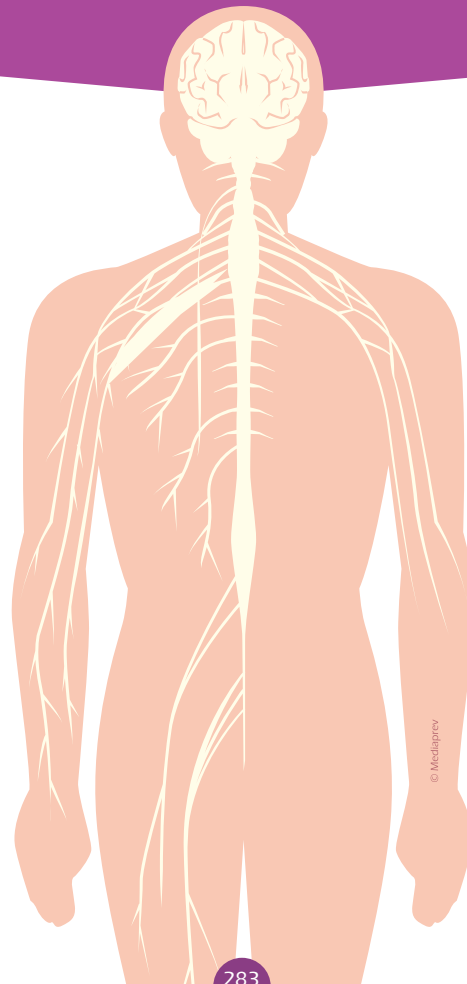




# À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres  
nerveux



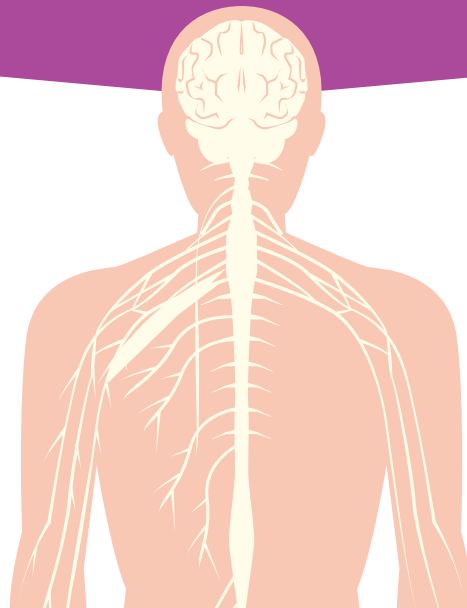
des nerfs



# À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres  
nerveux



des nerfs

qui **contrôlent et coordonnent** le fonctionnement  
des organes de notre corps.



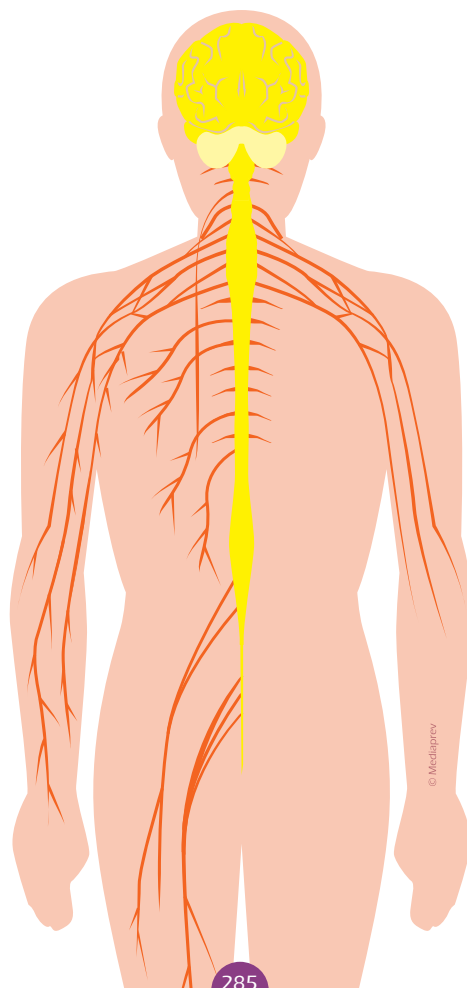
## 4

Sylvain HUC

### L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

Système nerveux central

Système nerveux périphérique

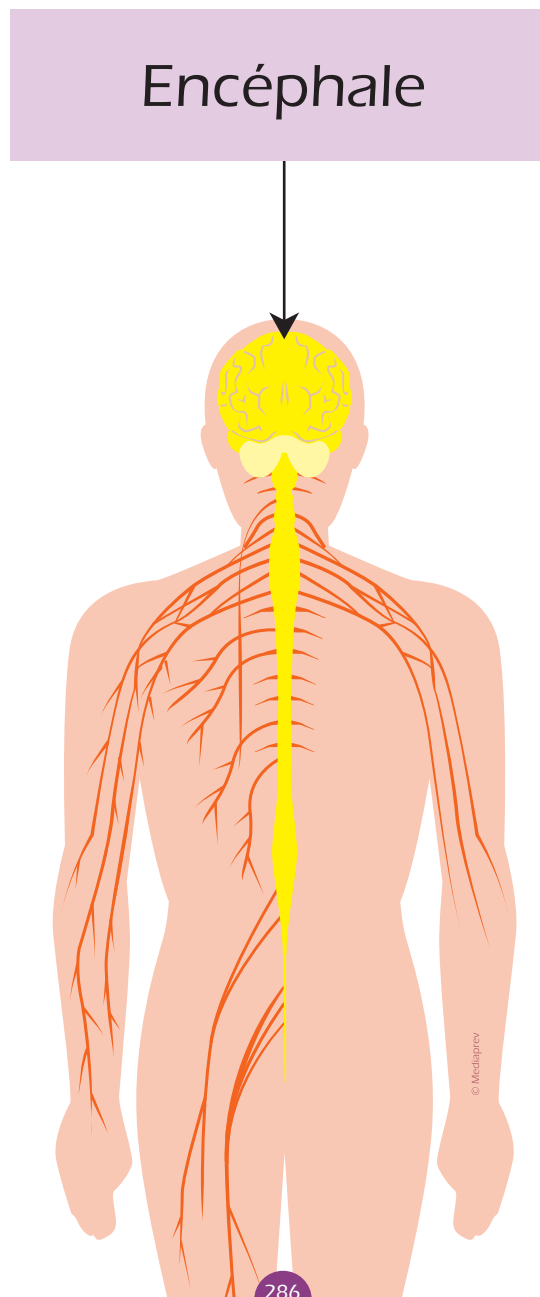
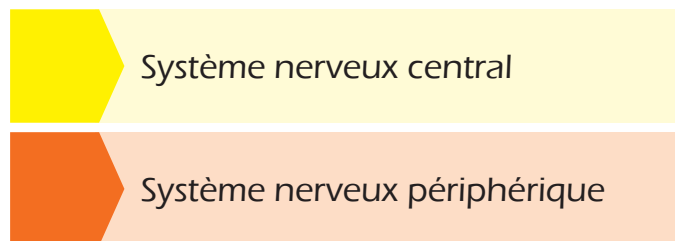




## 4

Sylvain HUC

### L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

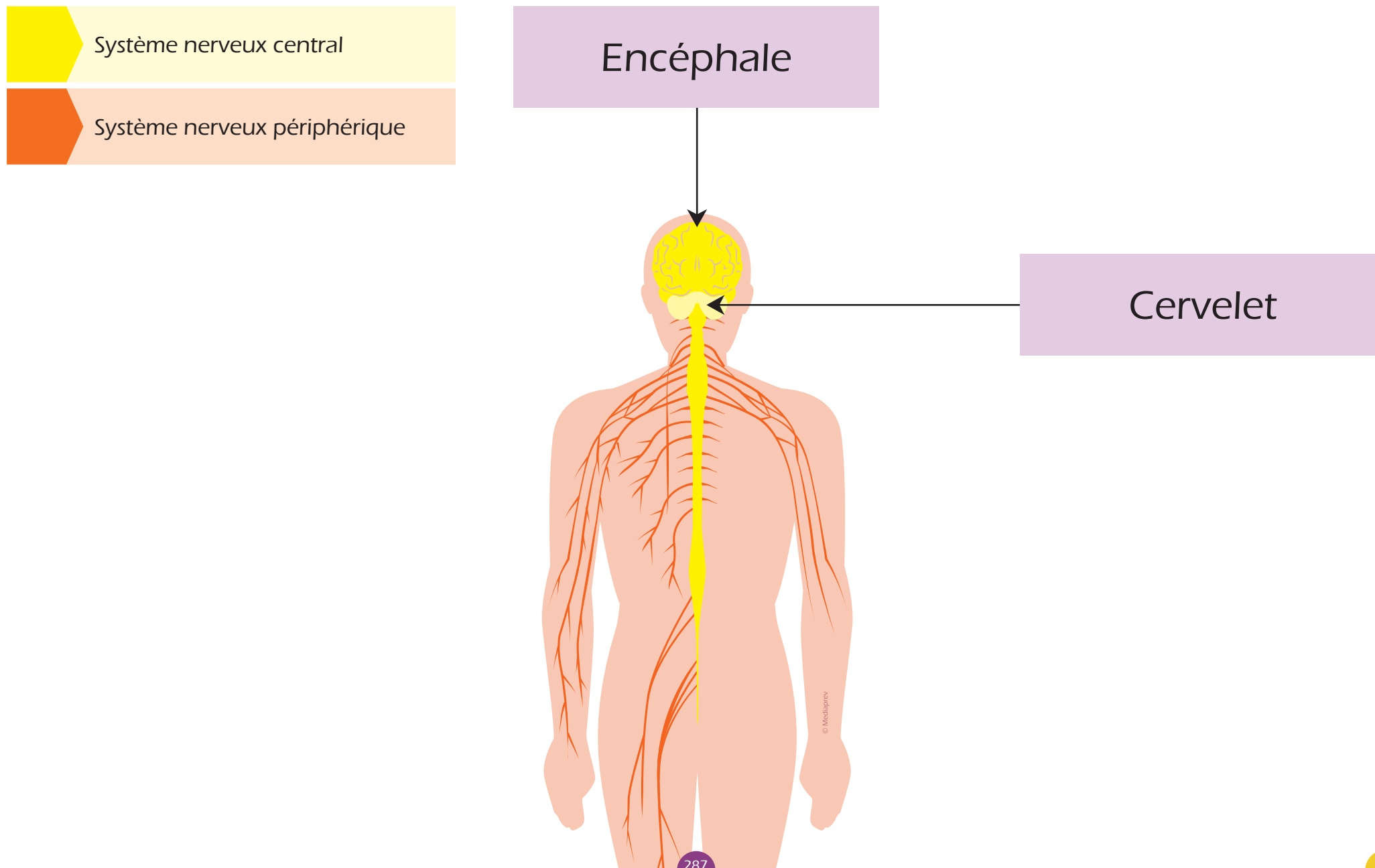




## 4

Sylvain HUC

### L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

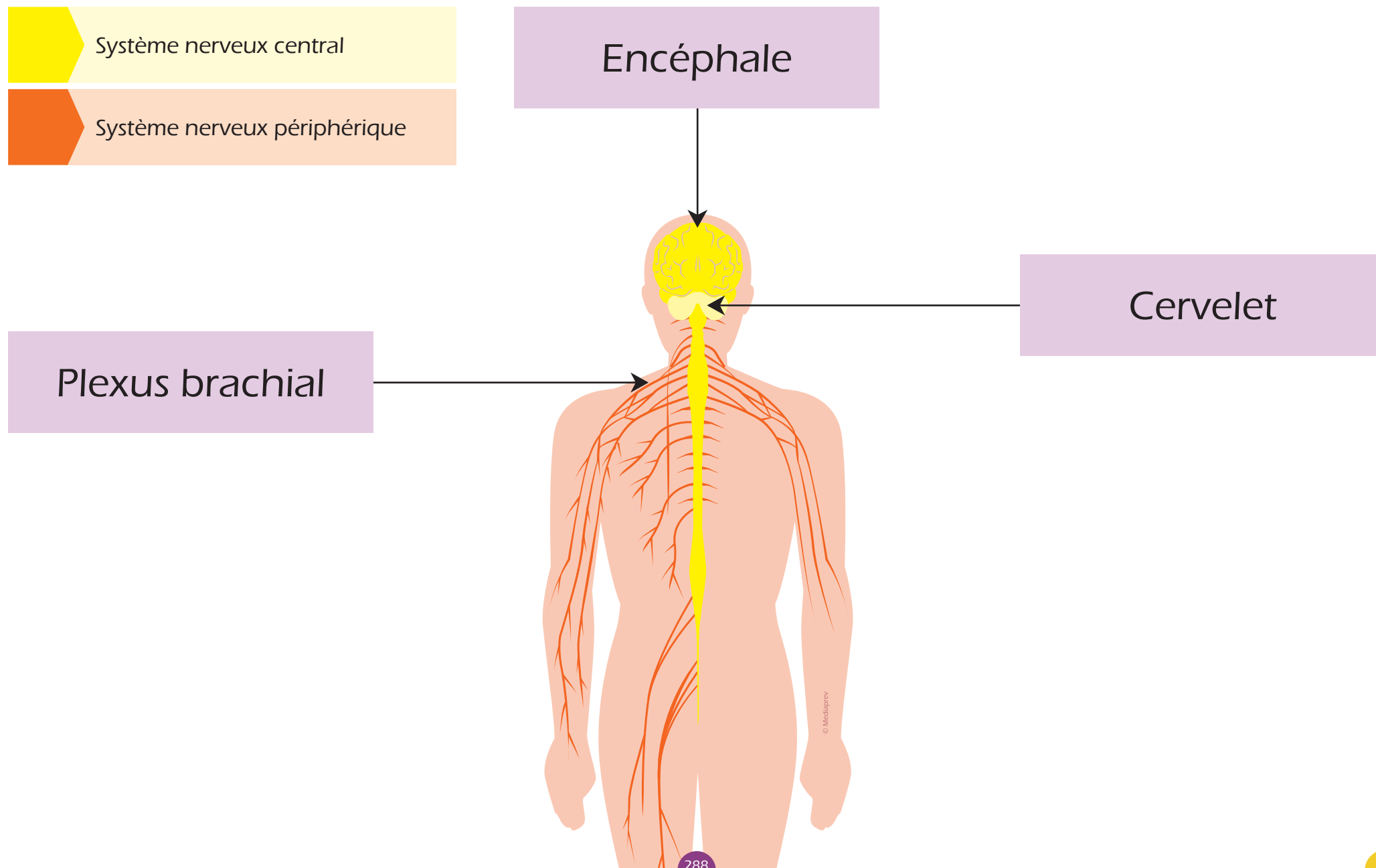




## 4

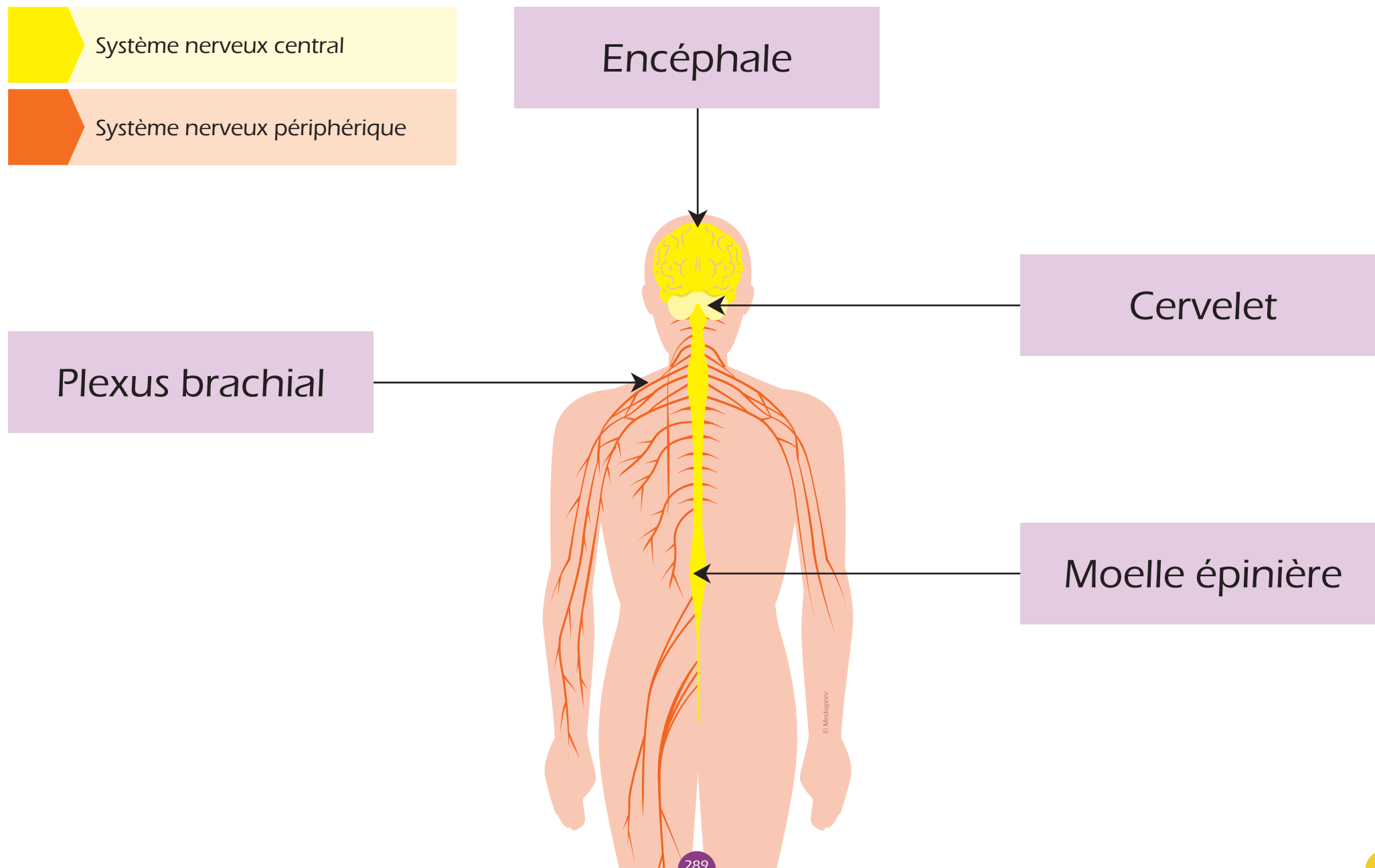
Sylvain HUC

### L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR



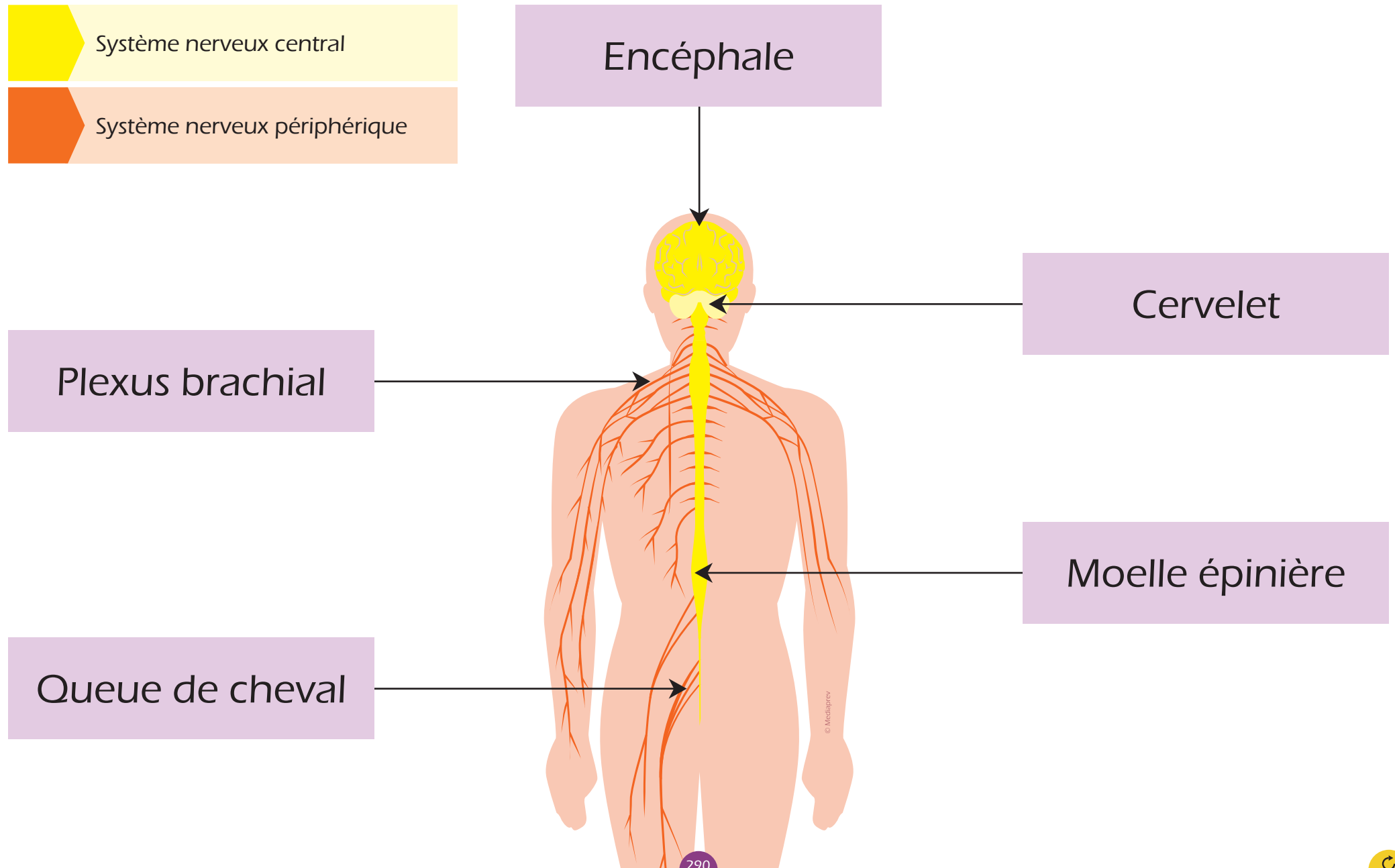


L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR





L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR







# LES DIFFÉRENTES ATTEINTES



# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Identifier les atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.



## 5

### LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Sylvain HUC

Lorsque l'appareil locomoteur  
est soumis à des **sollicitations**



Lorsque l'appareil locomoteur  
est soumis à des **sollicitations**

Trop  
**intenses**



Lorsque l'appareil locomoteur  
est soumis à des **sollicitations**

Trop  
**intenses**

Trop  
**prolongées**



Lorsque l'appareil locomoteur  
est soumis à des **sollicitations**

Trop  
**intenses**

Trop  
**prolongées**

Ou **lors**



Lorsque l'appareil locomoteur  
est soumis à des **sollicitations**

Trop  
**intenses**

Trop  
**prolongées**

Ou **lors**

d'un **coup**





Lorsque l'appareil locomoteur  
est soumis à des **sollicitations**

Trop  
**intenses**

Trop  
**prolongées**

Ou **lors**

d'un **coup**

d'une **chute**



Lorsque l'appareil locomoteur  
est soumis à des **sollicitations**

Ou **lors**

Trop  
**intenses**

Trop  
**prolongées**

d'un **coup**

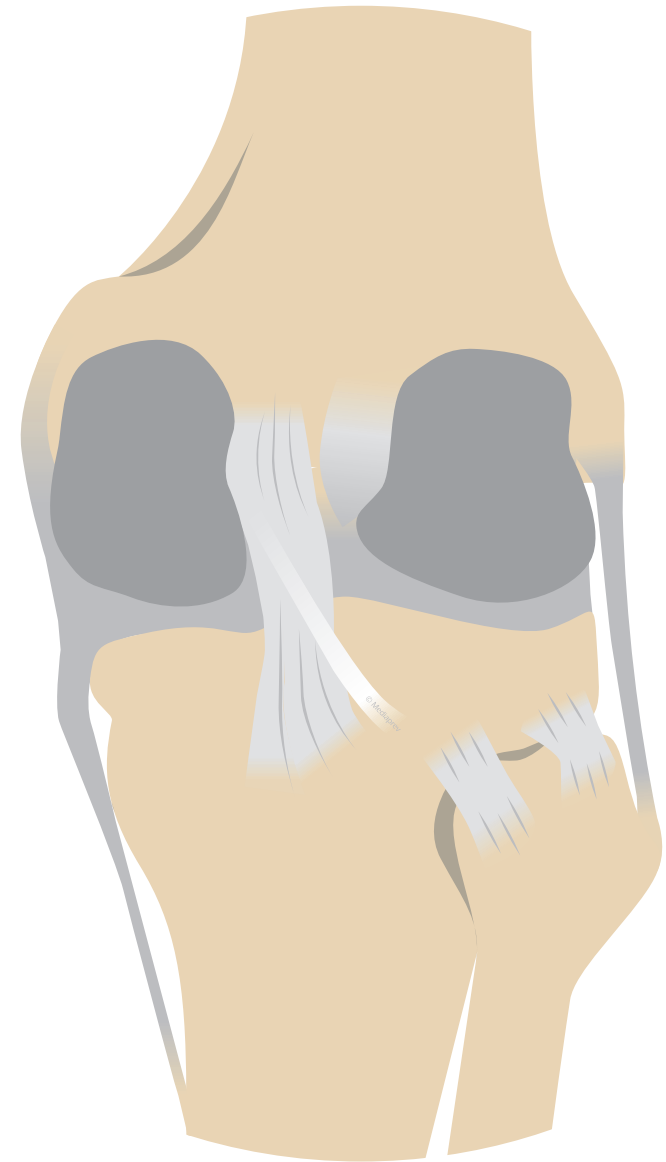
d'une **chute**

Des **lésions**  
peuvent apparaître.





# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?





## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.





## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.





## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.



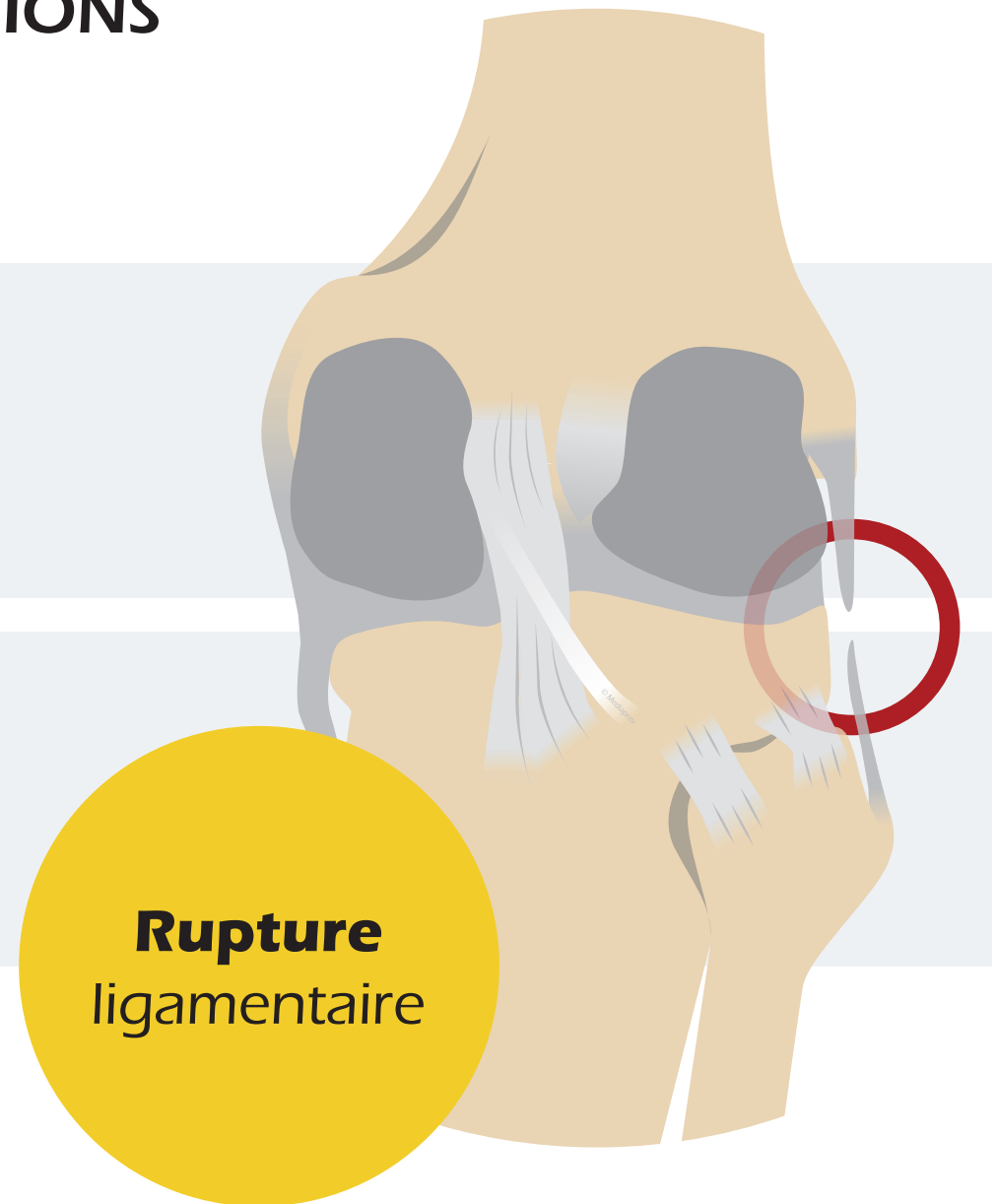
**Étirement**  
ligamentaire



## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.





## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.



**Arrachement**  
ligamentaire



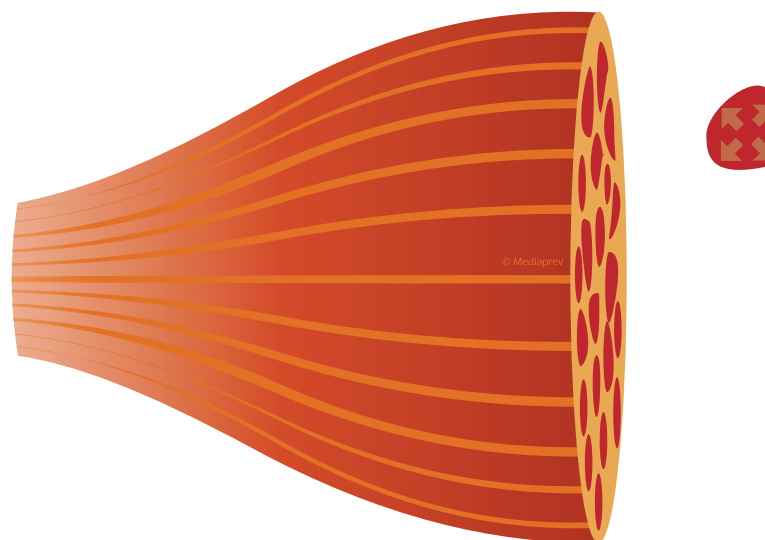


# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?



# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## COURBATURE

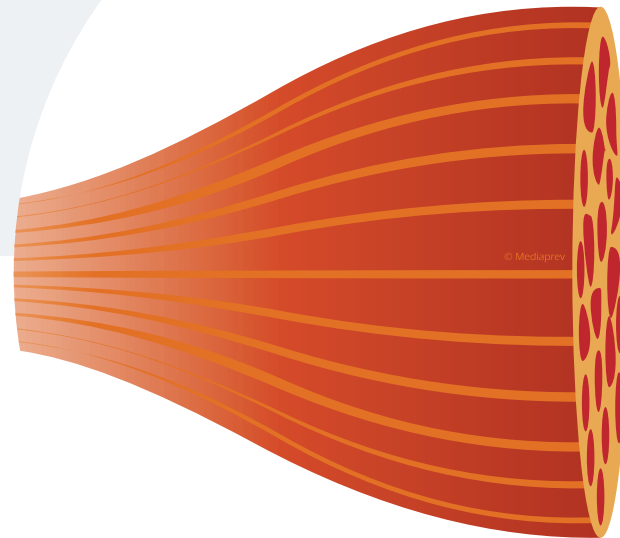




# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## COURBATURE

**Inflammation** des fibres musculaires due à un surmenage musculaire et à une fatigue musculaire liée à un effort physique d'intensité ou de durée inhabituelle (attitude trop longtemps maintenue).



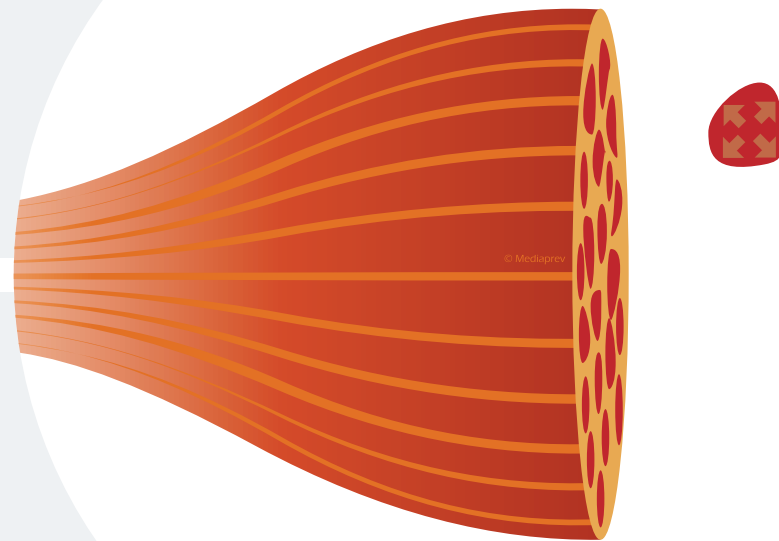


# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## COURBATURE

**Inflammation** des fibres musculaires due à un surmenage musculaire et à une fatigue musculaire liée à un effort physique d'intensité ou de durée inhabituelle (attitude trop longtemps maintenue).

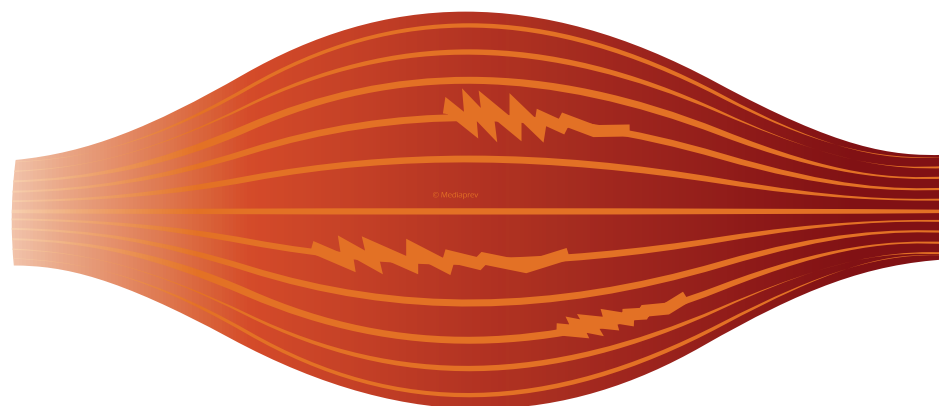
Repos et massage favorisent l'élimination des déchets accumulés lors de l'effort et vont permettre la récupération.





# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## CONTRACTURE

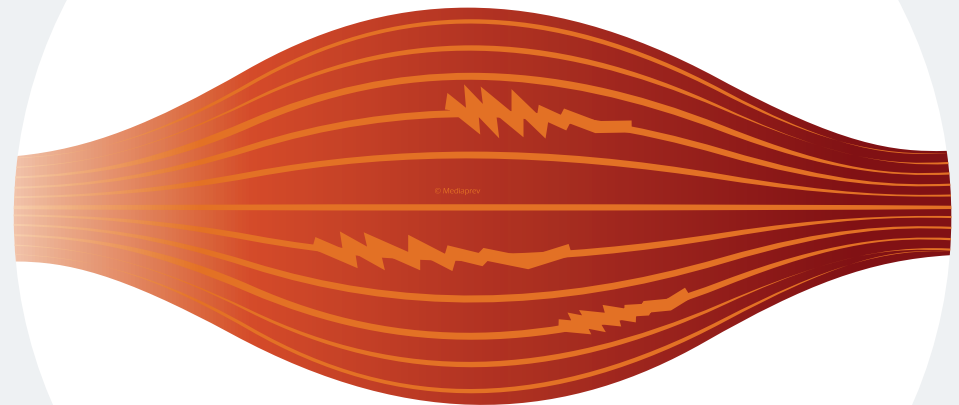




# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## CONTRACTURE

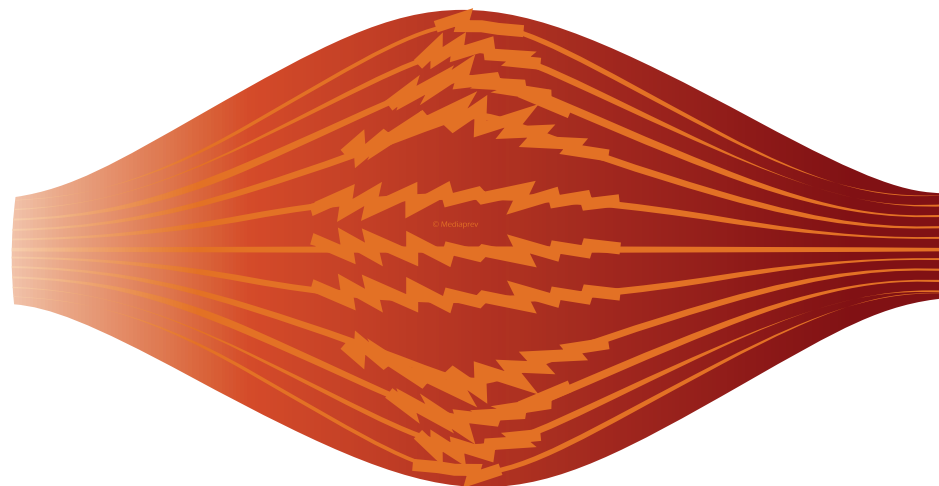
**Contraction** durable et involontaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles accompagnée de rigidité due à une sollicitation du muscle.





# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## CRAMPE

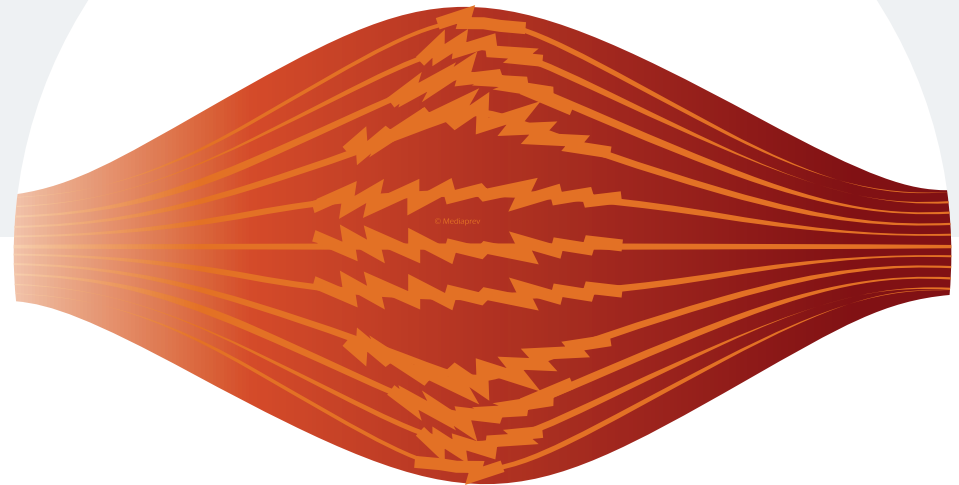




# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## CRAMPE

**Rétractation brutale et temporaire**  
d'un muscle, due à un effort trop long  
et/ou à la déshydratation, entraînant  
son raccourcissement maximum.





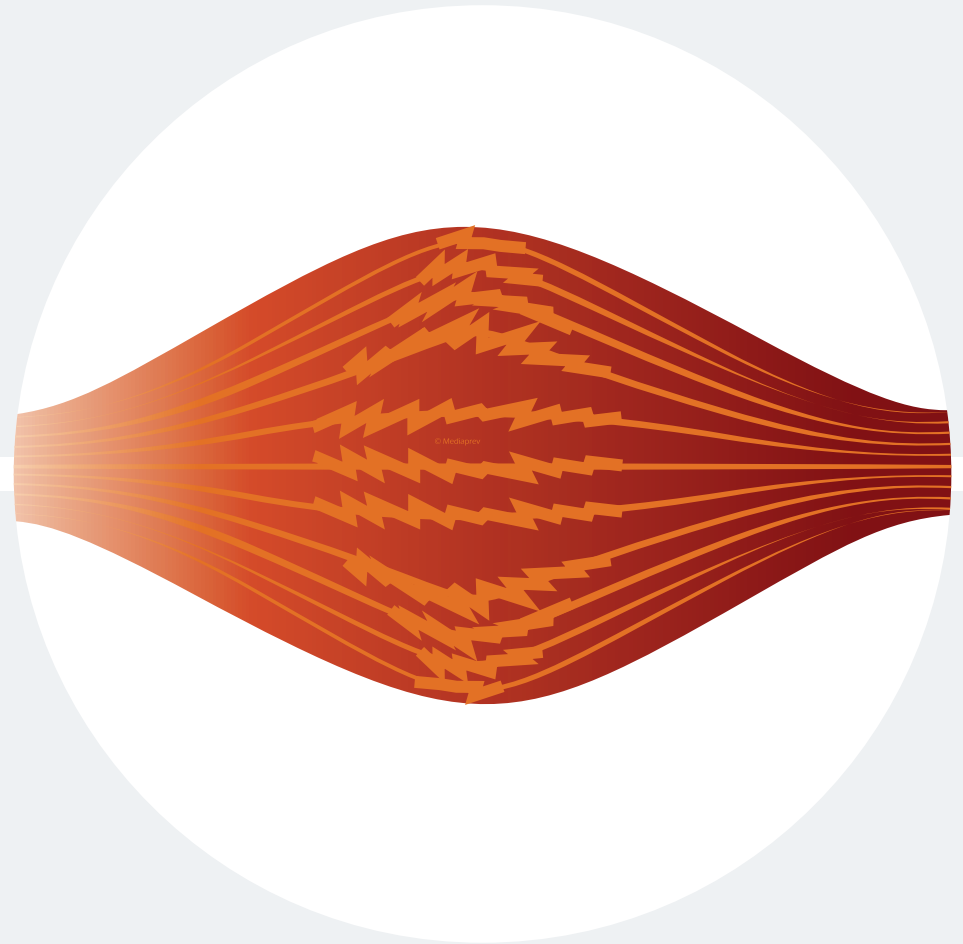


# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## CRAMPE

**Rétractation brutale et temporaire**  
d'un muscle, due à un effort trop long  
et/ou à la déshydratation, entraînant  
son raccourcissement maximum.

La douleur dure de quelques  
secondes à plusieurs minutes.





# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## ÉLONGATION

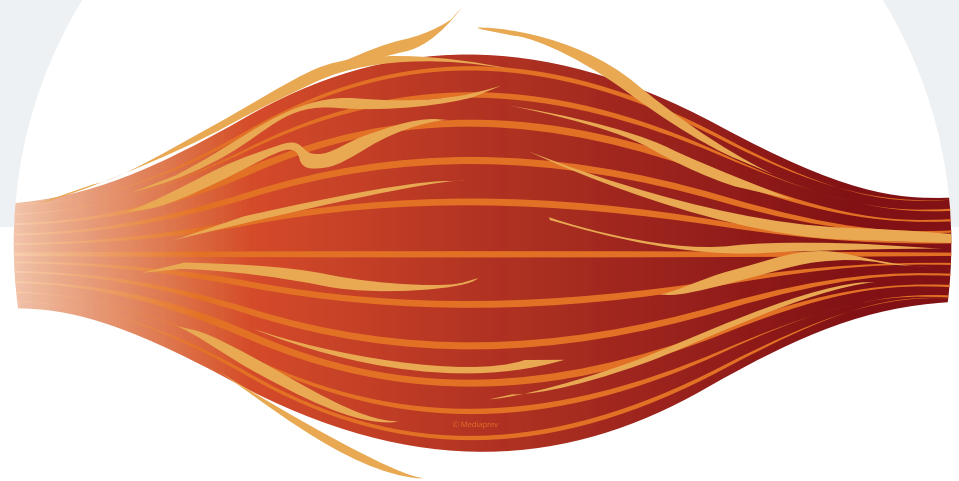




# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## ÉLONGATION

Due à un **étirement excessif** sans dégât anatomique important, elle se manifeste par une douleur immédiate, mais modérée.



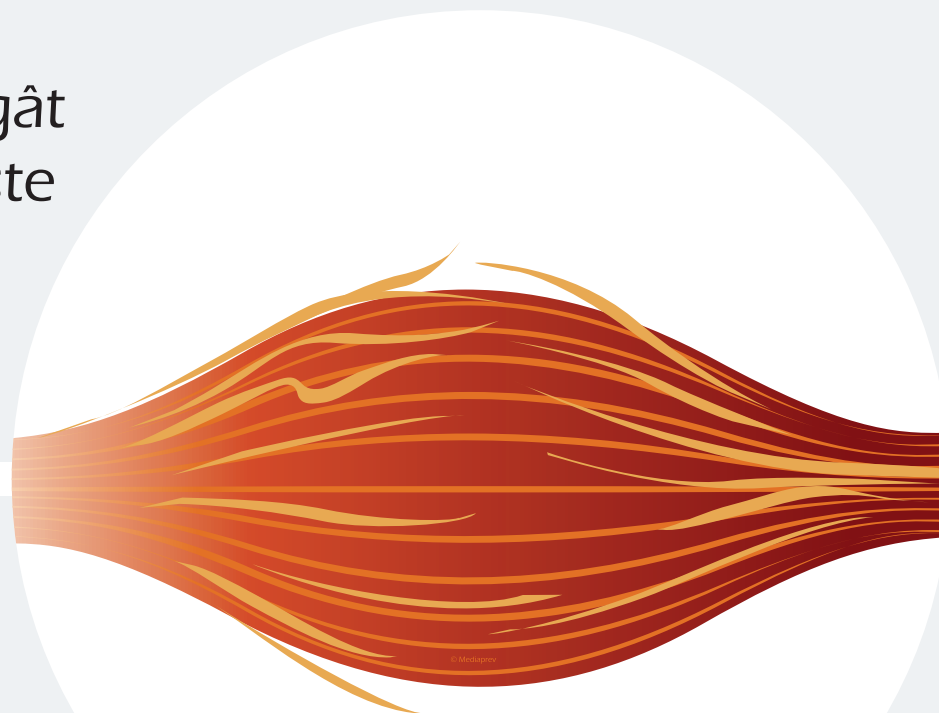


## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

### ÉLONGATION

Due à un **étirement excessif** sans dégât anatomique important, elle se manifeste par une douleur immédiate, mais modérée.

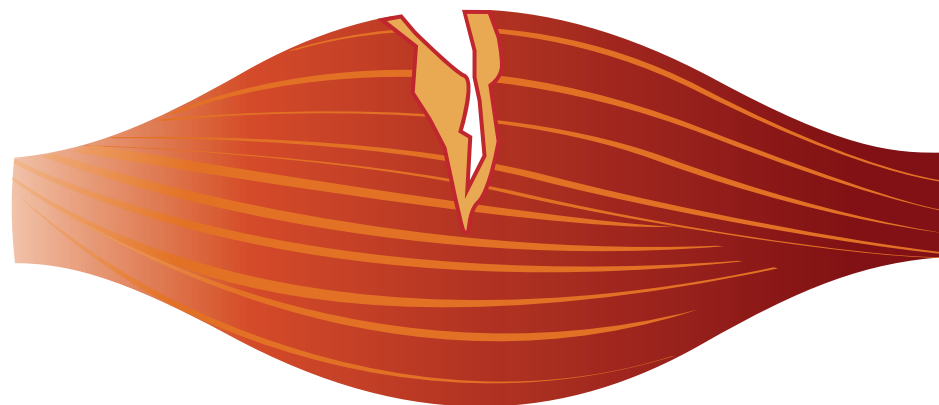
Elle entraîne, lors de mouvement, une **gêne fonctionnelle limitée** : le muscle est sensible à la palpation sur toute son étendue.





# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## CLAQUAGE

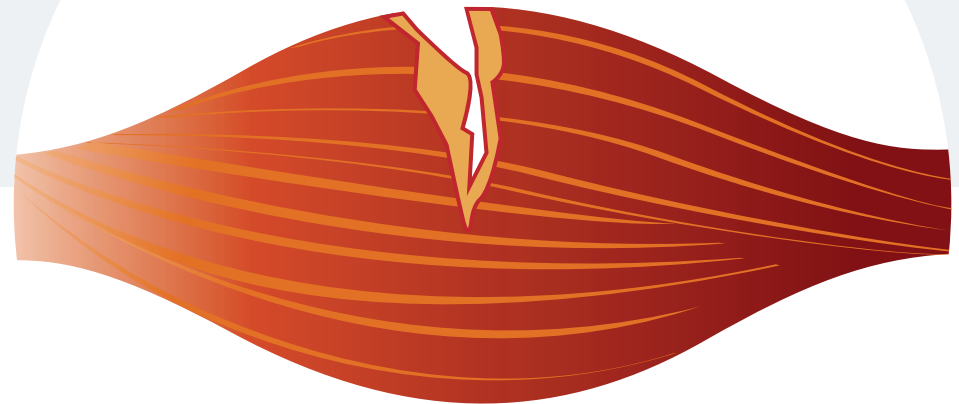




# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## CLAQUAGE

**Rupture de quelques fibres d'un muscle** non encore chauffé ou fatigué, à la suite d'un effort violent.



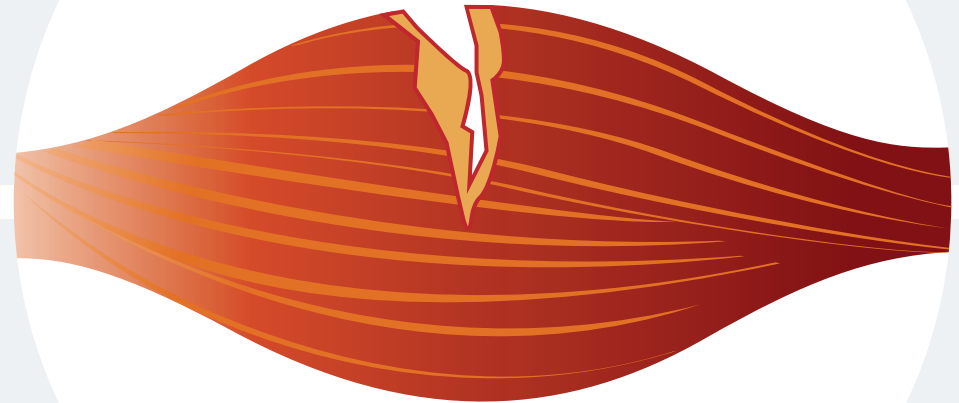


## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

### CLAQUAGE

**Rupture de quelques fibres d'un muscle** non encore chauffé ou fatigué, à la suite d'un effort violent.

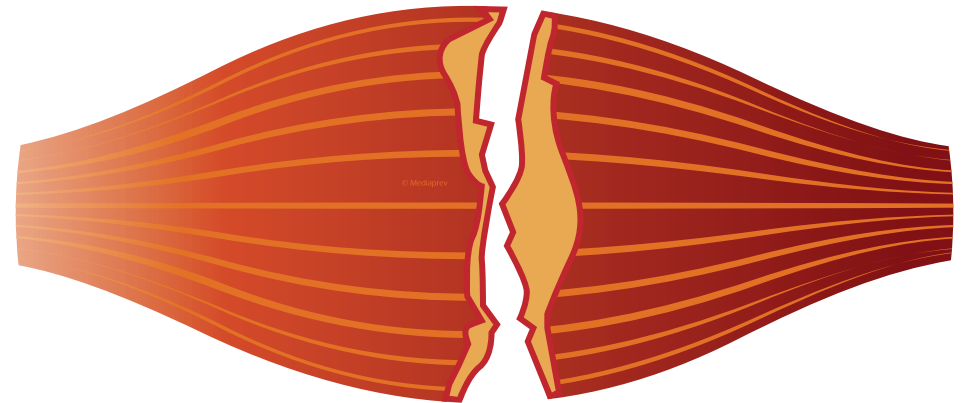
Il se traduit par une **douleur vive**, de survenue brutale et généralement suivie par l'apparition d'une ecchymose. Le muscle est paralysé.





# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## DÉCHIRURE OU RUPTURE

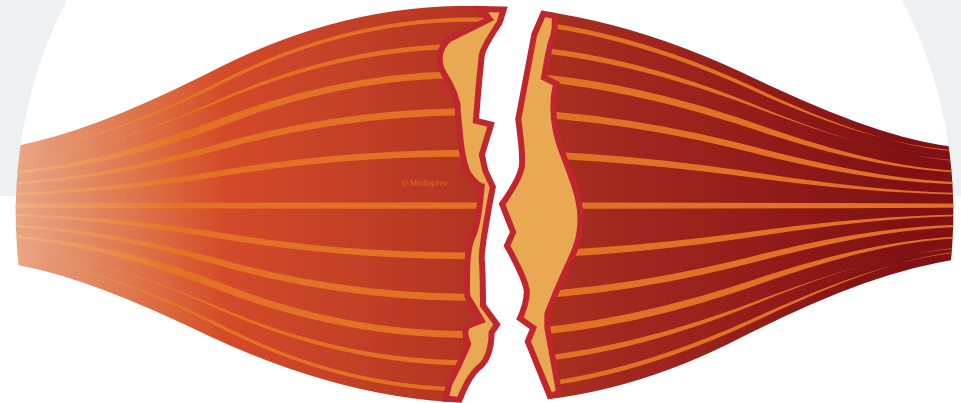






## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ? DÉCHIRURE OU RUPTURE

Véritable **fracture du muscle**,  
elle rend impossible tout  
mouvement.



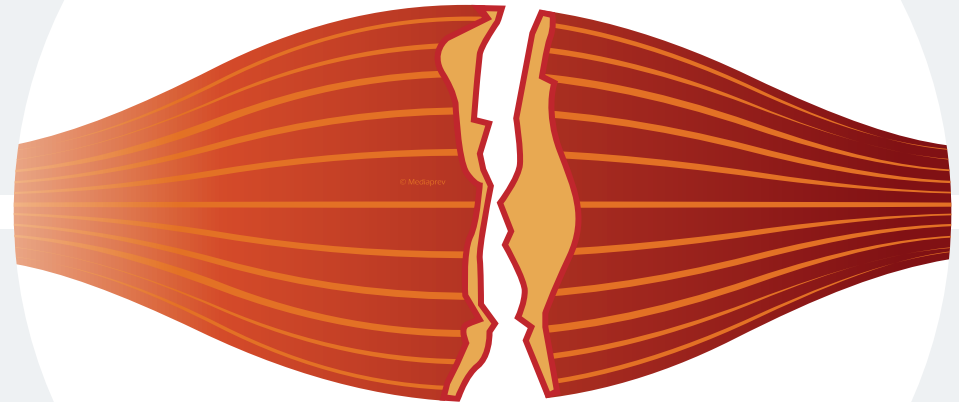


## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

### DÉCHIRURE OU RUPTURE

Véritable **fracture du muscle**, elle rend impossible tout mouvement.

La douleur est intense et s'accompagne d'un hématome volumineux, d'une ecchymose précoce et d'une enflure très marquée.



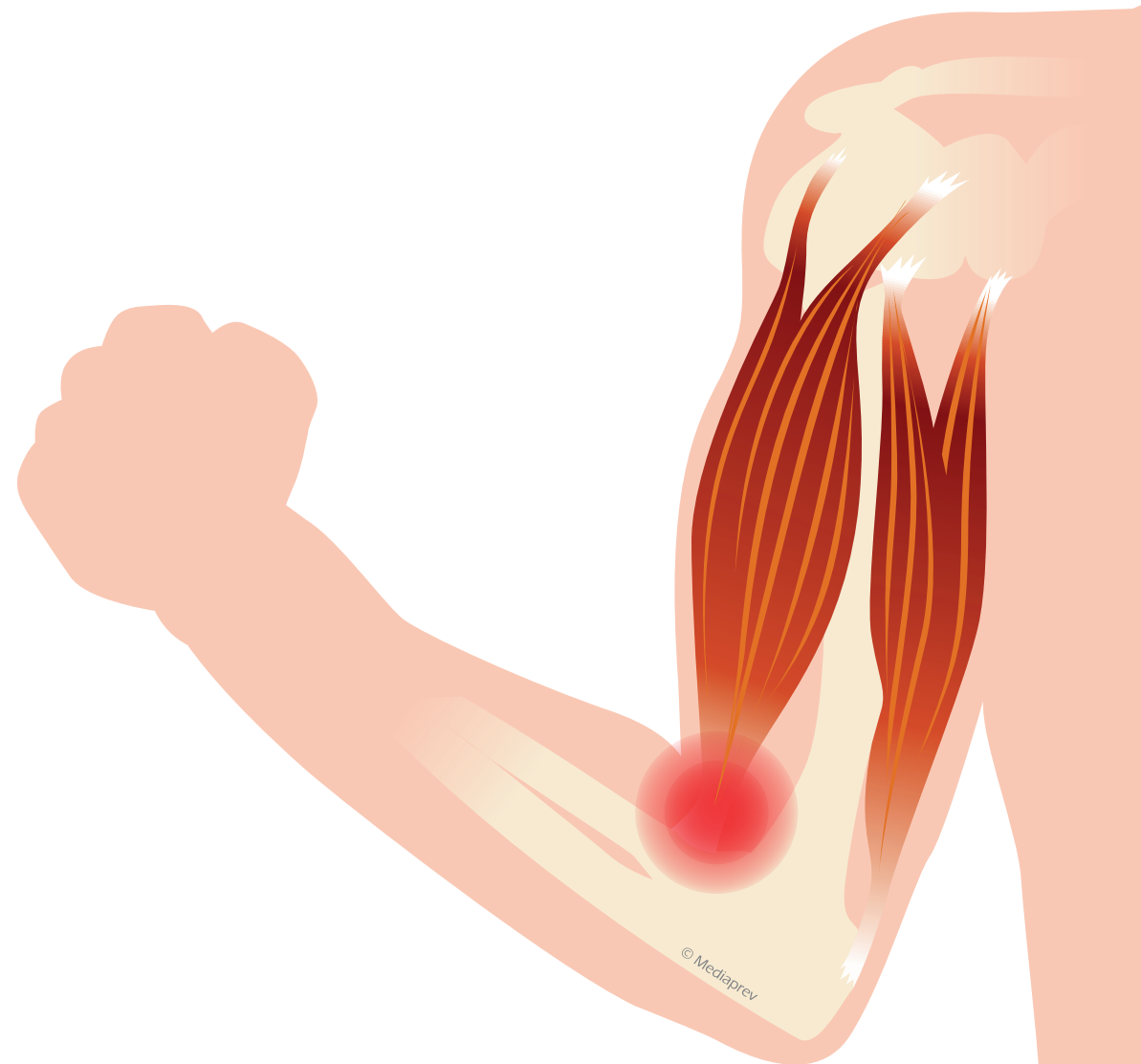


# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?



# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

## INFLAMMATION DU TENDON

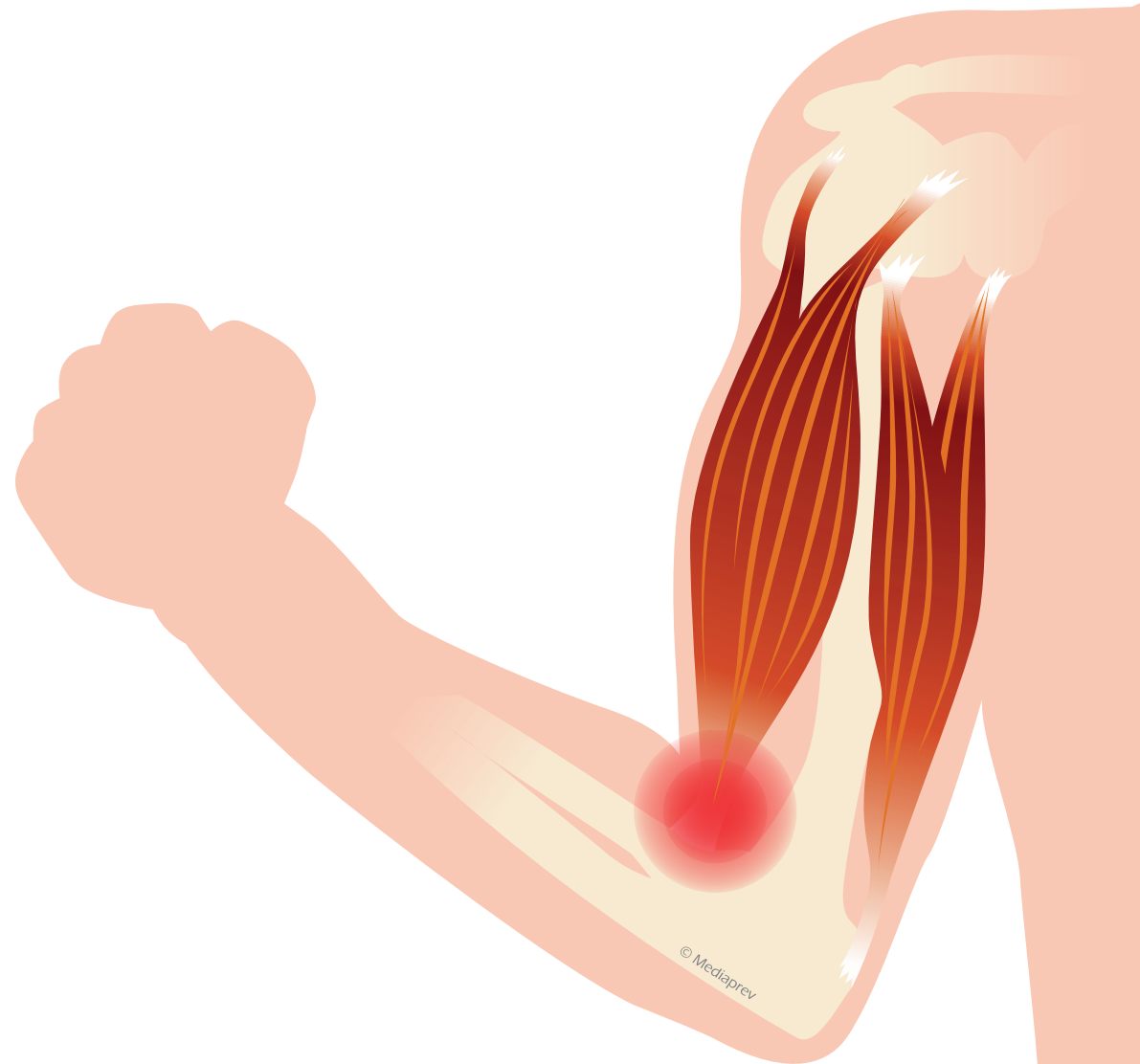




## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

### INFLAMMATION DU TENDON

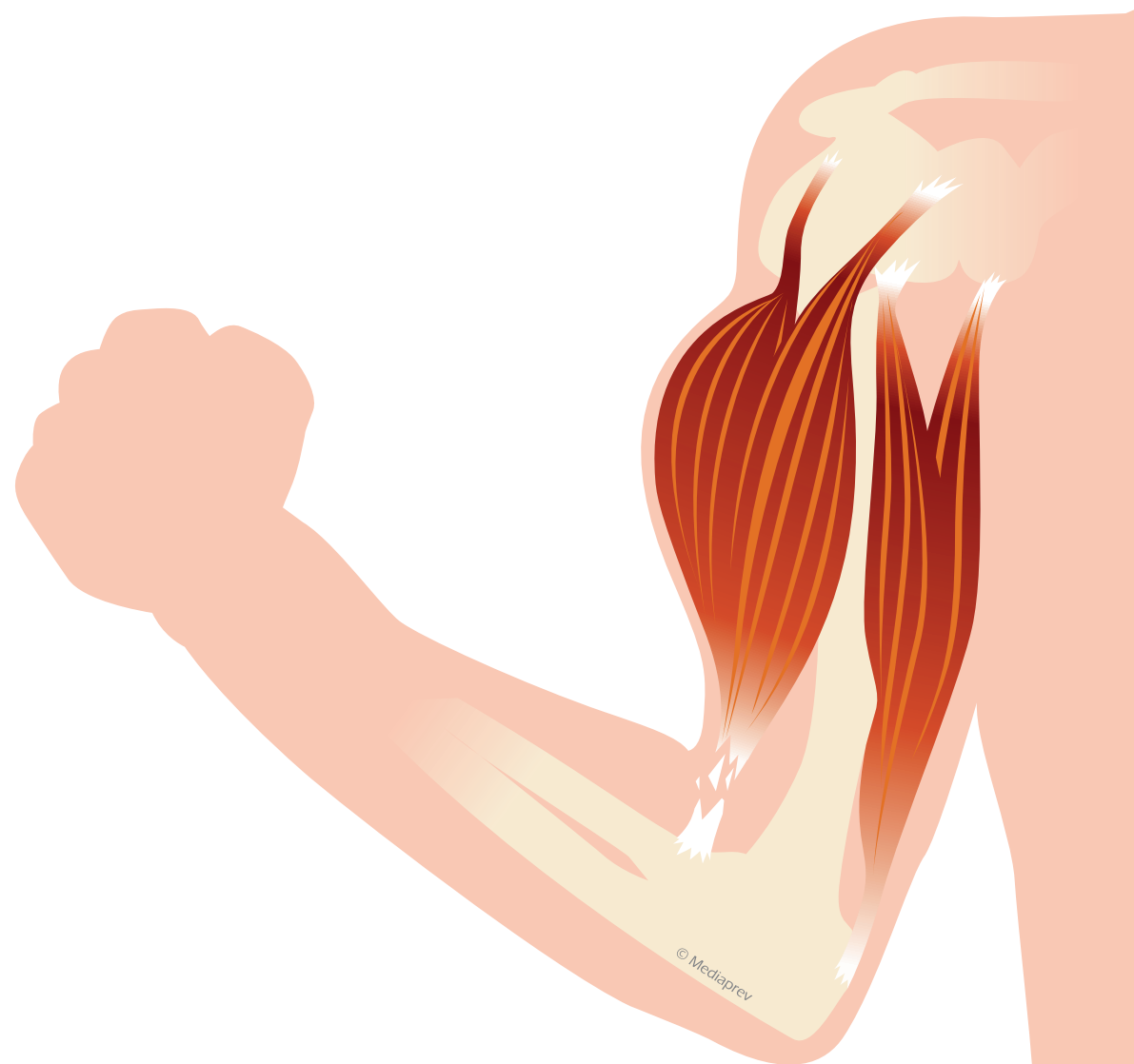
Elle apparaît  
lors **d'efforts  
musculaires répétés**,  
soutenus ou à cause de  
vibrations mécaniques.





# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

## RUPTURE DU TENDON





## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

### RUPTURE DU TENDON

Elle survient  
à la suite d'un  
**mouvement répétitif**  
sur un tendon abîmé ou plus  
exceptionnellement lors  
d'une contraction  
trop violente.





# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

## SECTION DU TENDON







# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

## SECTION DU TENDON

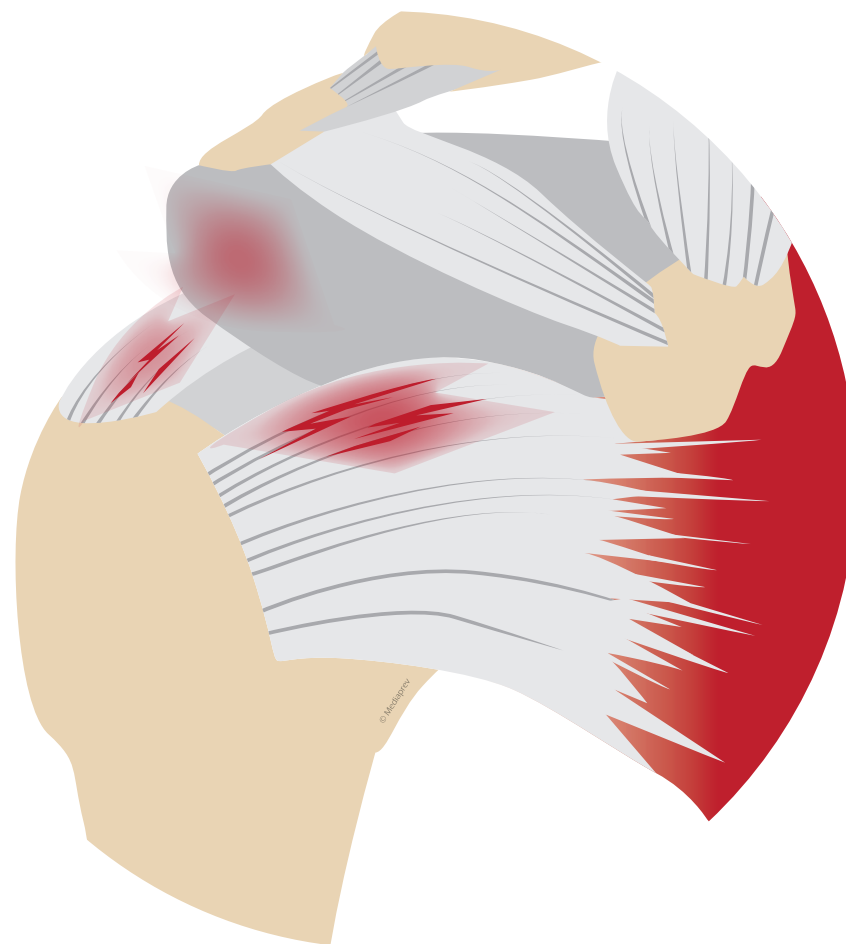
Elle est provoquée  
par une **coupure**  
(doigts, main).





# LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

## ATTEINTES À L'ÉPAULE

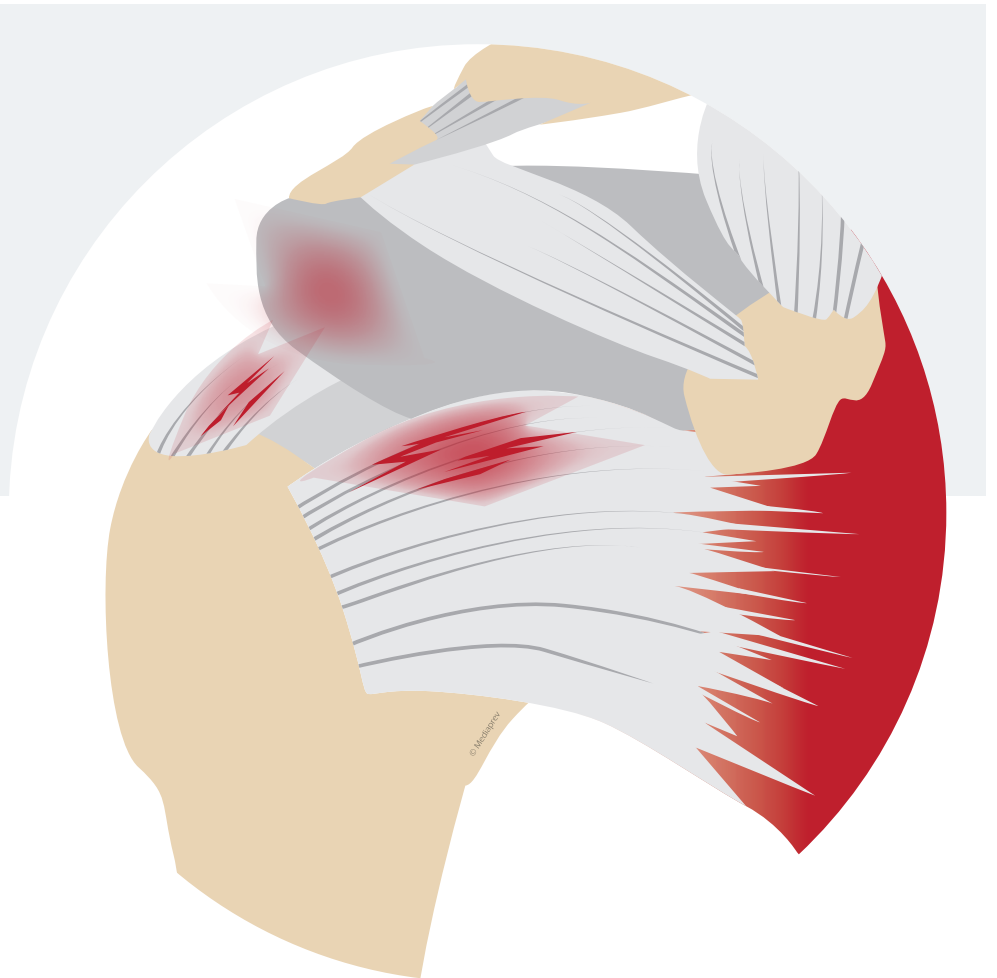




## LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

### ATTEINTES À L'ÉPAULE

Épaule douloureuse simple  
ou épaule enraidie.



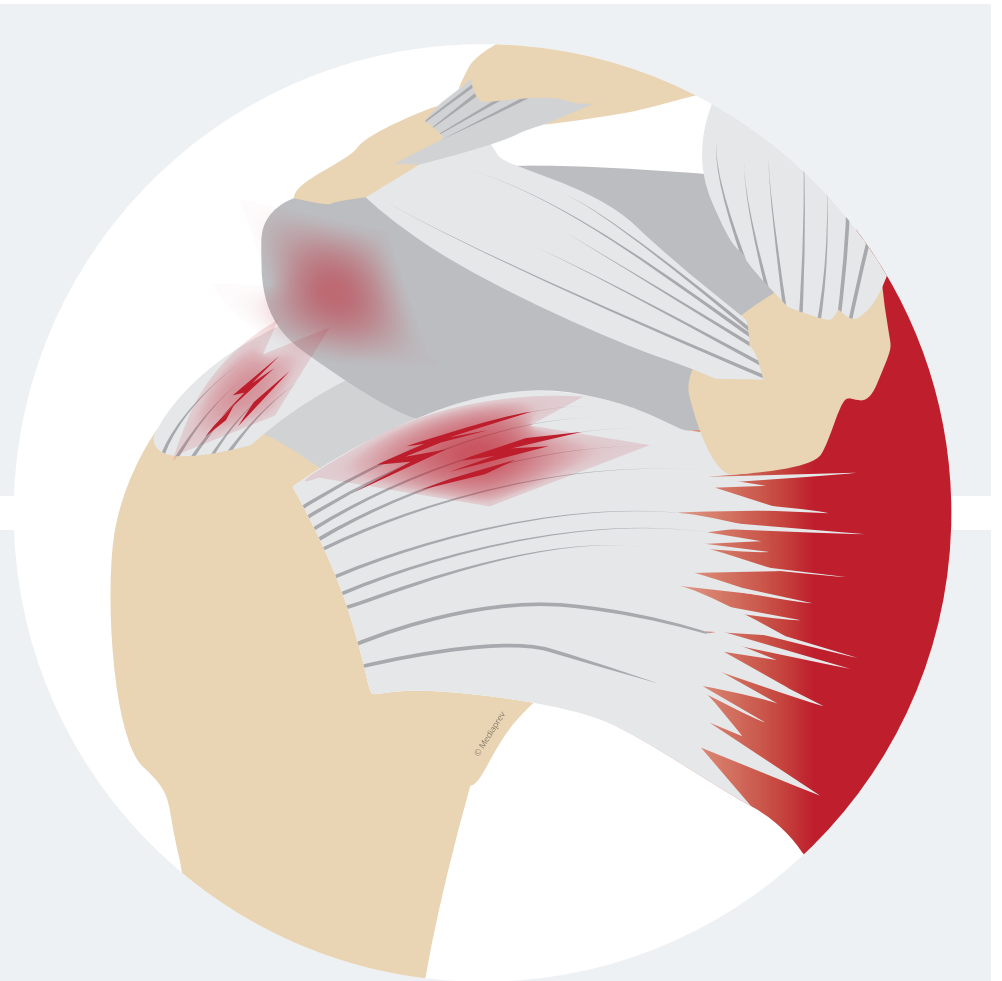


## LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

### ATTEINTES À L'ÉPAULE

Épaule douloureuse simple  
ou épaule enraidie.

Ces atteintes concernent les  
tendons et les muscles de la  
**coiffe des rotateurs**.

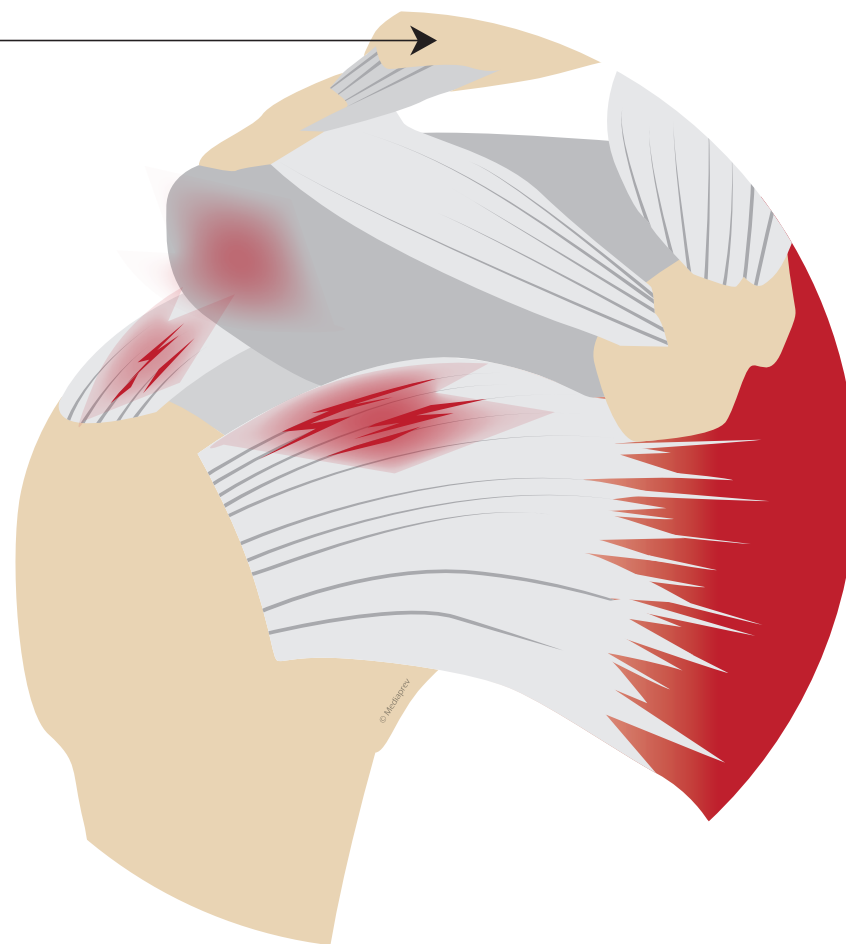




# LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

## ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

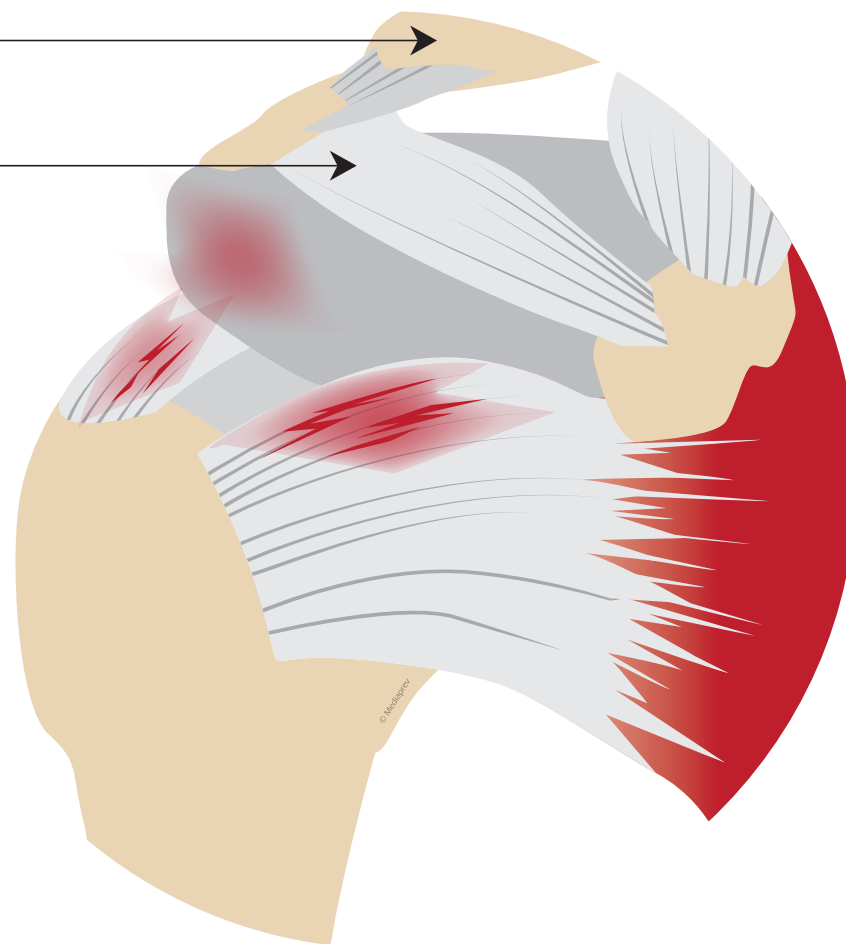




## LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

Acromion



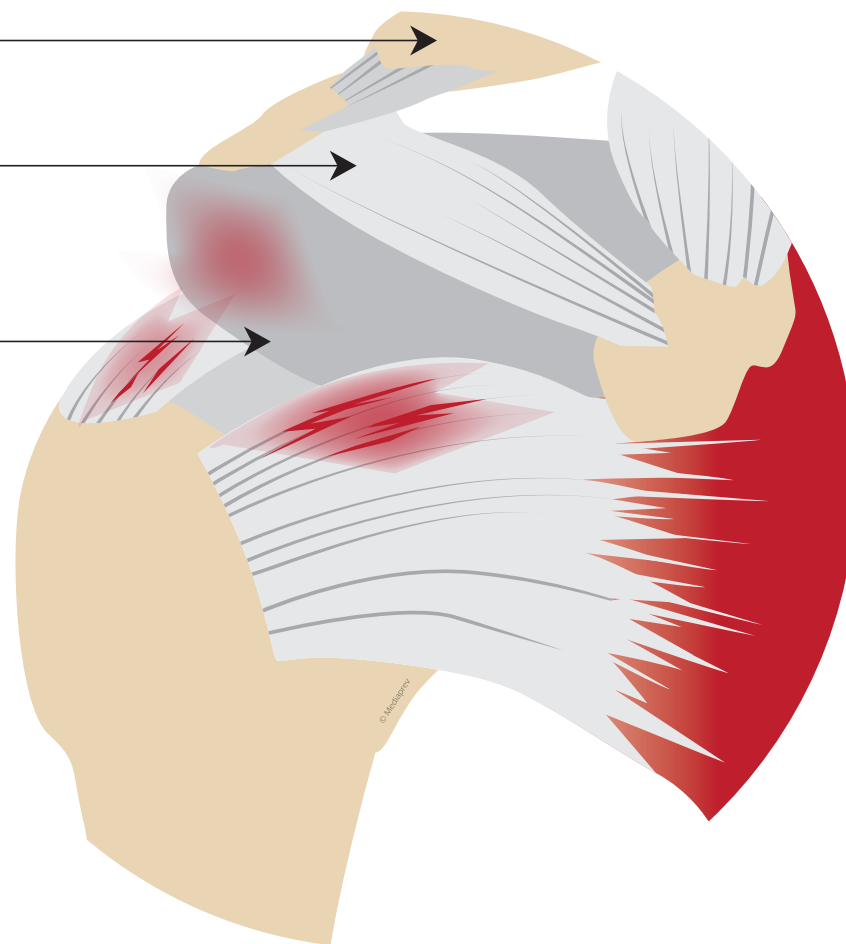


## LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

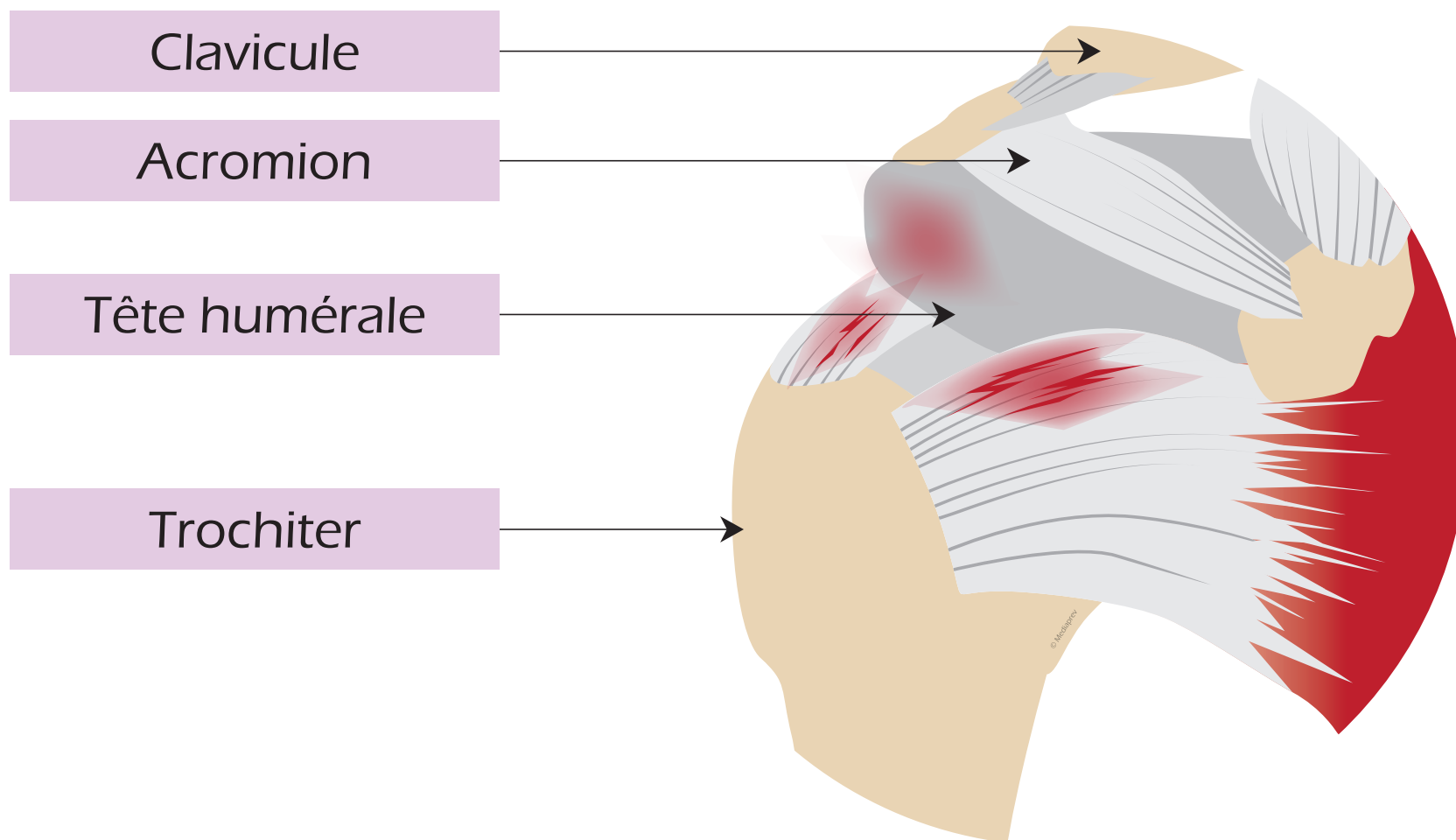
Acromion

Tête humérale





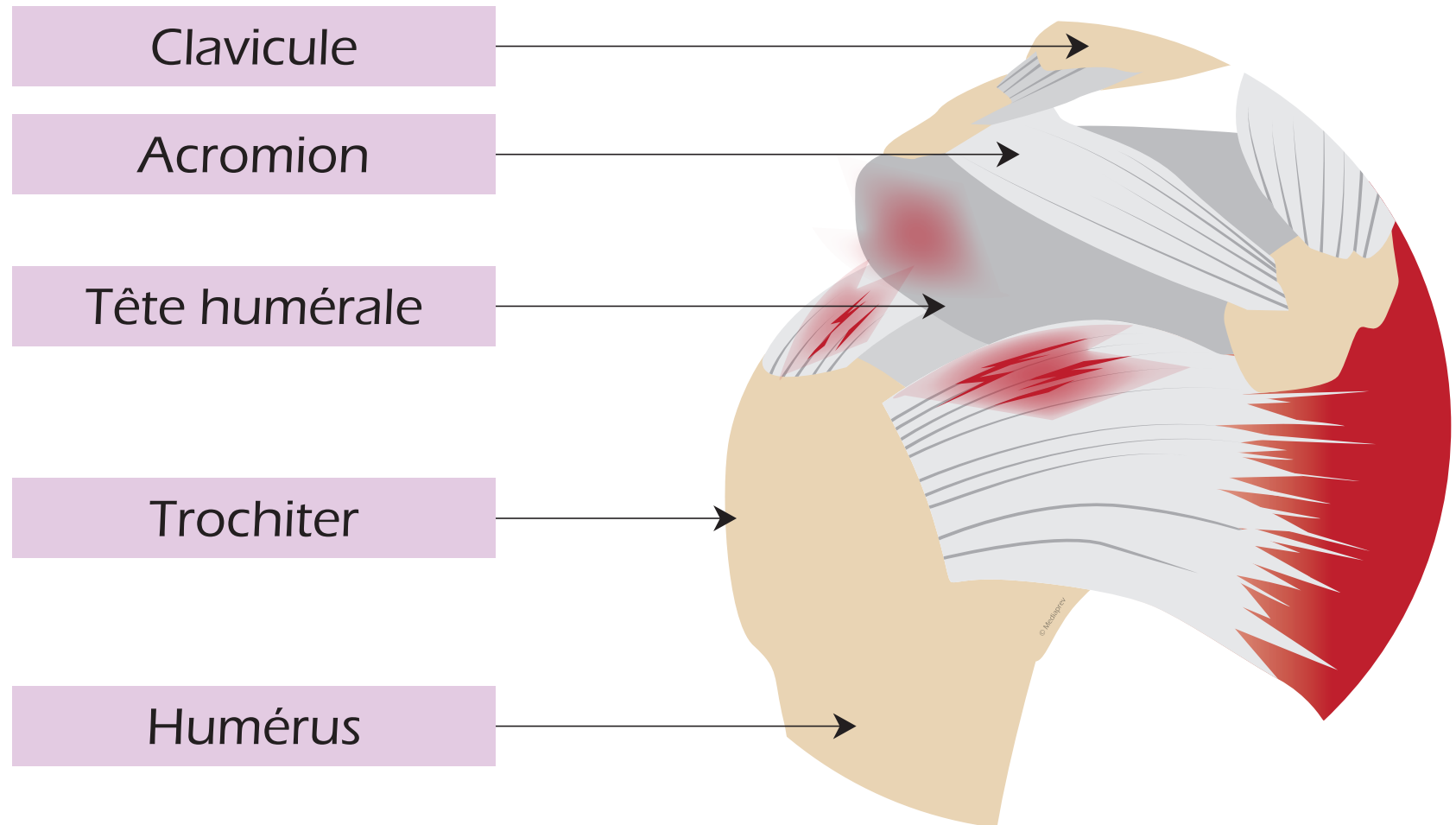
## LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES ATTEINTES À L'ÉPAULE





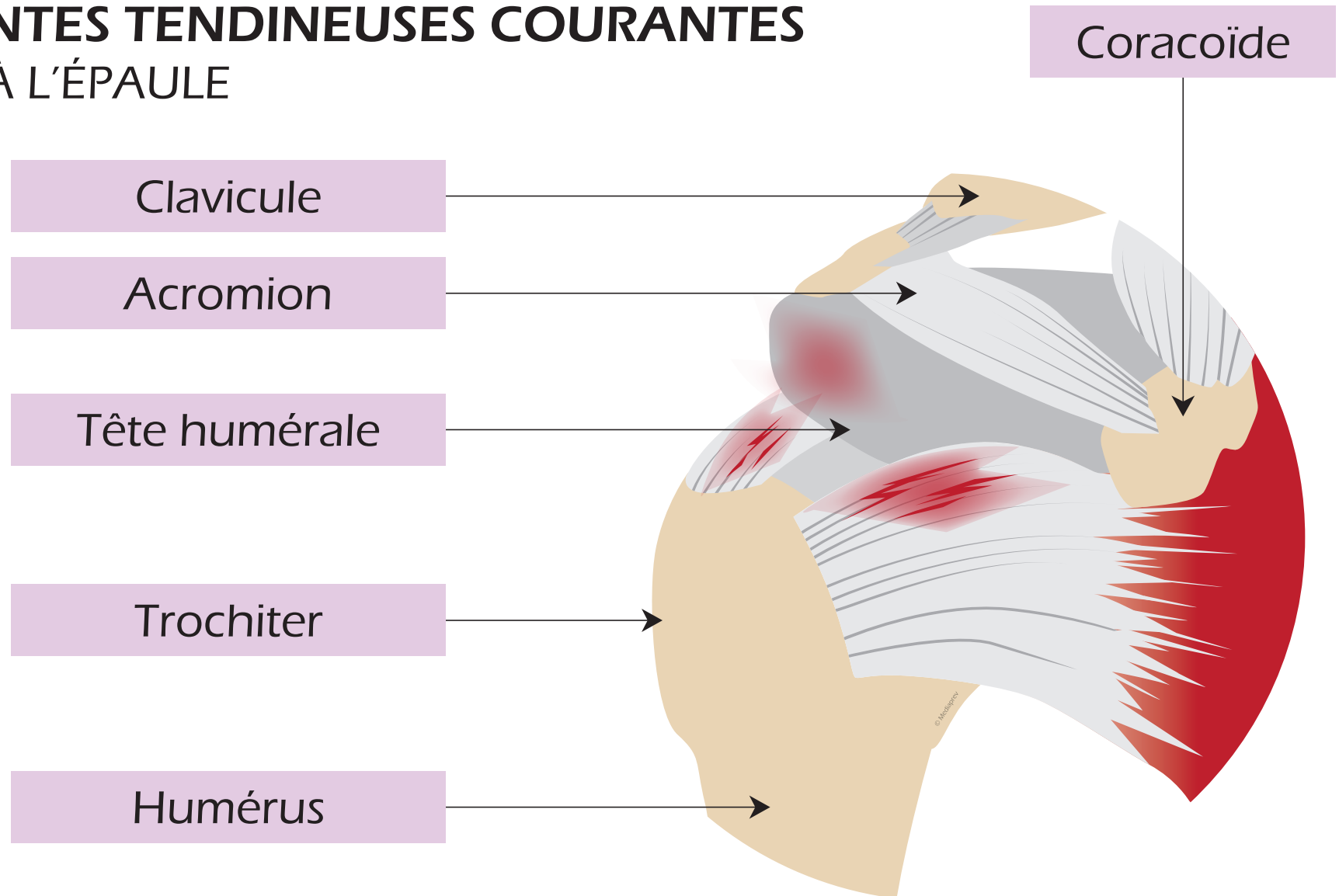


## LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES ATTEINTES À L'ÉPAULE





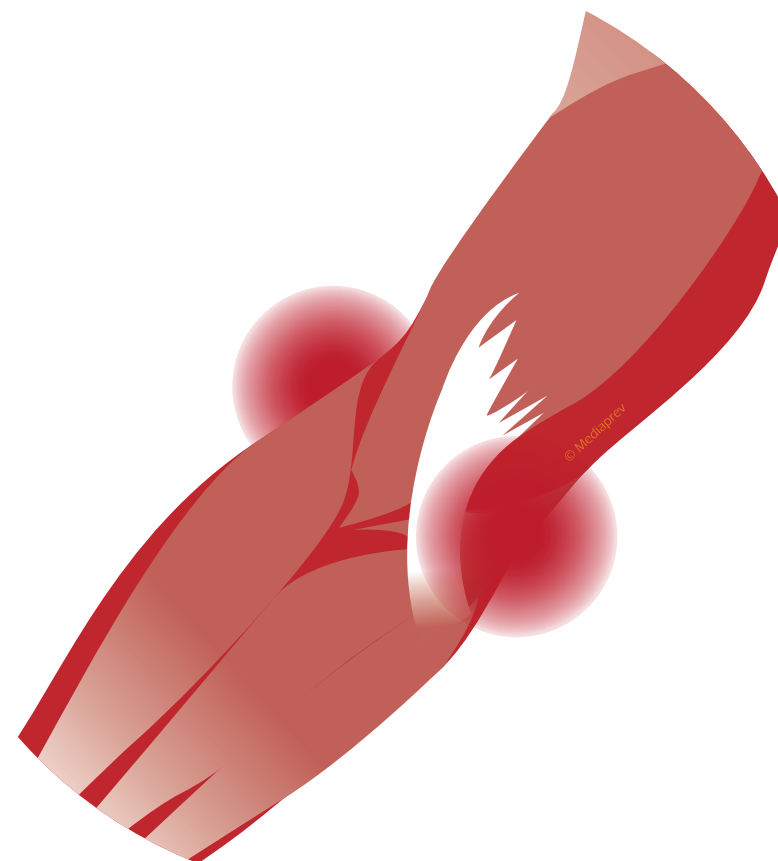
## LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES ATTEINTES À L'ÉPAULE





# LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

## ATTEINTES DU COUDE

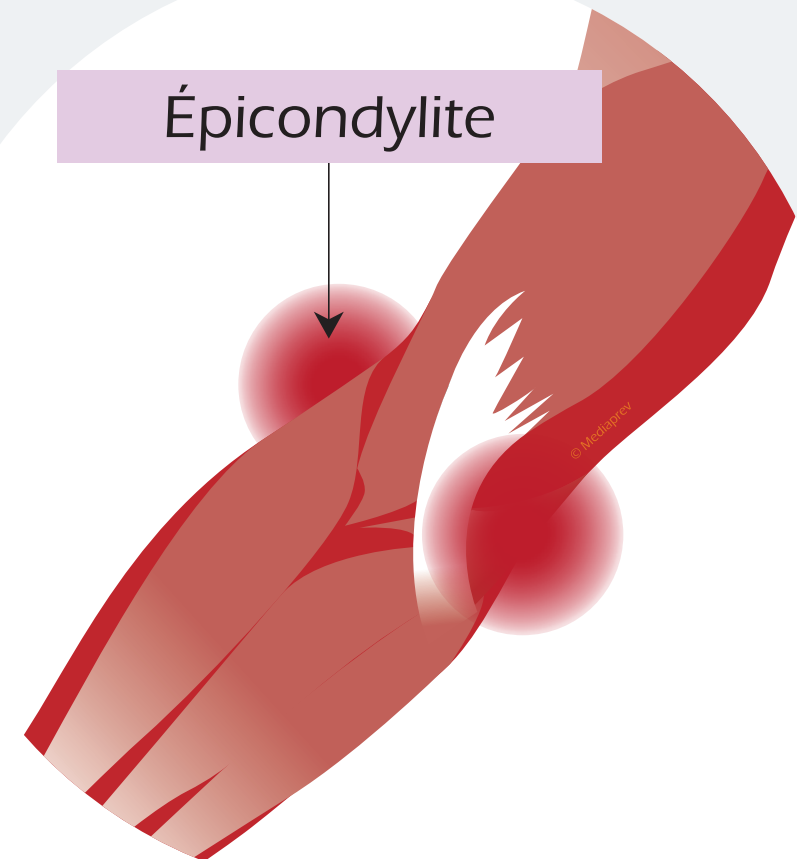




# LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

## ATTEINTES DU COUDE

**L'épicondylite** est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épicondyle.



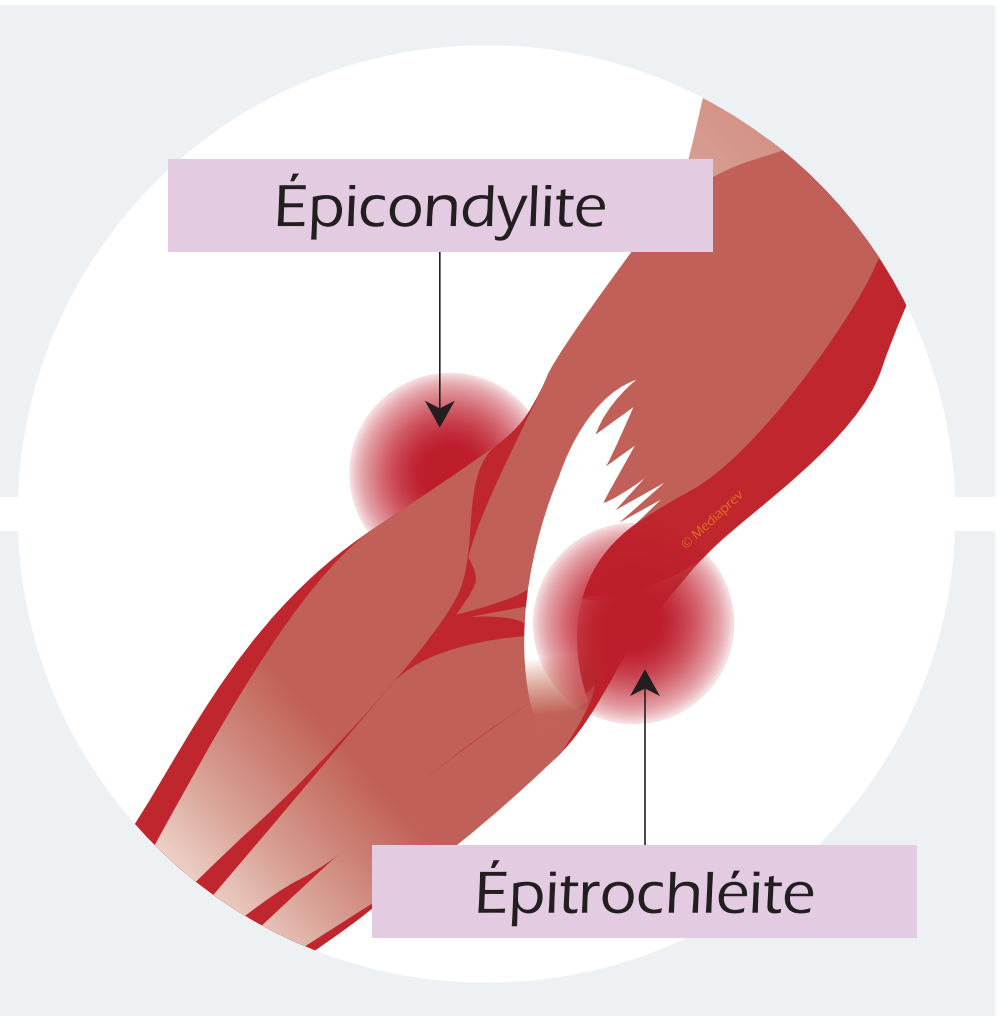


## LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

### ATTEINTES DU COUDE

**L'épicondylite** est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épicondyle.

**L'épitrochléite** est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épitrochlée.





# INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



## INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE





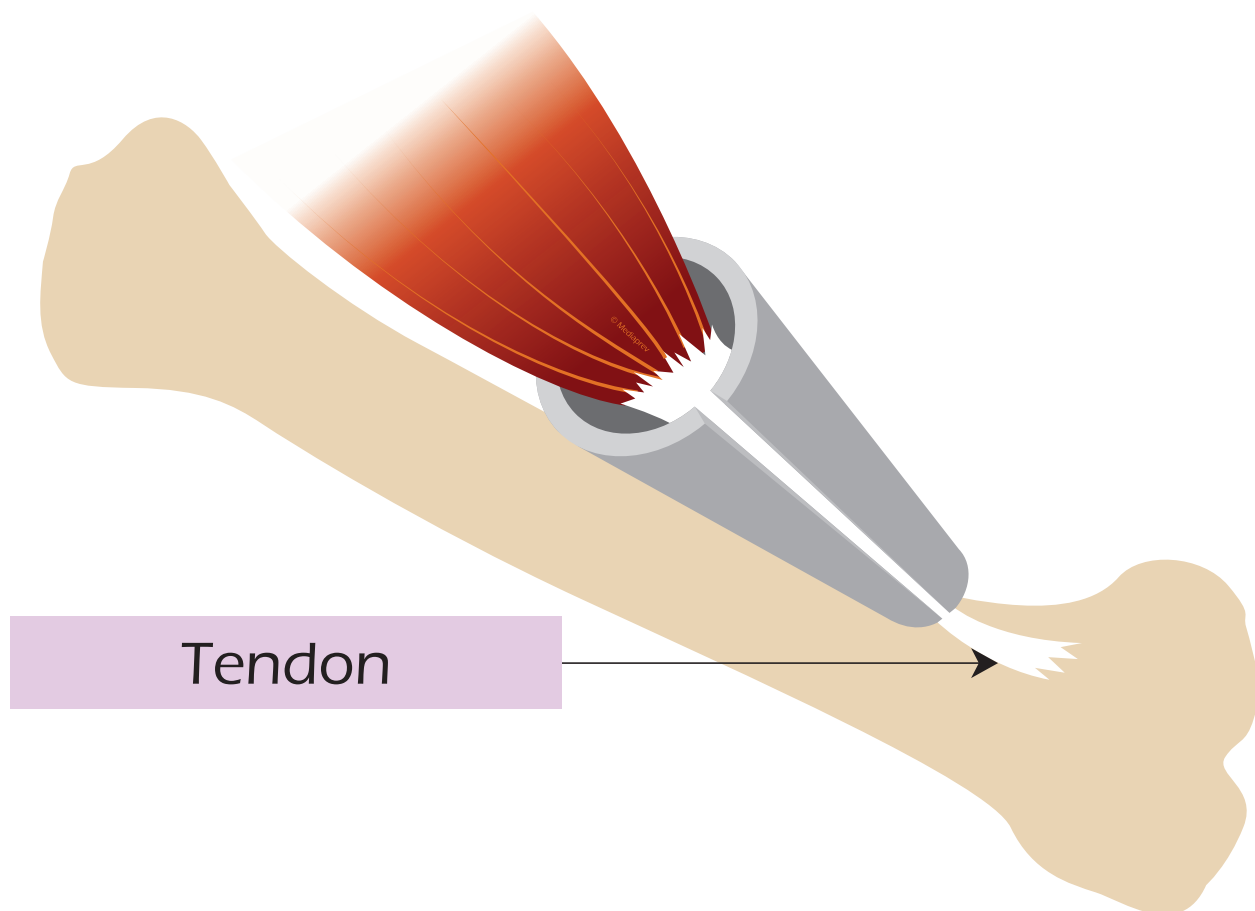
## INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE





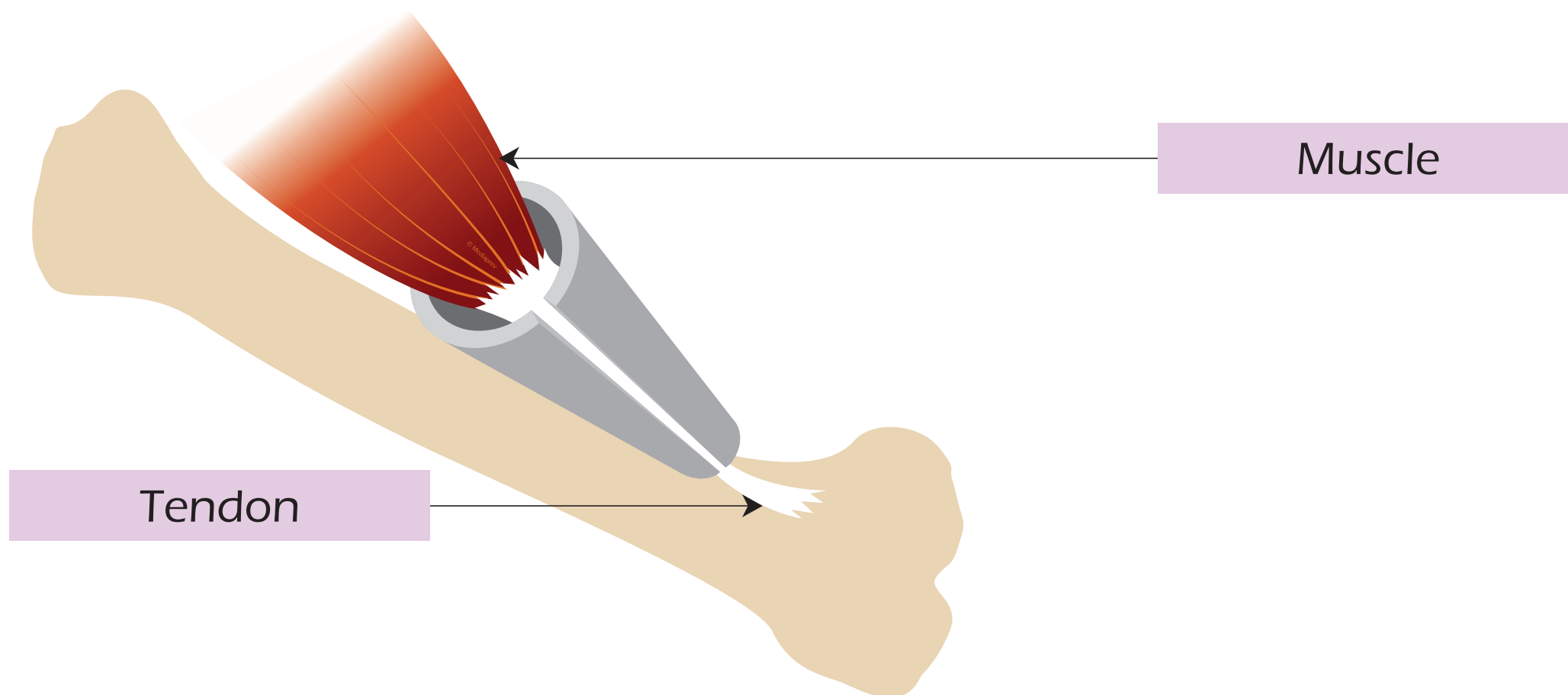


# INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



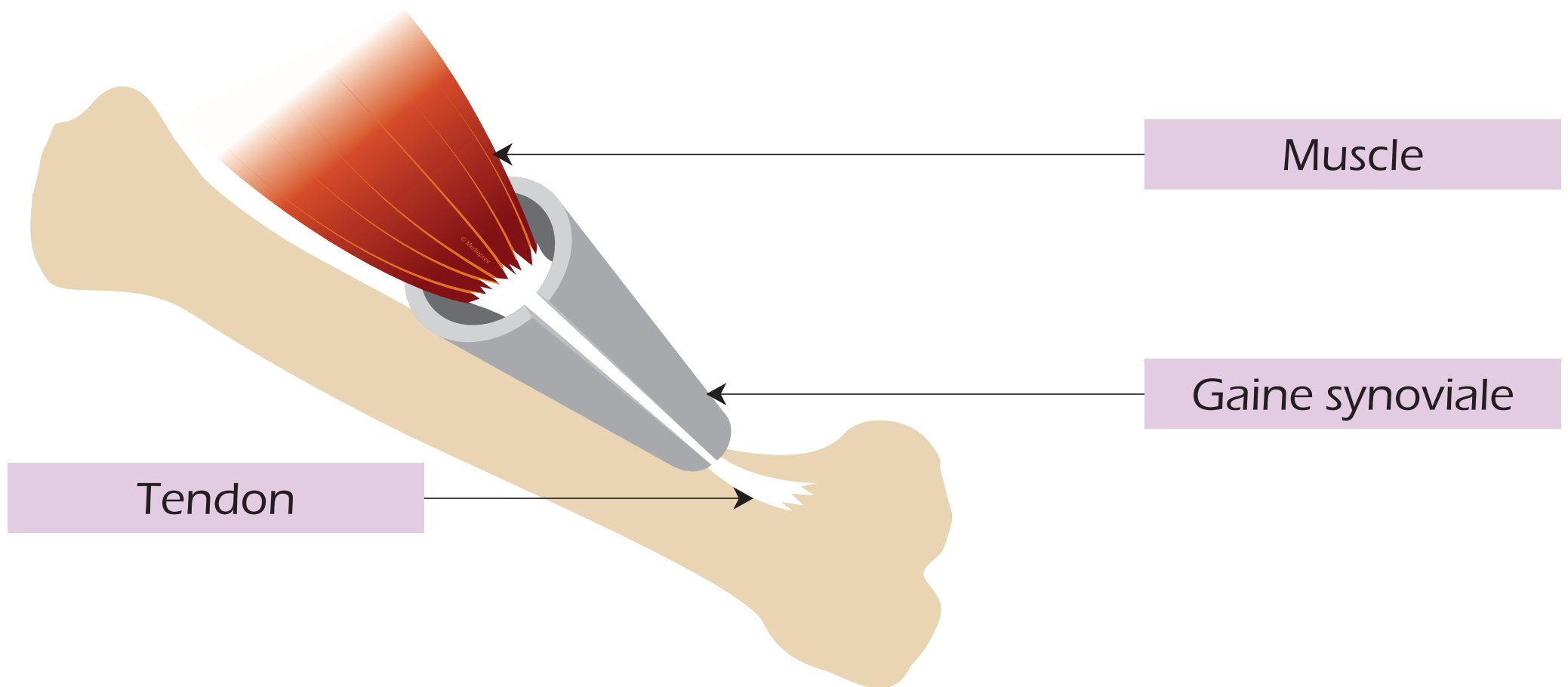


## INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



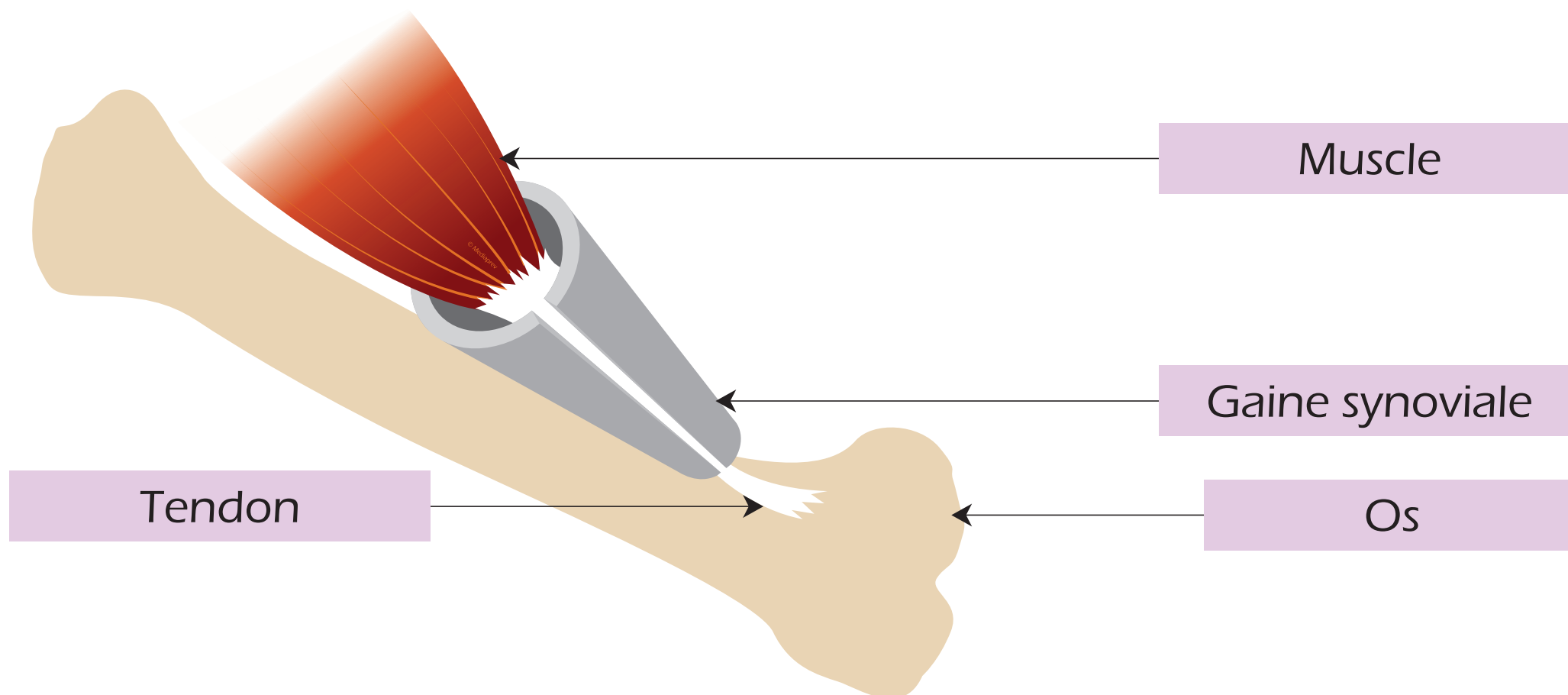


# INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



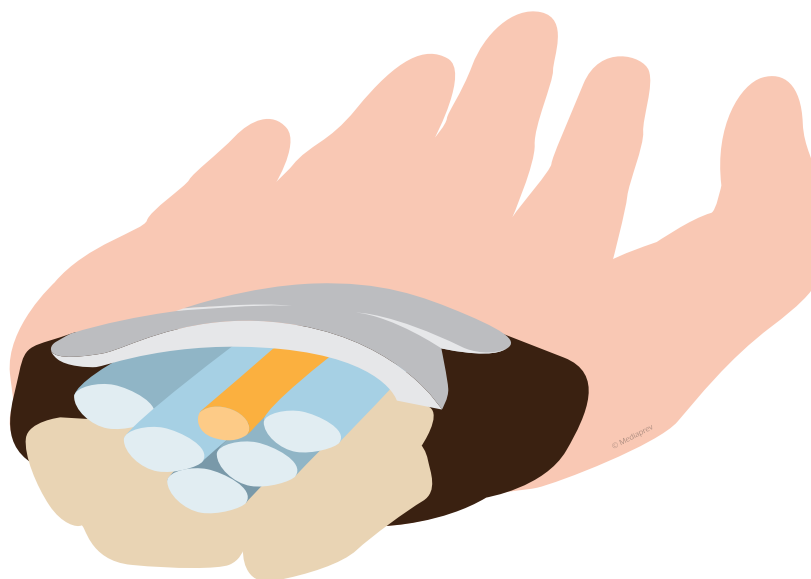


## INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE





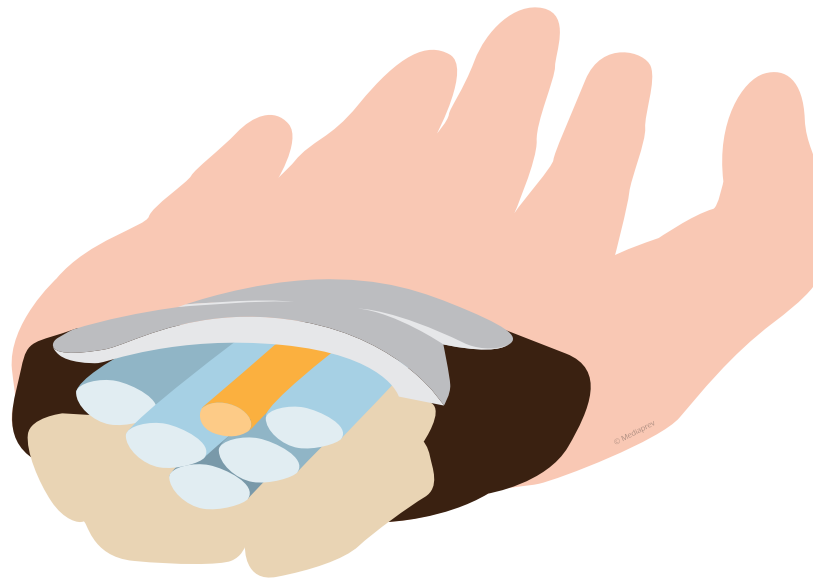
# LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN





## LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

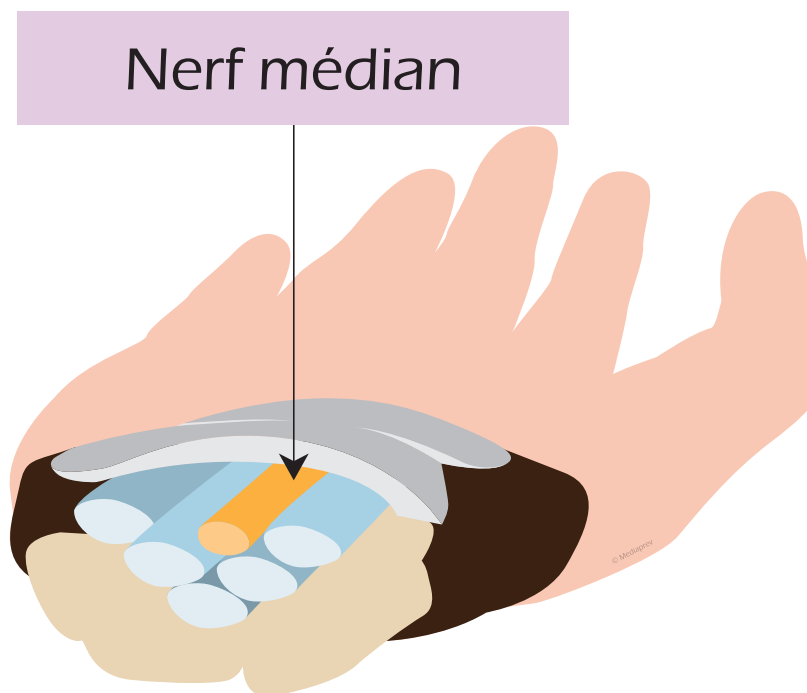
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.





## LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

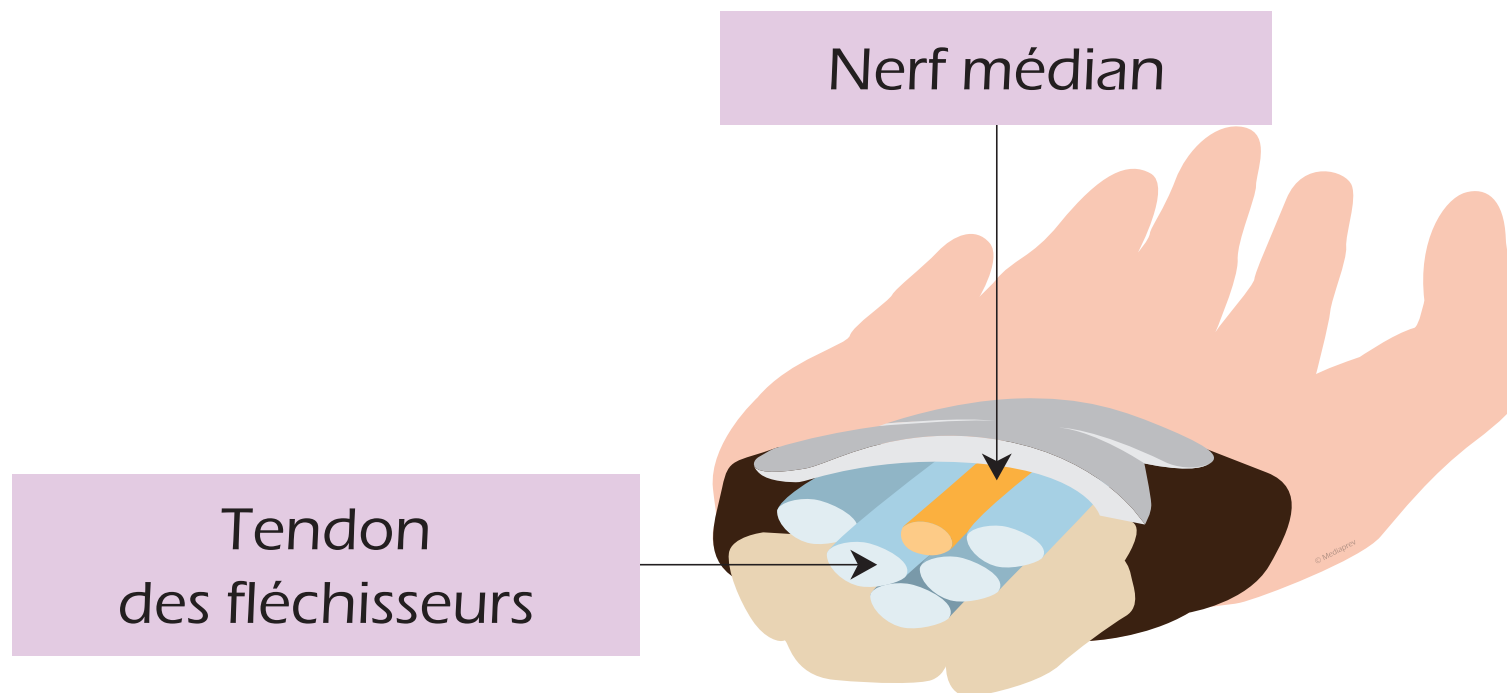
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.





## LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.

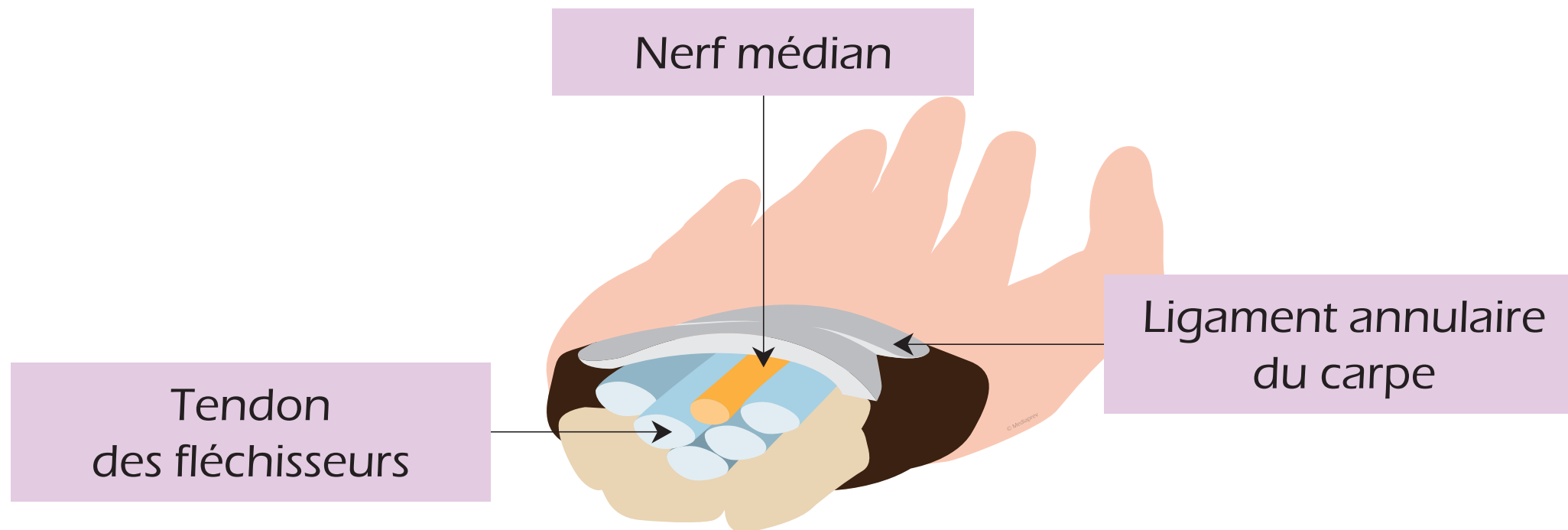






## LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

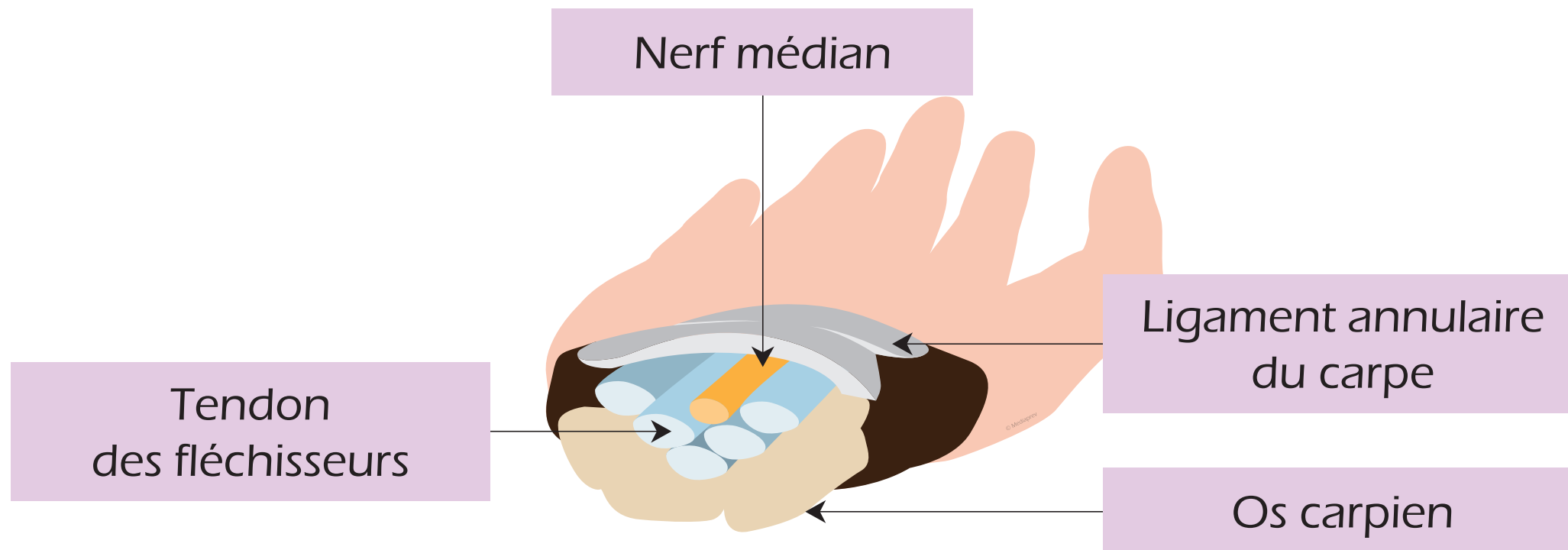
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.





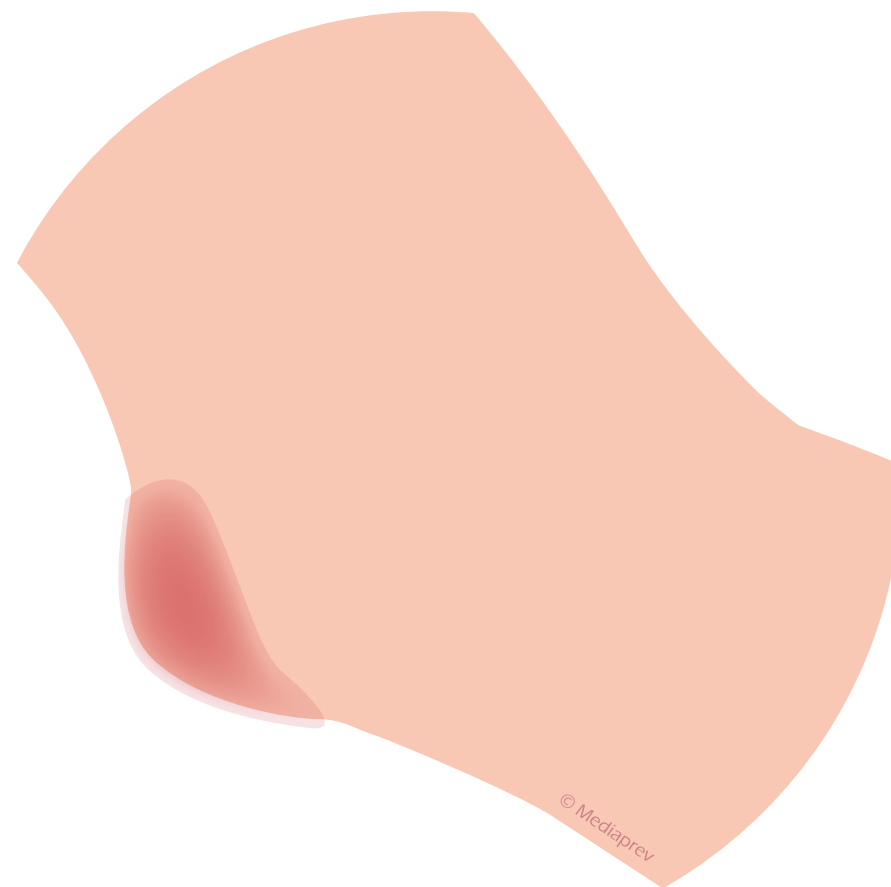
## LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.





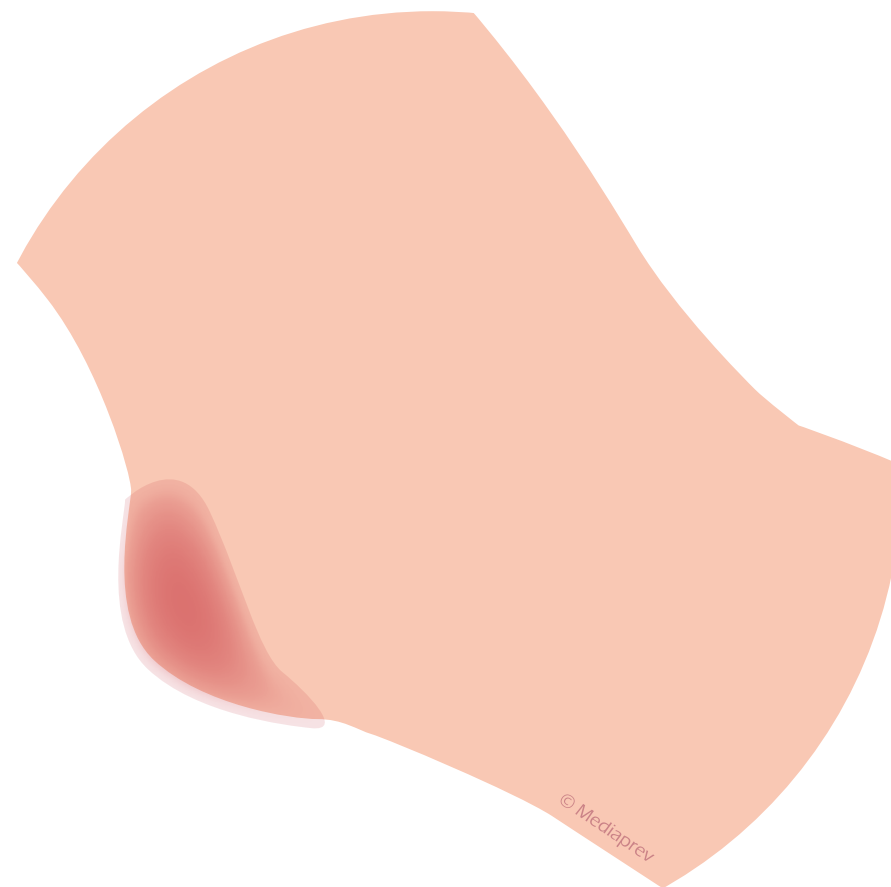
# LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES





# LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES

## HYGROMA OU « BURSITE »





# LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES

## HYGROMA OU « BURSITE »

**Inflammation** d'une bourse séreuse  
(ou de plusieurs bourses séreuses)  
qui se traduit généralement par  
un gonflement et une douleur.





# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE





# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Selon  
les contraintes  
appliquées aux **disques  
intervertébraux**,  
différentes lésions  
peuvent survenir.





## LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Selon  
les contraintes  
appliquées aux **disques  
intervertébraux**,  
différentes lésions  
peuvent survenir.



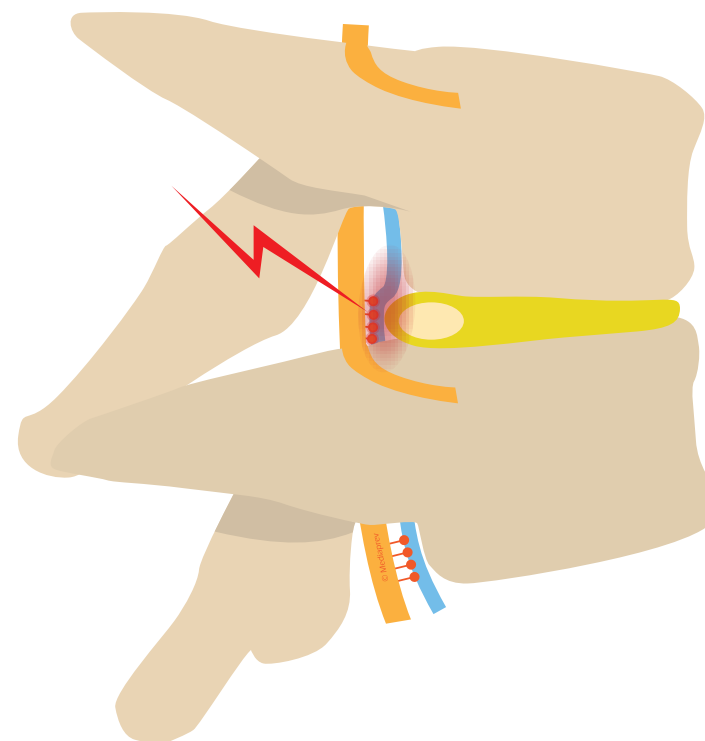
La plupart  
des lésions sont  
**irréversibles.**





# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## LUMBAGO

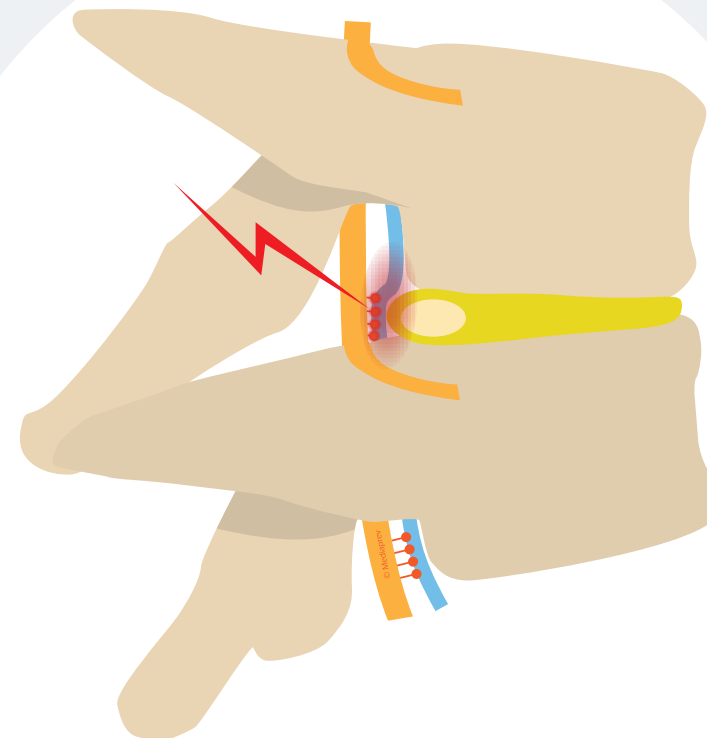
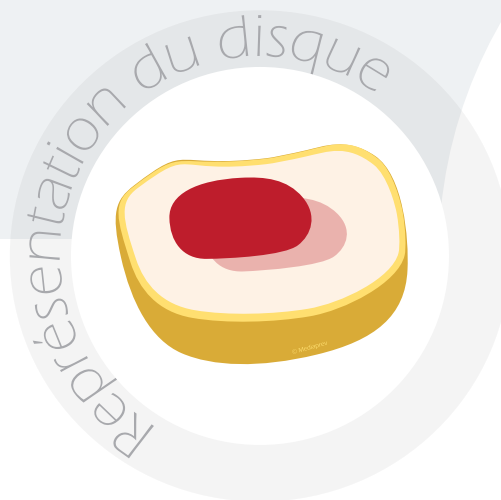




# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## LUMBAGO

Le lumbago ou lombalgie aiguë est un **blocage lombaire** douloureux par entorse discale.



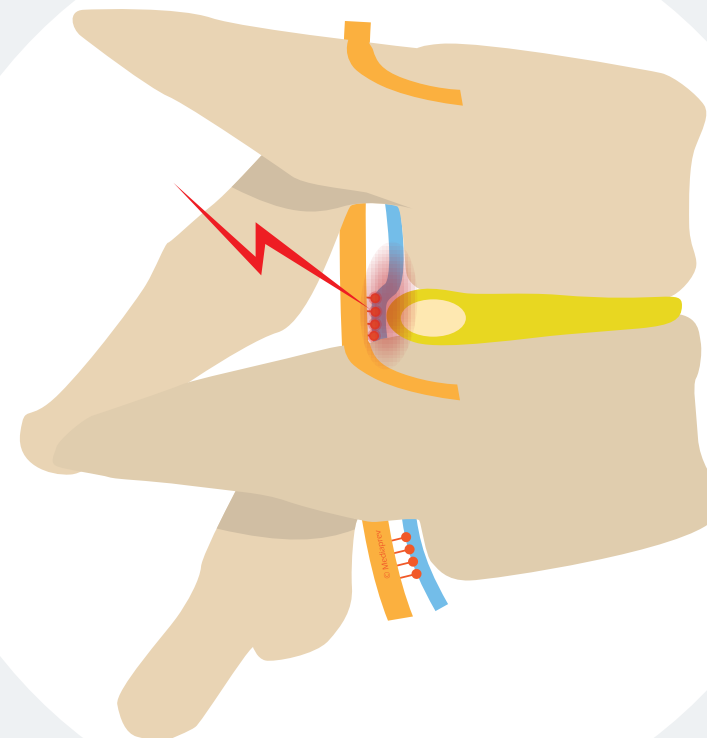
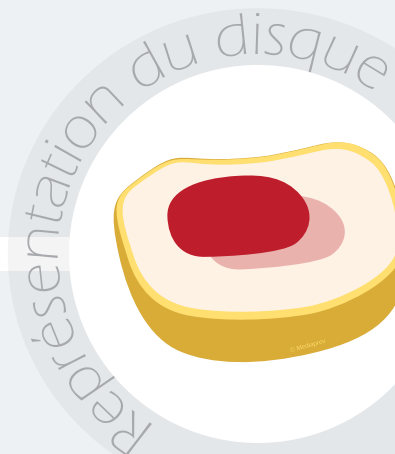


# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## LUMBAGO

Le lumbago ou lombalgie aiguë est un **blocage lombaire** douloureux par entorse discale.

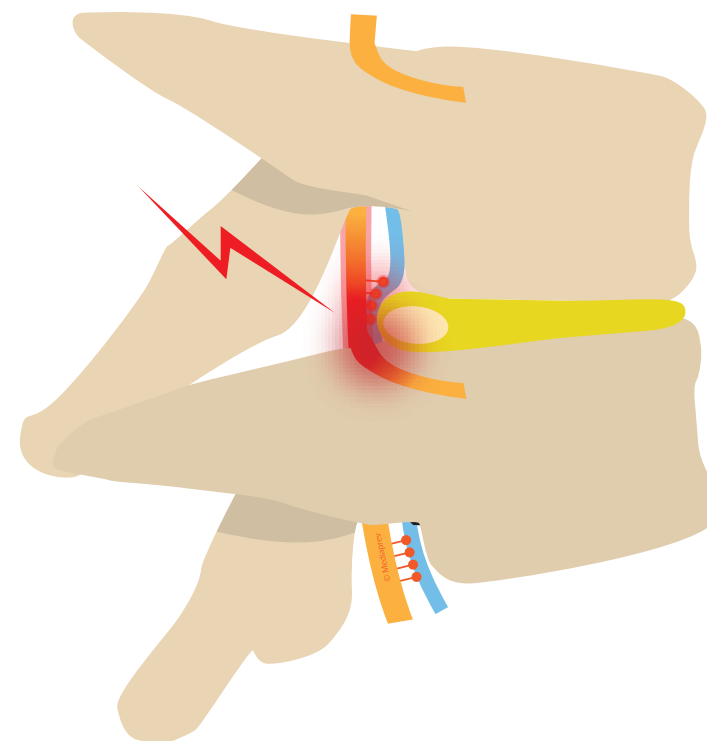
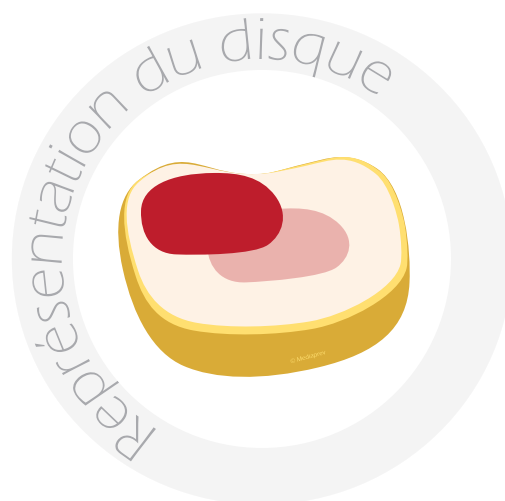
Il apparaît **brutalement** à la suite d'un effort ou d'un traumatisme.





# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## SCIATIQUE

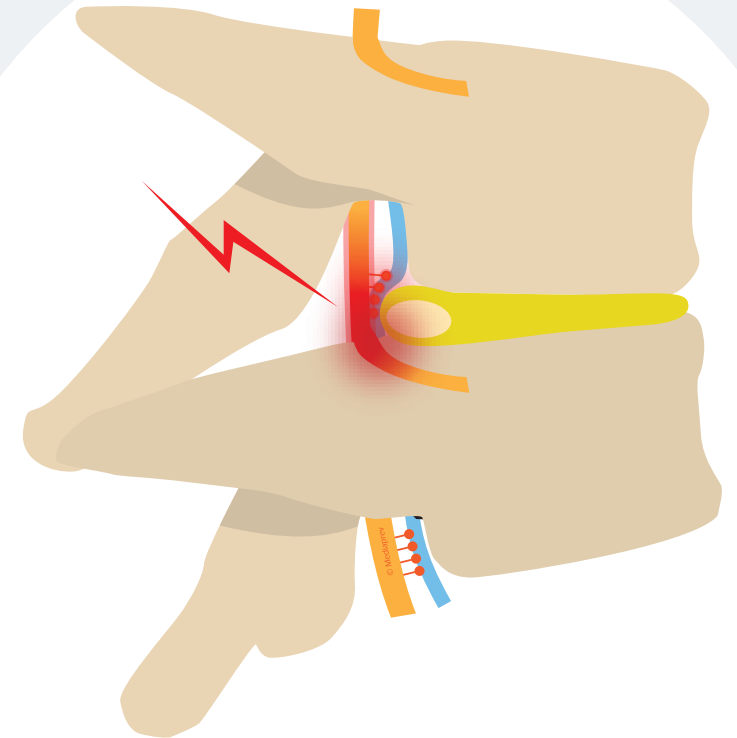
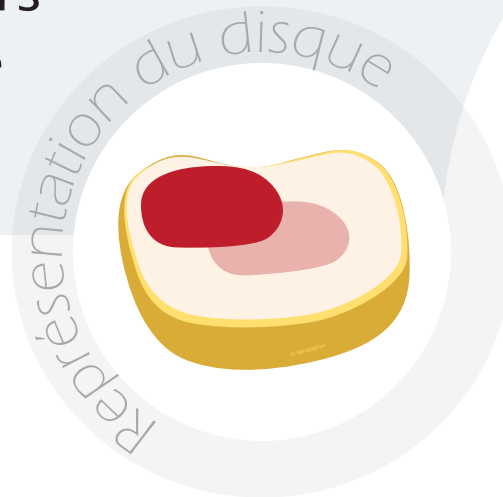




# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## SCIATIQUE

**Radiculalgie** (compression d'une racine nerveuse) provoquée par le déplacement du noyau vers l'arrière qui touche alors le nerf sciatique.



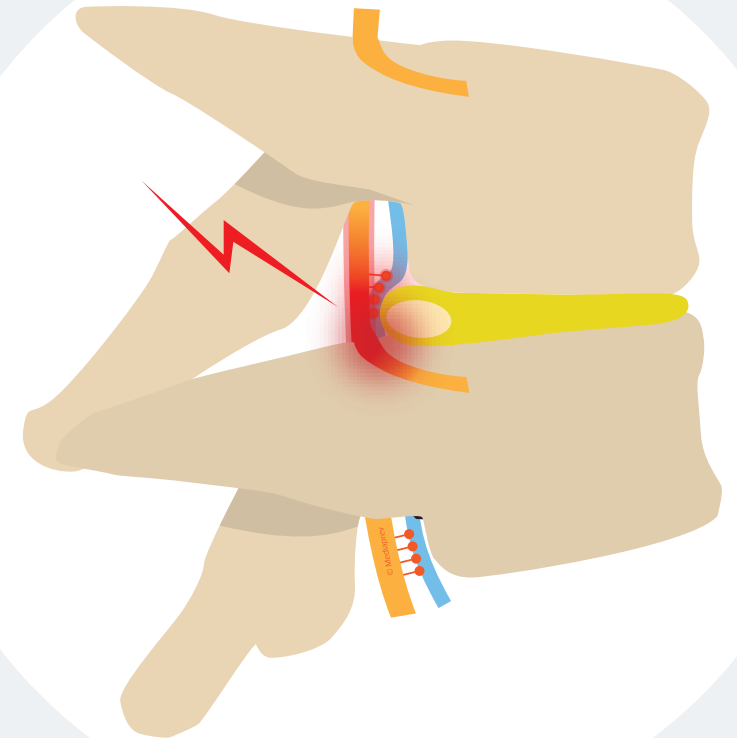
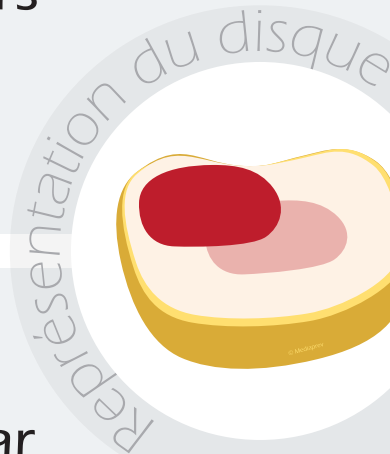


## LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

### SCIATIQUE

**Radiculalgie** (compression d'une racine nerveuse) provoquée par le déplacement du noyau vers l'arrière qui touche alors le nerf sciatique.

La sciatique est **typique** par la douleur qu'elle déclenche le long des cuisses.





# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

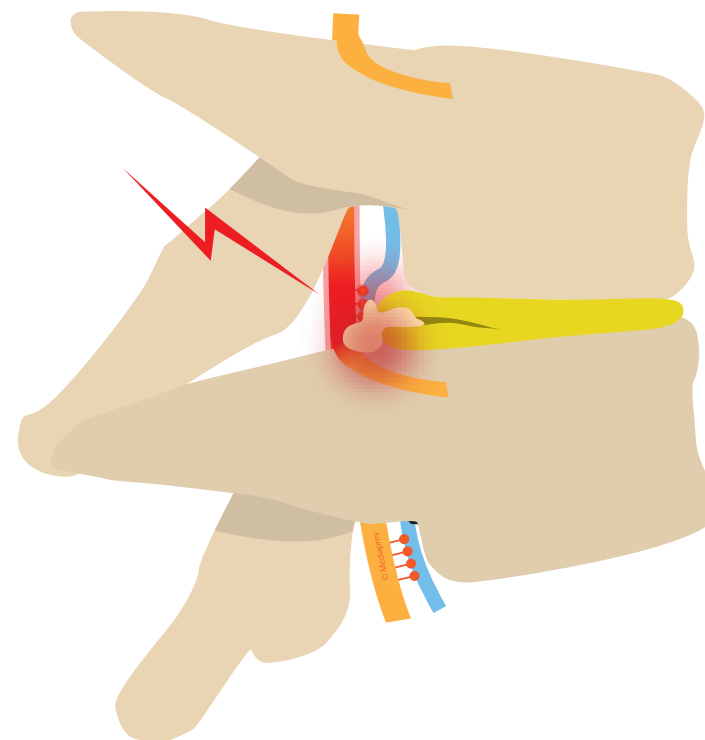
## SCIATIQUE

Il existe  
**d'autres radiculalgies**  
moins connues mais  
tout aussi fréquentes  
(compression du  
nerf crural...).



# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## HERNIE DISCALE



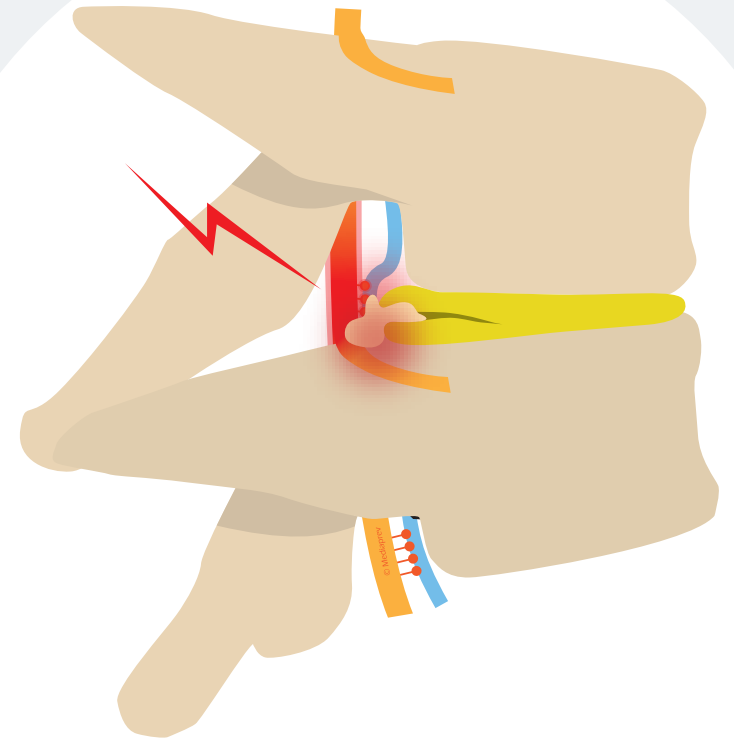




# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## HERNIE DISCALE

Lors d'un traumatisme ou de mouvements répétés, l'anneau fibreux peut se **fissurer** et créer une lésion du disque.



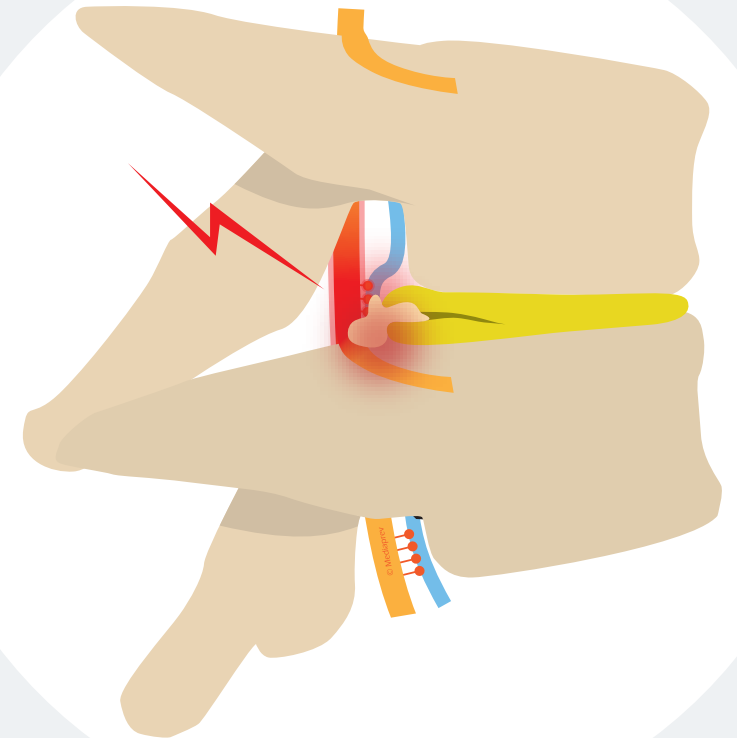
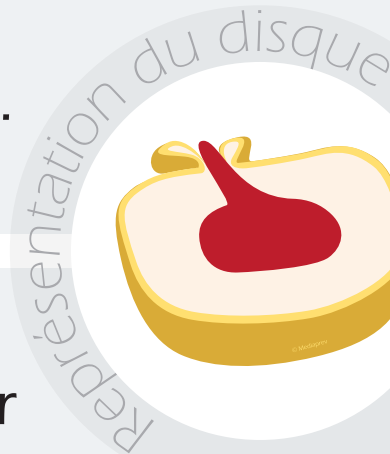


# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## HERNIE DISCALE

Lors d'un traumatisme ou de mouvements répétés, l'anneau fibreux peut se **fissurer** et créer une lésion du disque.

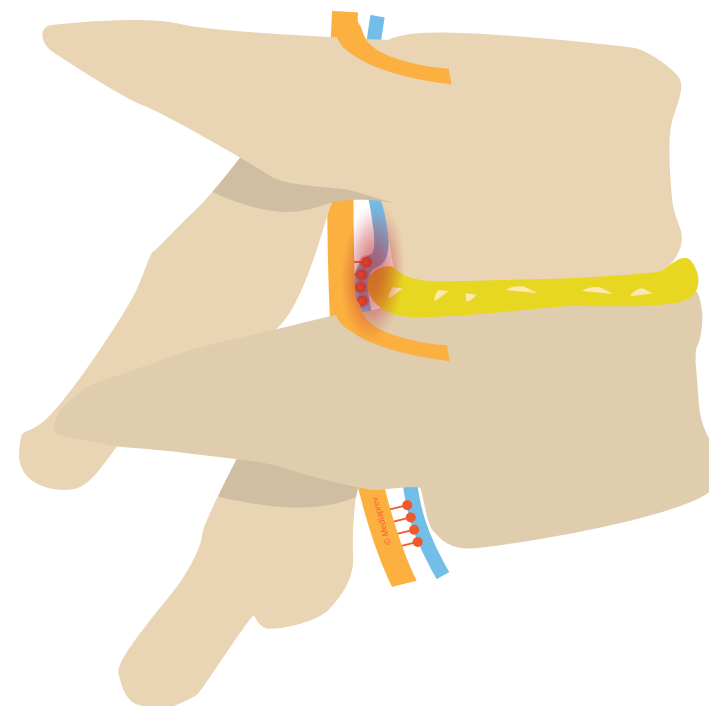
Le noyau peut alors former une saillie et venir **comprimer les nerfs** contigus (nerf sciatique, crural ou même la moelle épinière...).





# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## TASSEMENT VERTÉBRAL

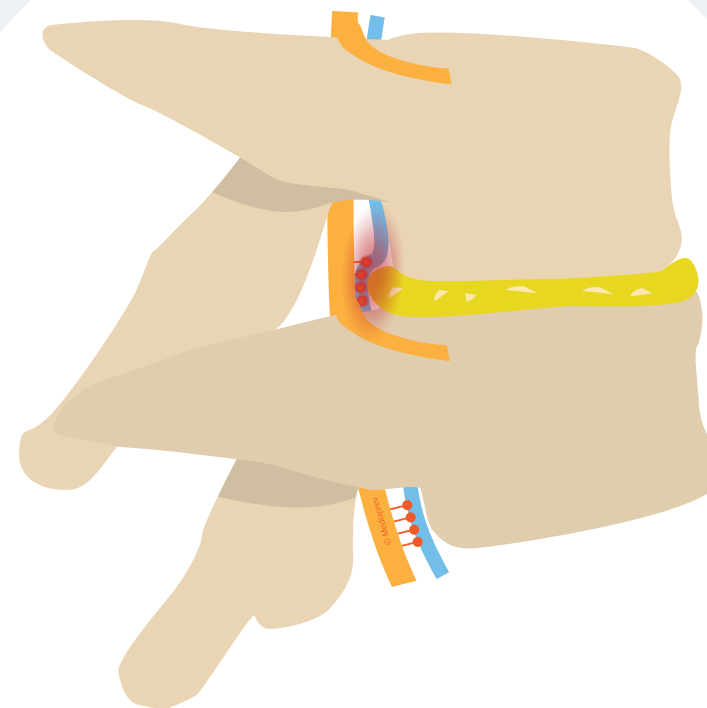




# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## TASSEMENT VERTÉBRAL

Il est généralement dû à un **choc violent.**

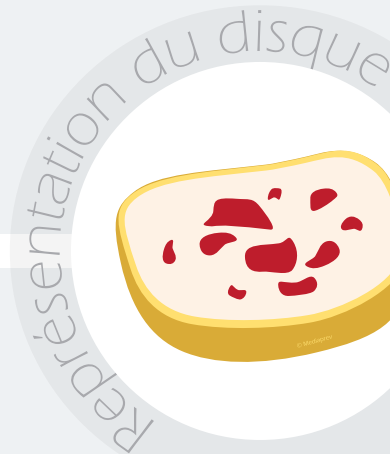




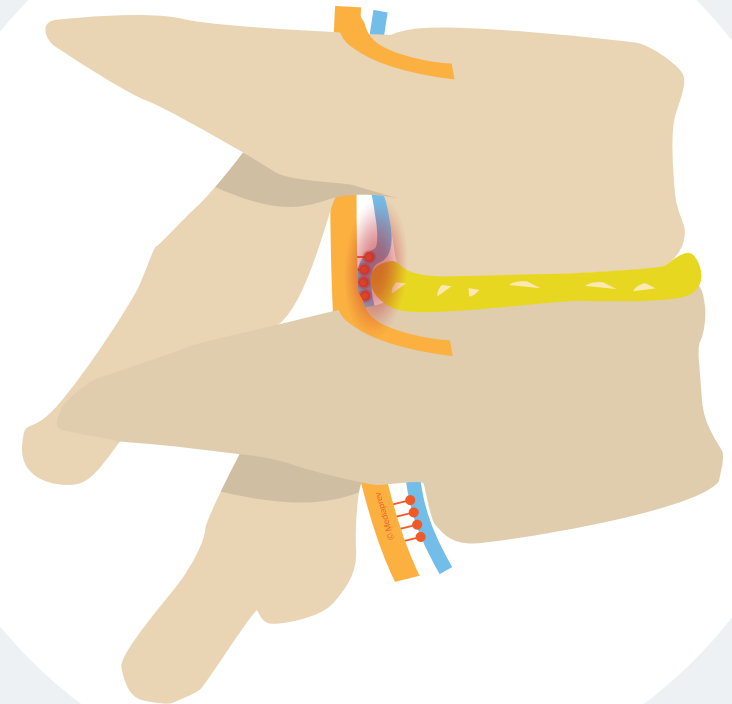
# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## TASSEMENT VERTÉBRAL

Il est généralement dû à un **choc violent**.

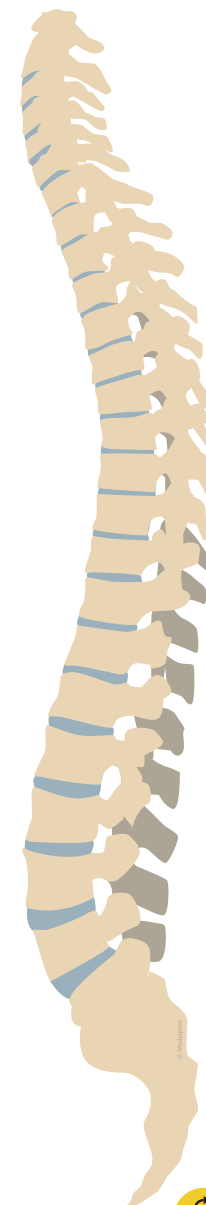


Cela entraîne un **éclatement** du noyau et rapproche les vertèbres.





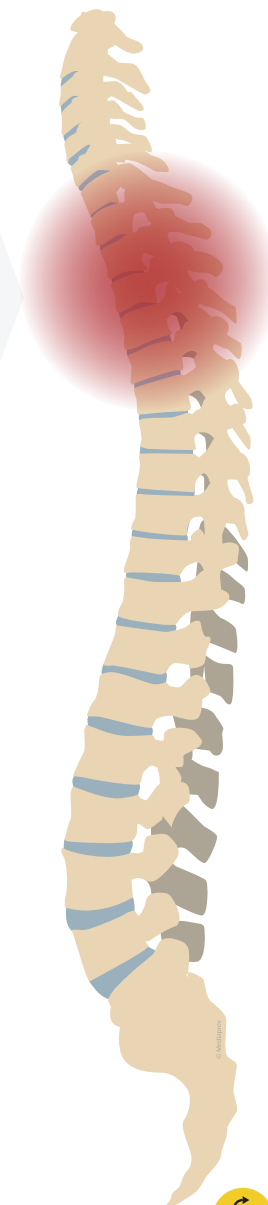
## CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :





## CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région  
**cervico-thoracique**

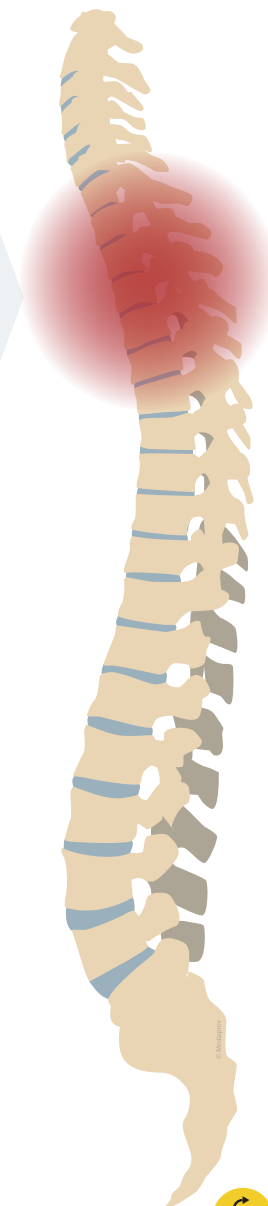




## CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région  
**cervico-thoracique**

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures...).





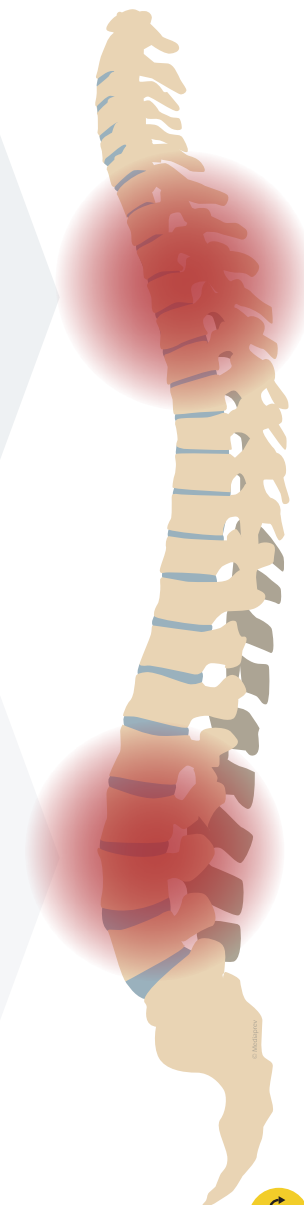


## CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région  
**cervico-thoracique**

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures...).

Région  
**lombo-sacrée**





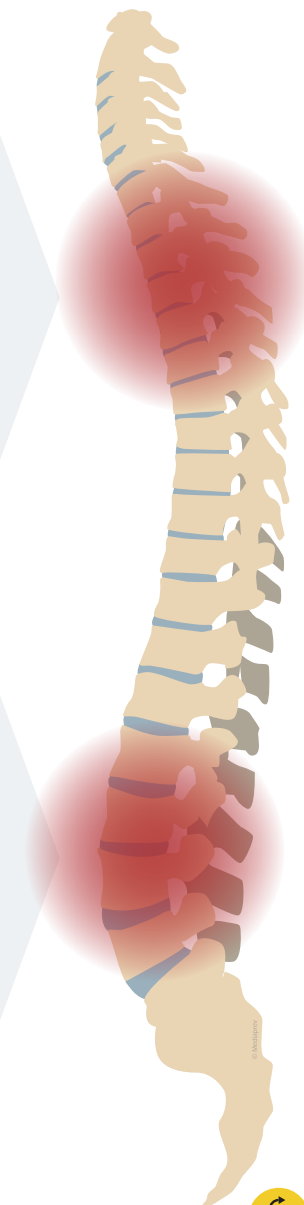
## CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

### Région **cervico-thoracique**

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures...).

### Région **lombo-sacrée**

Les mouvements de flexion, d'extension, de rotation, d'inclinaison viennent solliciter davantage cette zone qui **supporte la totalité du poids** du tronc.





# LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



# LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

Plusieurs facteurs  
peuvent engendrer  
une **déformation  
permanente** de la  
colonne vertébrale.



# LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :



# LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une  
**malformation**



# LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une  
**malformation**

Une  
**croissance**  
défectueuse



## LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une  
**malformation**

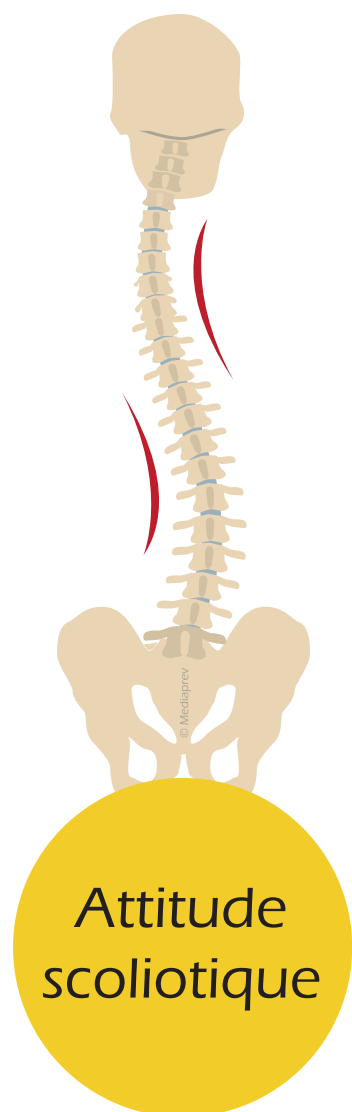
Une  
**croissance**  
défectueuse

Un maintien  
prolongé  
**d'attitudes**  
**contraignantes**



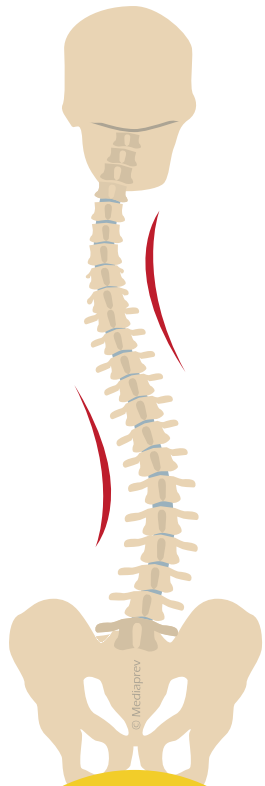


# LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE





# LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



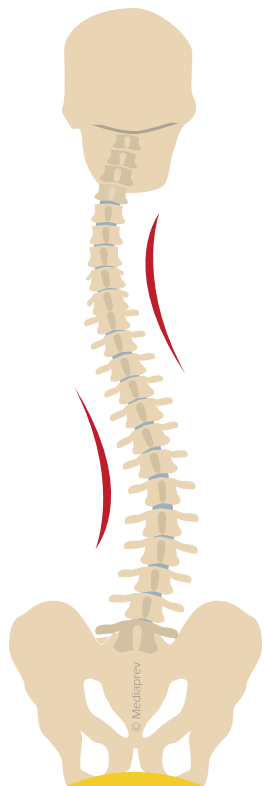
Attitude  
scoliotique



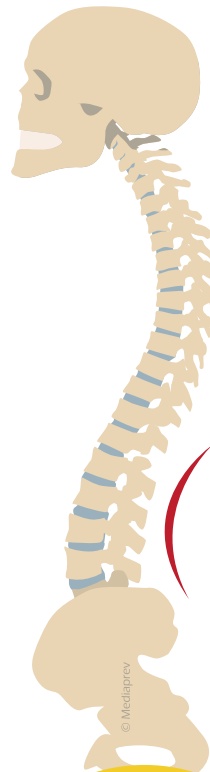
Lordose  
lombaire



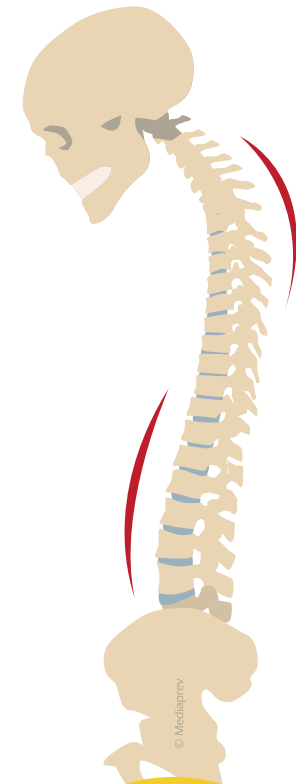
## LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



Attitude  
scoliotique



Lordose  
lombaire



Cyphose  
dorsale

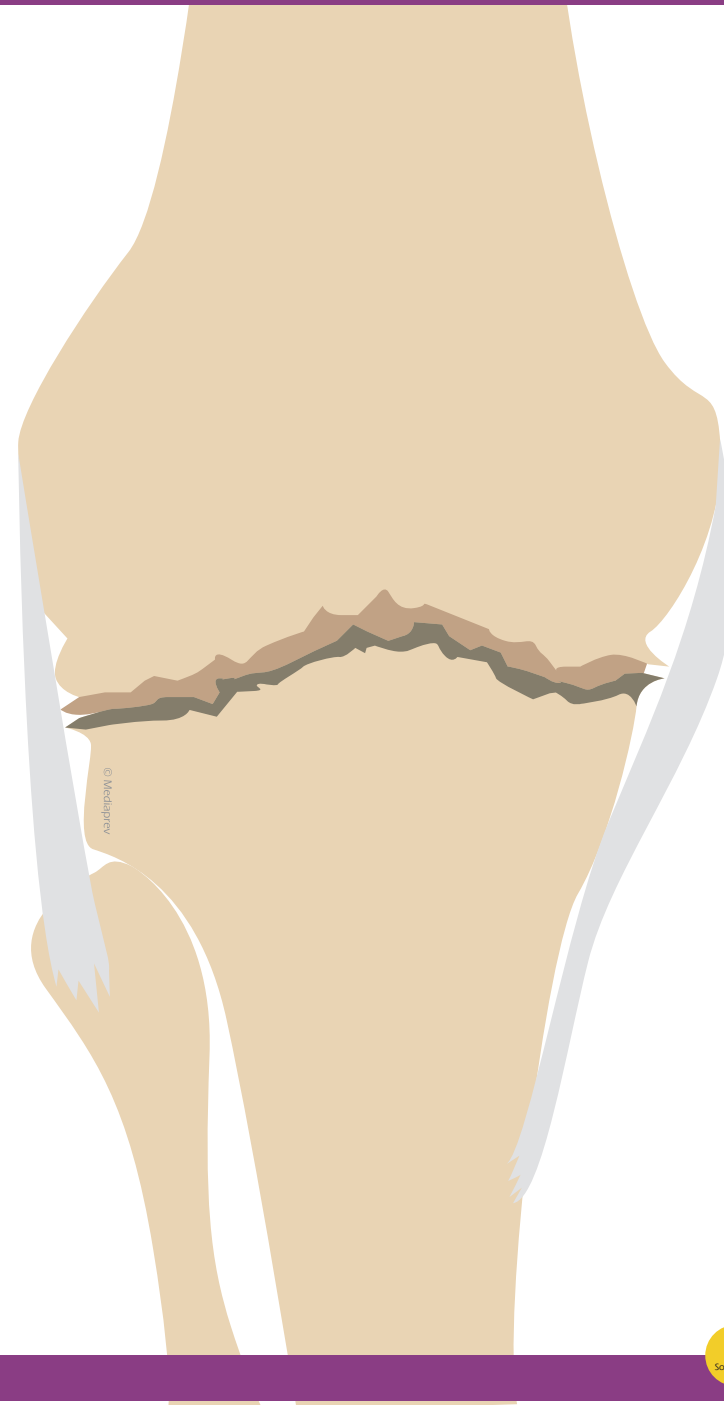


# LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

Ces déformations  
permanentes accentuent  
les **risques de lésion**  
de la colonne  
vertébrale.



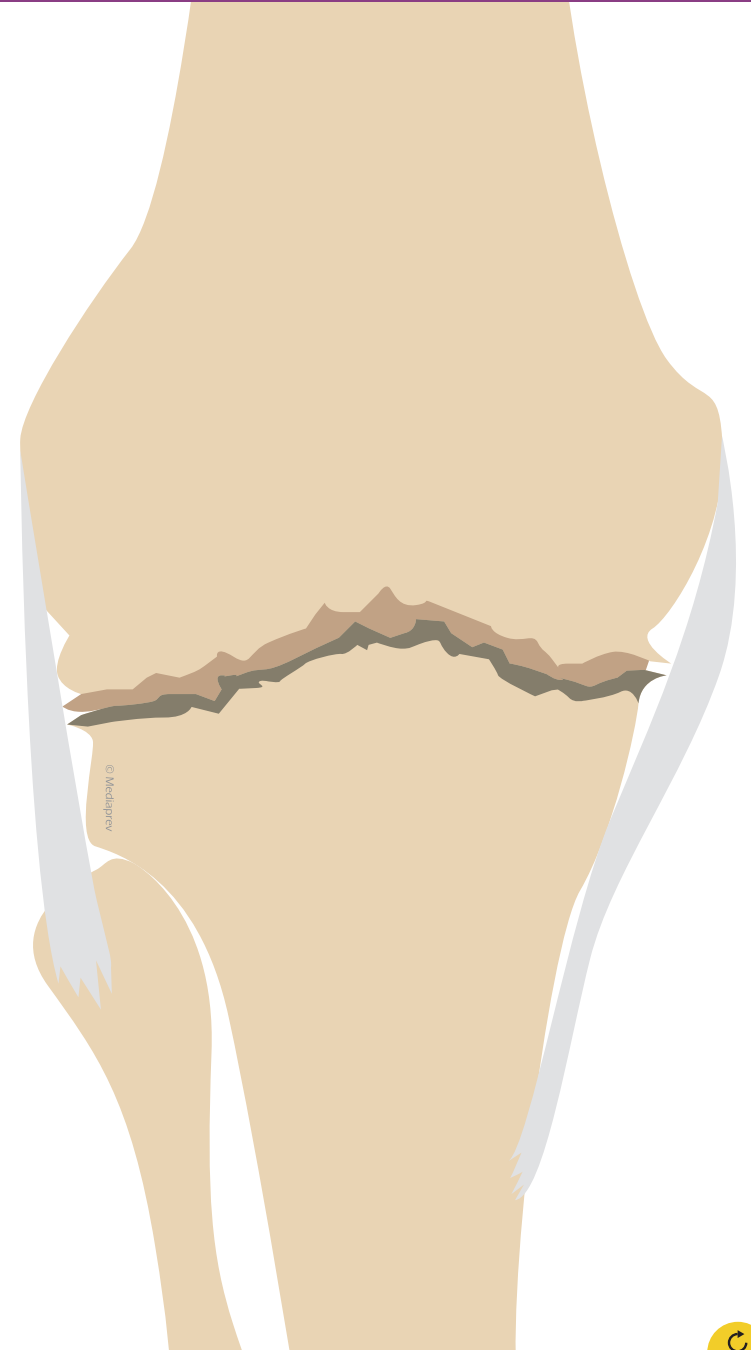
## QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?





## QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

**Lésion dégénérative des articulations** qui a principalement pour effet la destruction des cartilages articulaires et la prolifération de tissus osseux (ostéophytes...).





# QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?



## QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :





## QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

Des  
**contraintes  
physiques**  
importantes  
(surcharge...)



## QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

Des  
**contraintes  
physiques**  
importantes  
(surcharge...)

Une  
**dégénérescence**  
du cartilage  
(vieillessement...)



## QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

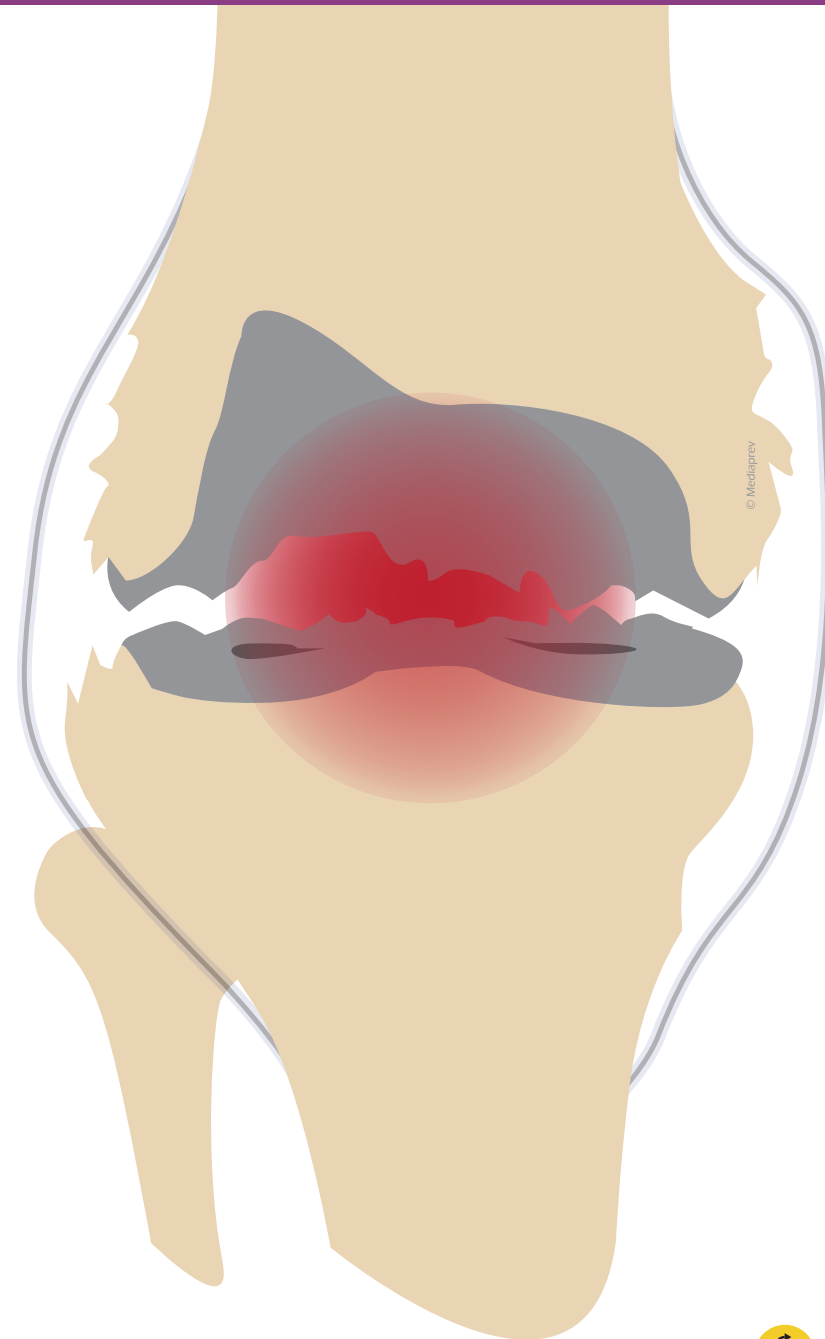
Des  
**contraintes  
physiques**  
importantes  
(surcharge...)

Une  
**dégénérescence**  
du cartilage  
(vieillessement...)

**L'association**  
des deux  
phénomènes



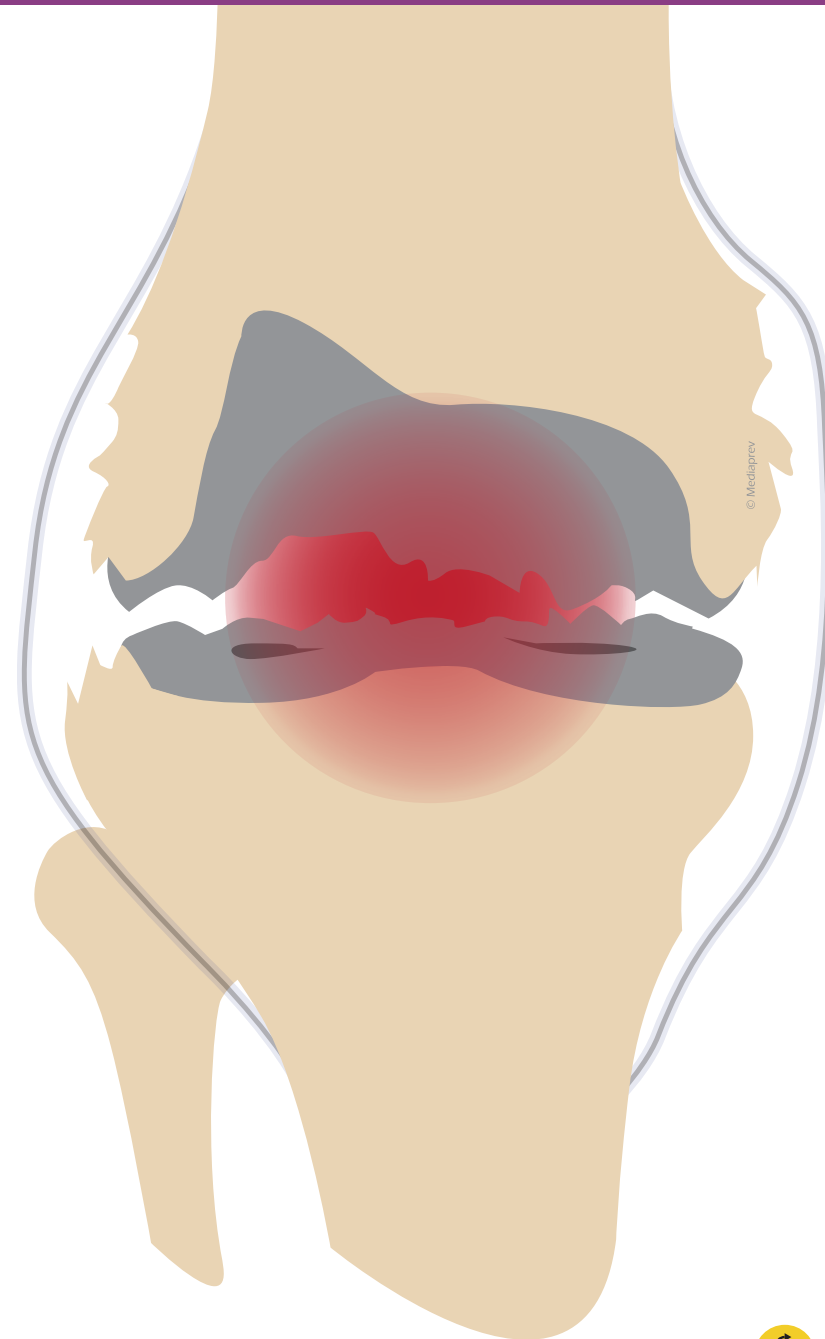
## QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?





## QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?

**Inflammation de la synoviale** qui provoque peu à peu la destruction du cartilage et des extrémités osseuses.





# QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?



## QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

L'arthrite  
peut apparaître à la  
suite d'un **traumatisme**  
ou être **d'origine virale**  
**ou microbienne.**



## QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

L'arthrite  
peut apparaître à la  
suite d'un **traumatisme**  
ou être **d'origine virale**  
**ou microbienne**.

**D'autres causes**  
peuvent également  
provoquer sa survenue  
(maladie auto-immune...).



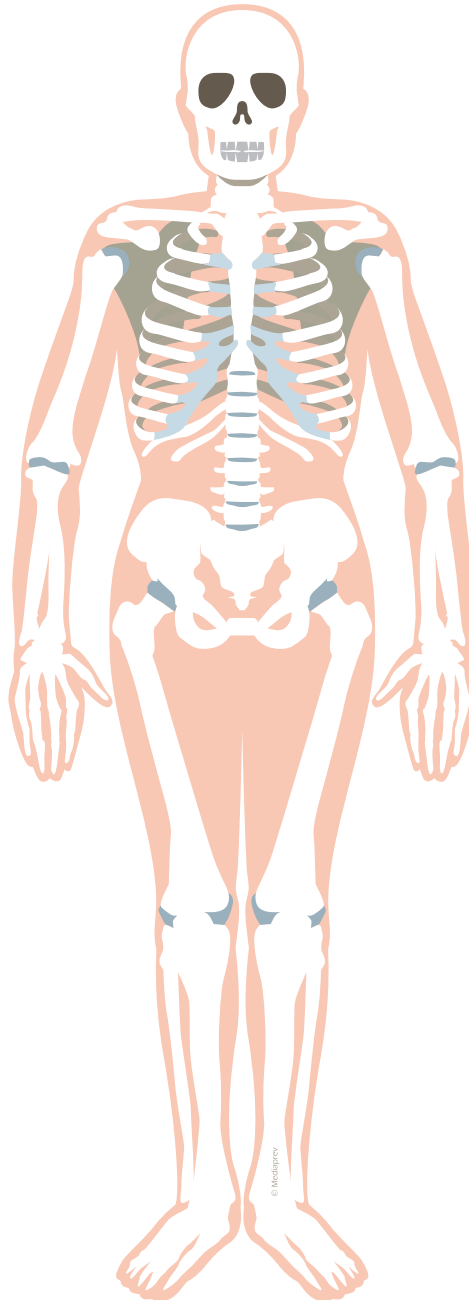


## 5

### LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Sylvain HUC

Panorama  
des **atteintes** les  
plus courantes.





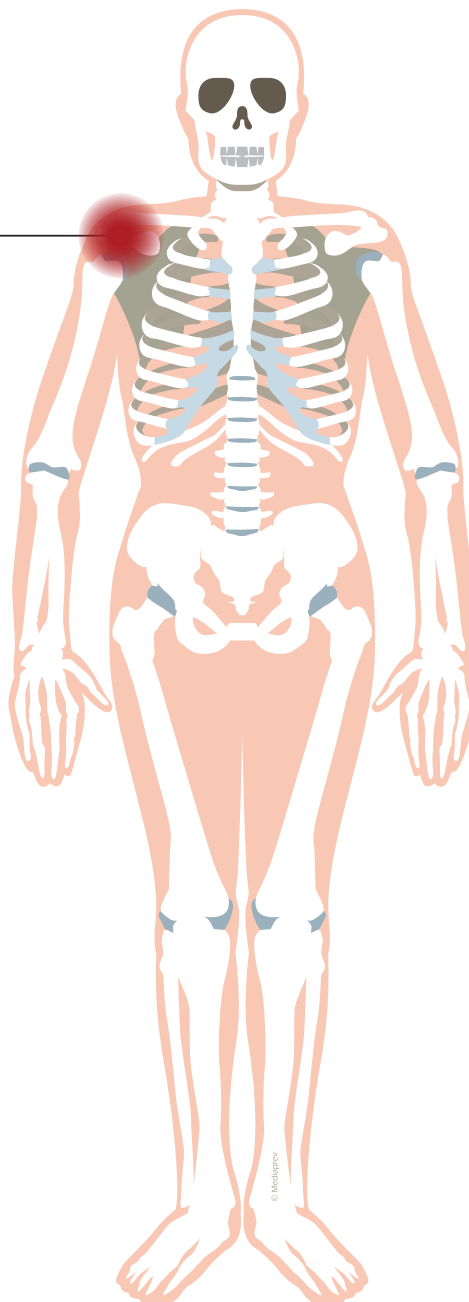
## 5

### LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Sylvain HUC

Tendinopathie de la coiffe  
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale





## 5

Sylvain HUC

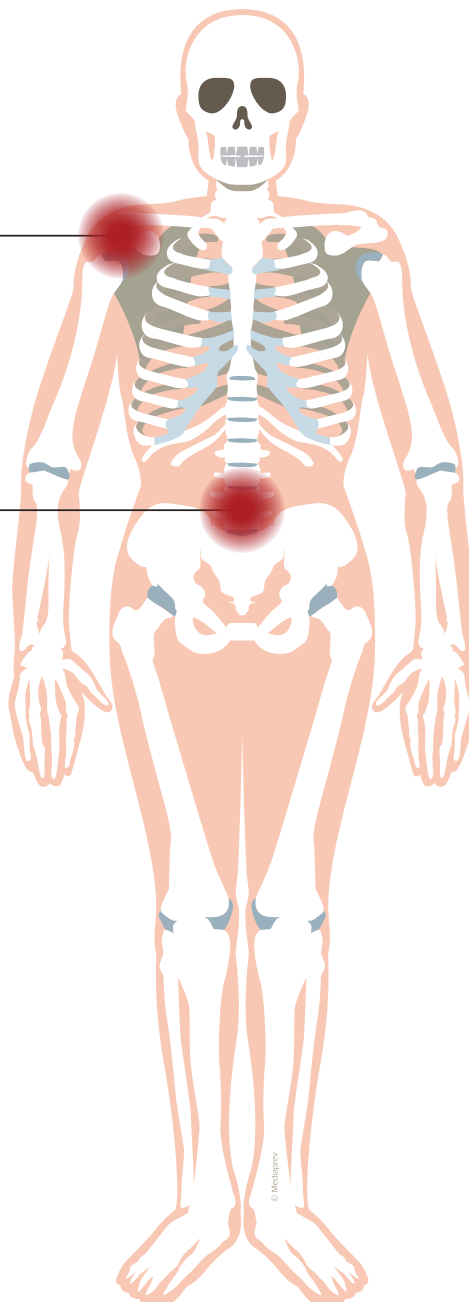
### LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Tendinopathie de la coiffe  
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

Dorsalgie





## 5

### LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Sylvain HUC

Tendinopathie de la coiffe  
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

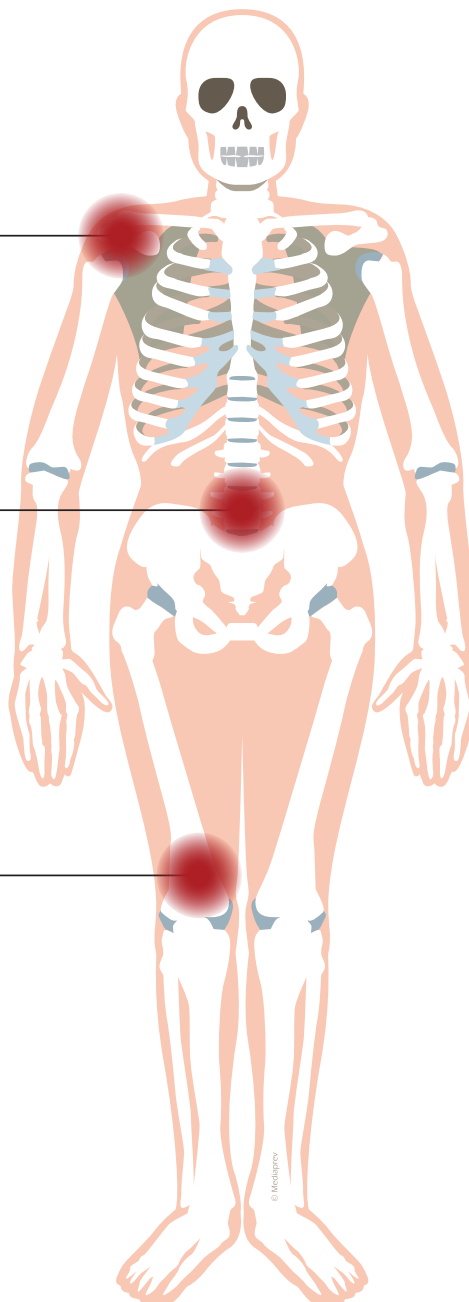
Dorsalgie

Syndrome de compression  
du nerf sciatique (poplite externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie

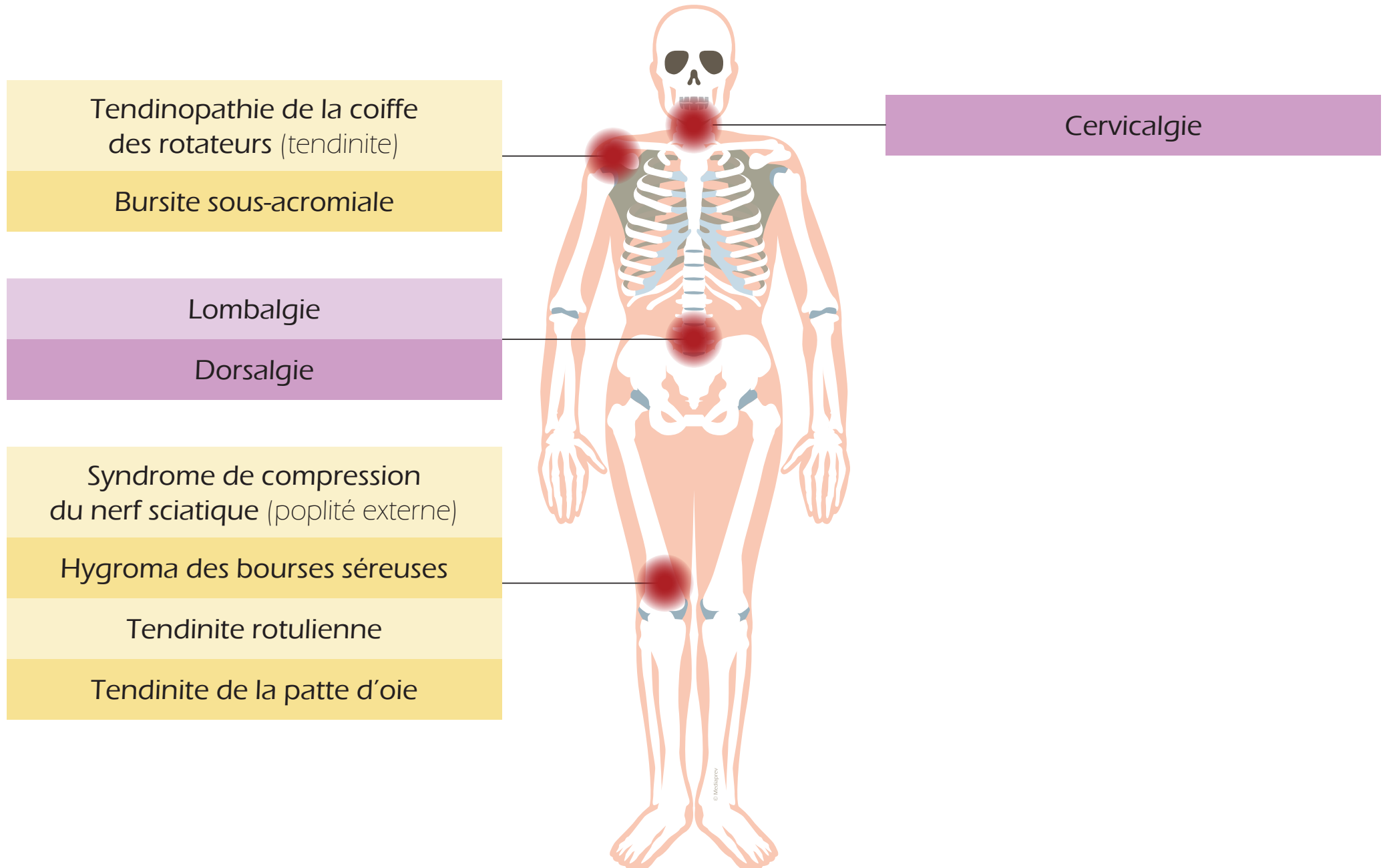




## 5

### LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Sylvain HUC

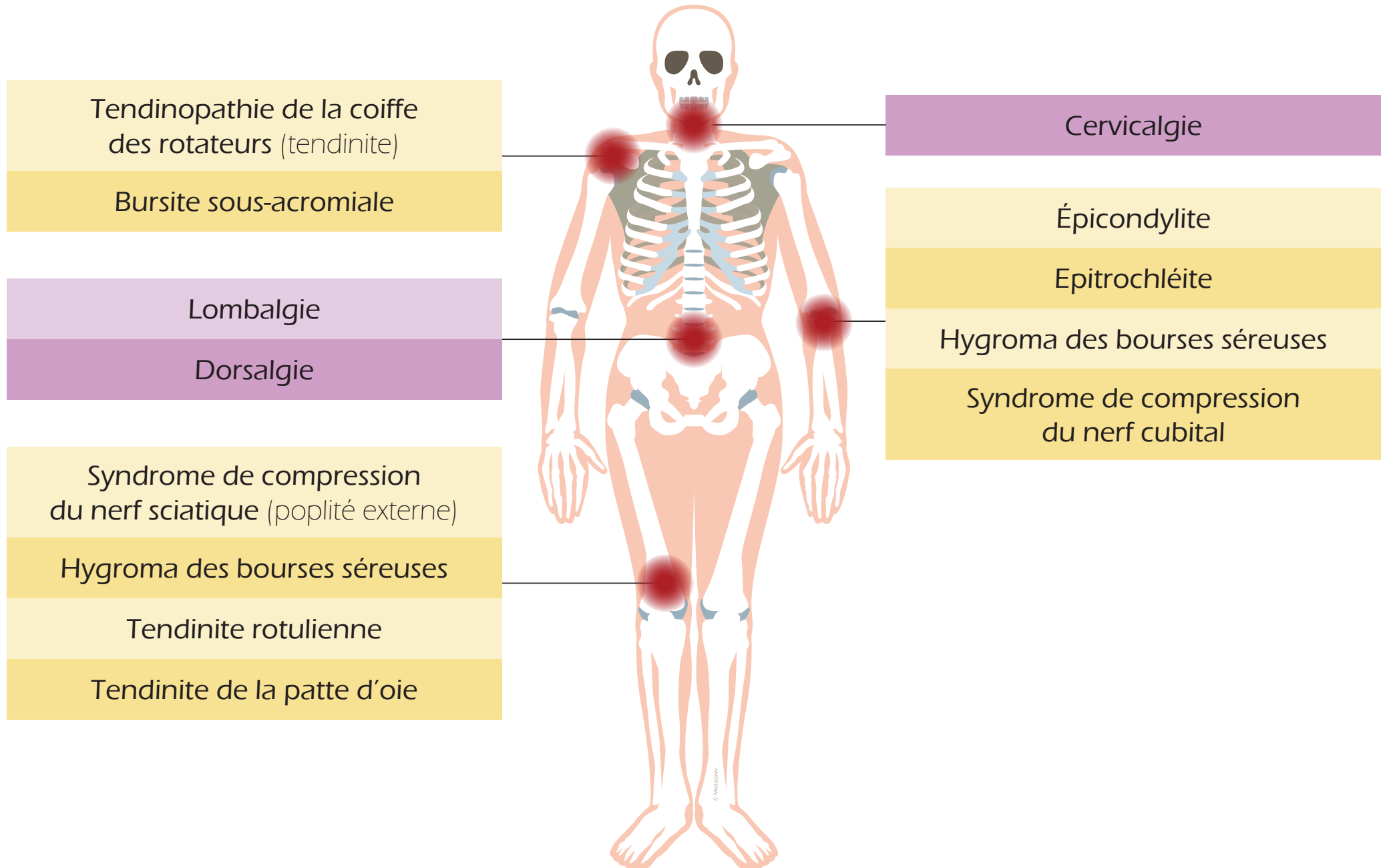




## 5

### LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Sylvain HUC

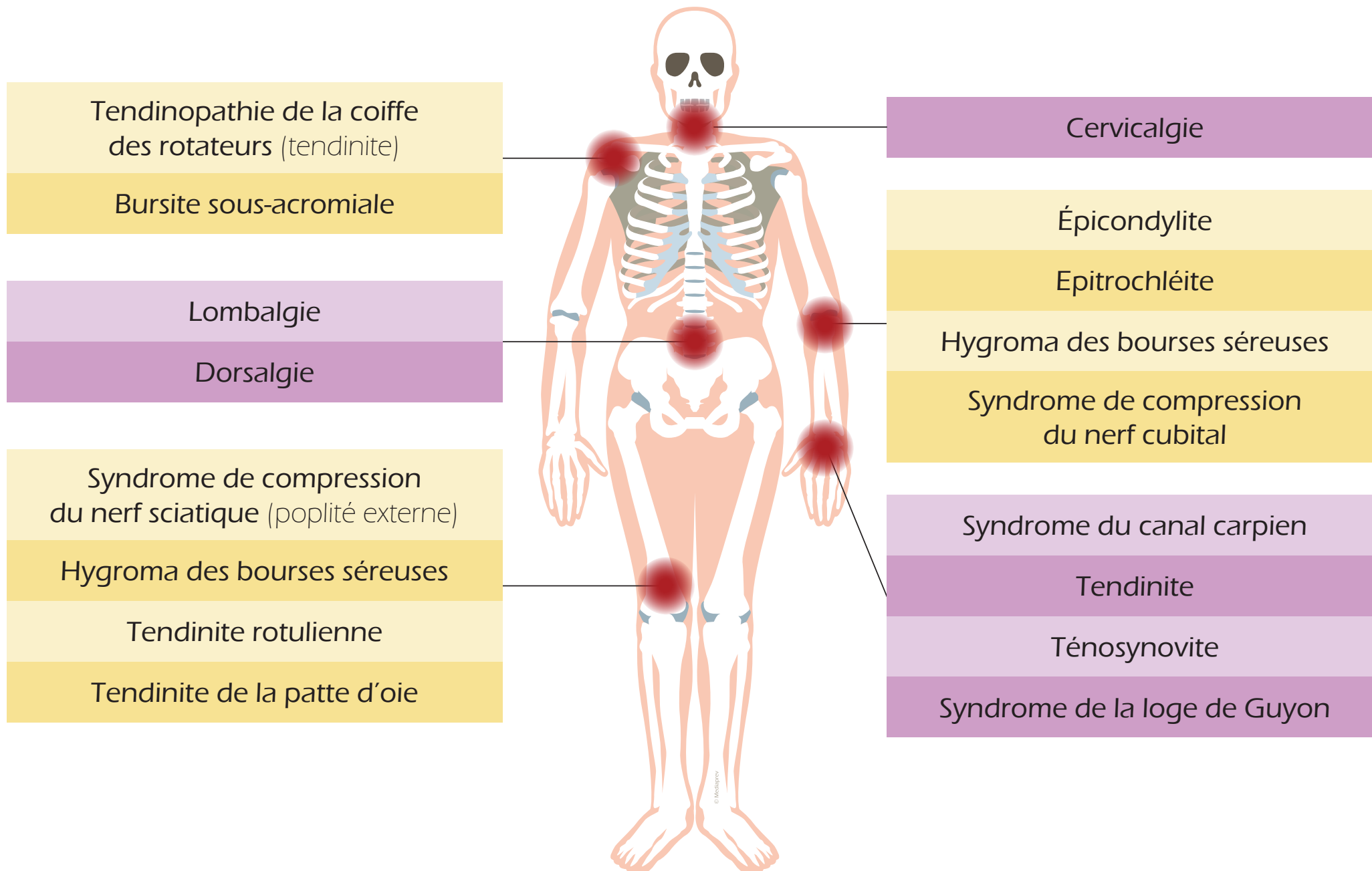




## 5

### LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Sylvain HUC

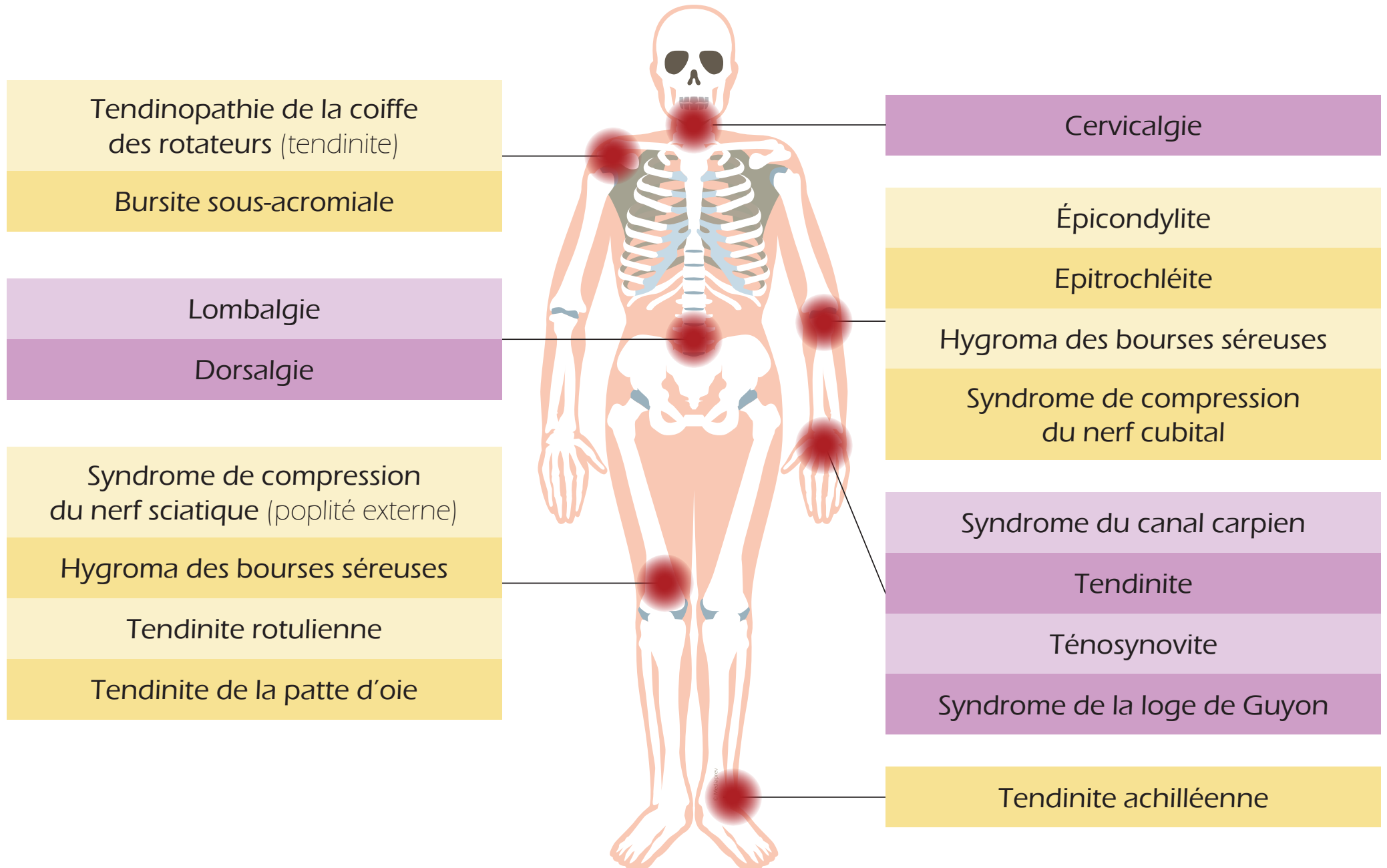




## 5

### LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Sylvain HUC







# LES FACTEURS DE RISQUES



# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement.



# QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



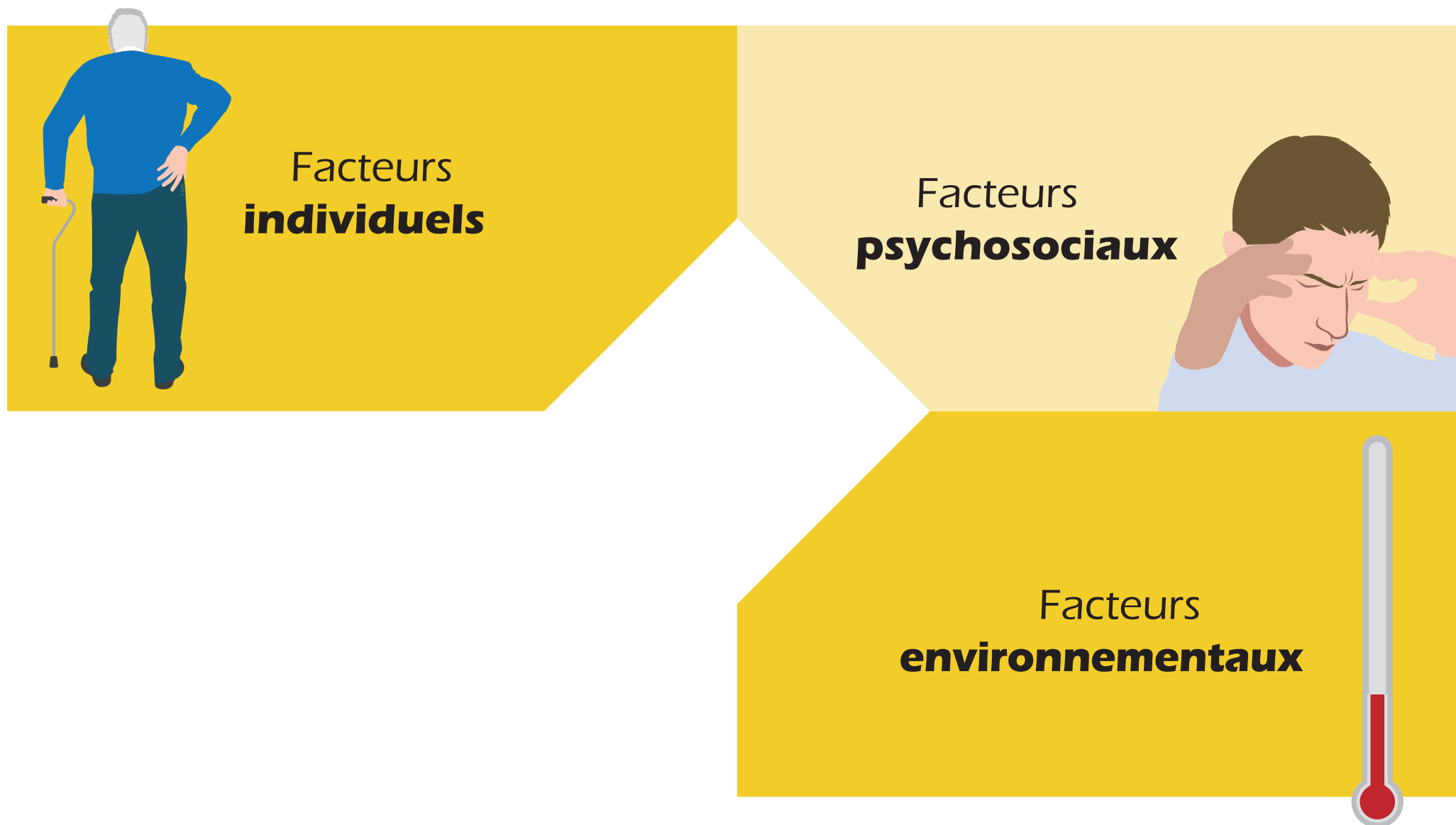


## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



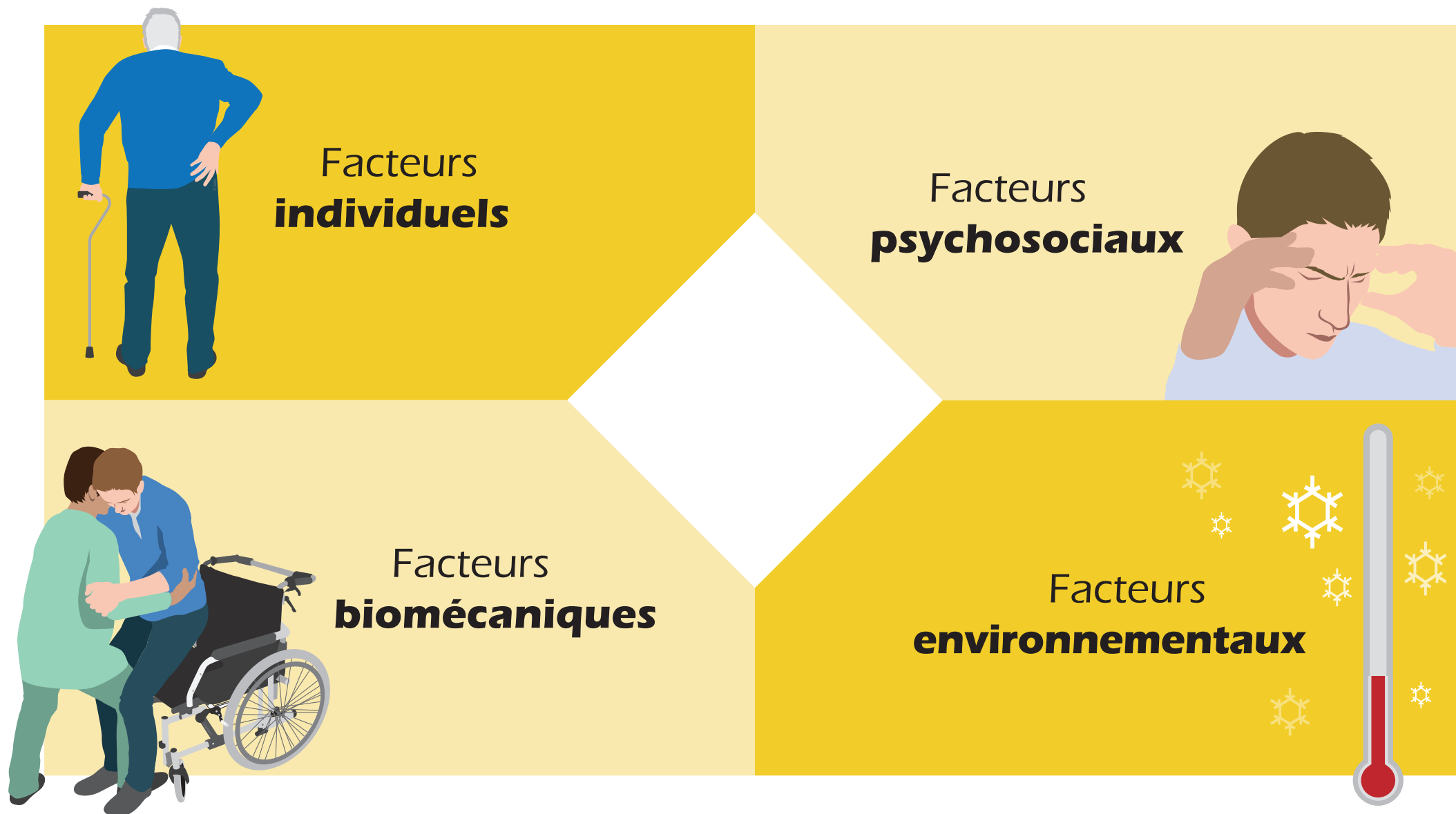


## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?





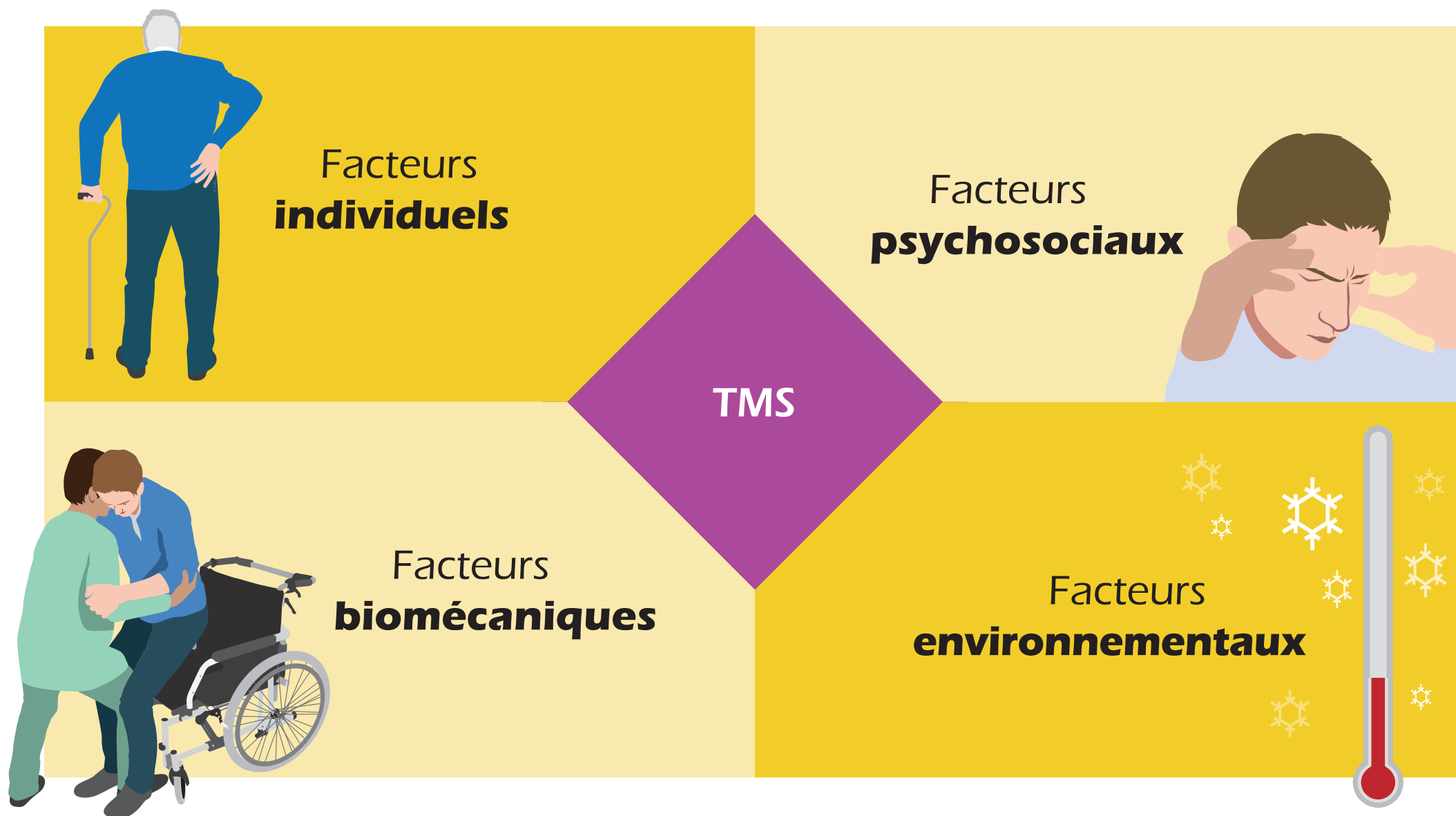
## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?







## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs  
biomécaniques**





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs  
biomécaniques**

**Efforts excessifs**





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs  
biomécaniques**

**Efforts excessifs**

**Répétitivité  
des gestes**





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

### Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité  
des gestes

Amplitudes  
articulaires





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

### Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité  
des gestes

Amplitudes  
articulaires

Travail statique  
maintenu...





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs  
environnementaux**





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

### Facteurs environnementaux

Température  
(froid/chaud)







## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs  
environnementaux**

**Température**  
(froid/chaud)

**Vibrations**





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

### Facteurs environnementaux

Température  
(froid/chaud)

Vibrations

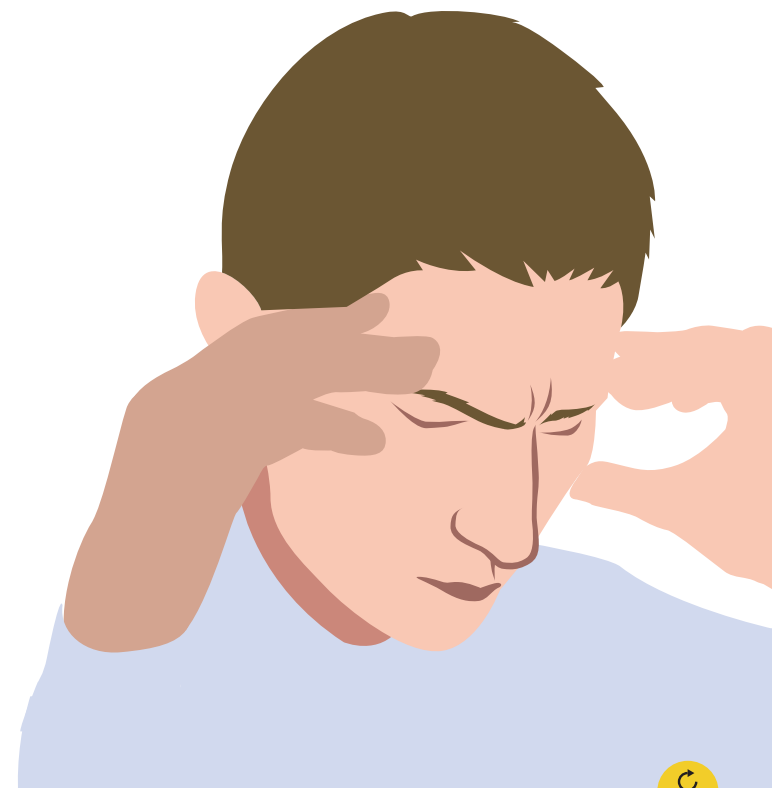
Éclairage





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs  
psychosociaux**





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs  
psychosociaux**

**Violence interne** (harcèlement...)



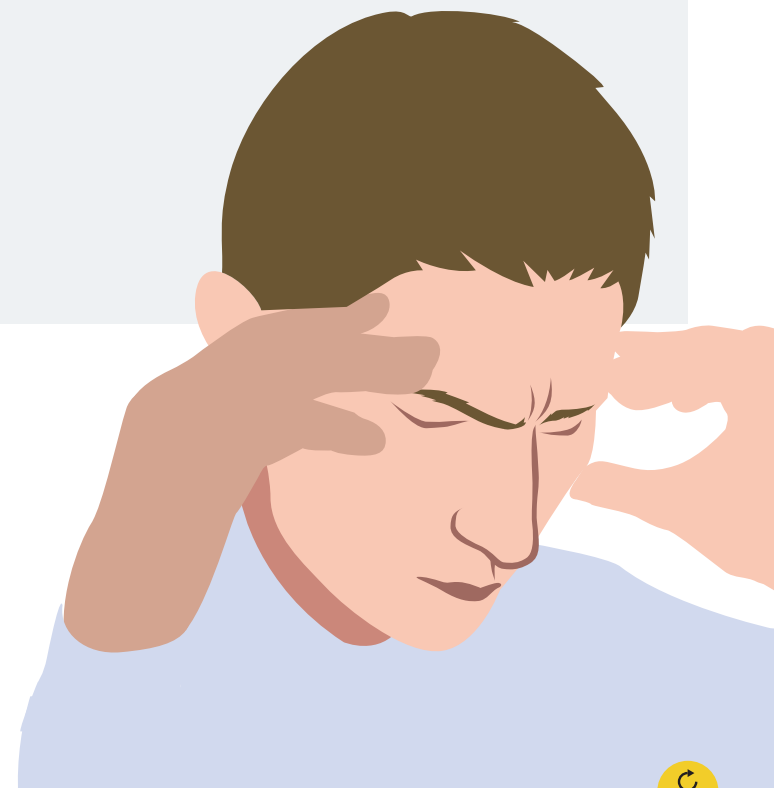


## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs  
psychosociaux**

**Violence interne** (harcèlement...)

État de **stress**





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

### Facteurs psychosociaux

**Violence interne** (harcèlement...)

État de **stress**

**Violence externe**  
(agression verbale,  
physique...)





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Caractéristiques  
individuelles**





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Caractéristiques  
individuelles**

Antécédents **médicaux**  
(fracture du poignet, diabète...)







## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

### Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**  
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**  
(stratégie gestuelle...)





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

### Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**  
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**  
(stratégie gestuelle...)

**Genre** (homme, femme...)





## QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

### Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**  
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**  
(stratégie gestuelle...)

**Genre** (homme, femme...)

**Âge...**





# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES



# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Les articulations  
permettent une  
certaine **mobilité**.



## LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Les articulations  
permettent une  
certaine **mobilité**.

Celle-ci est  
cependant **limitée**  
dans l'espace.



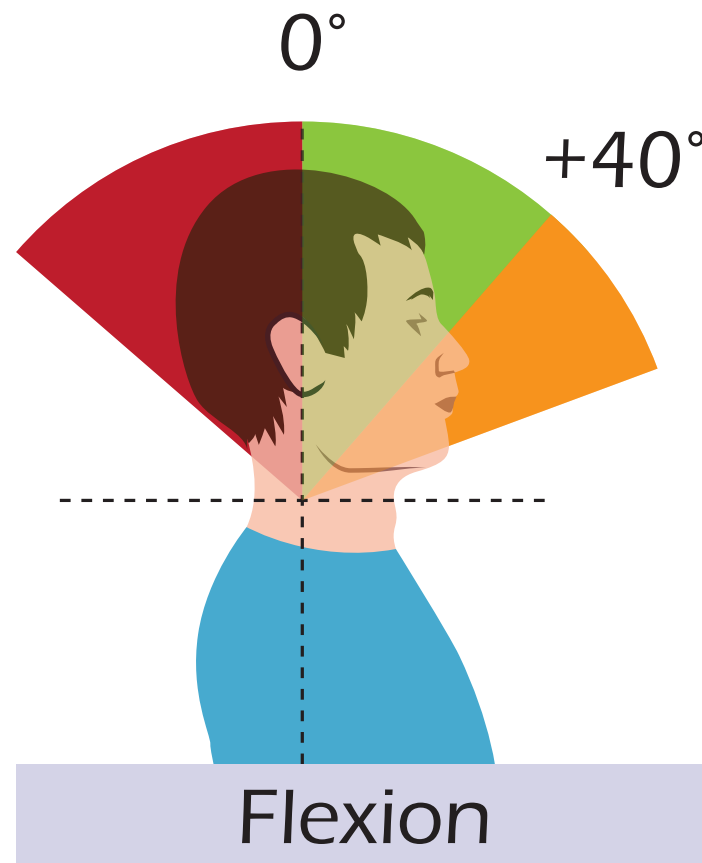
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## LE COU (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**





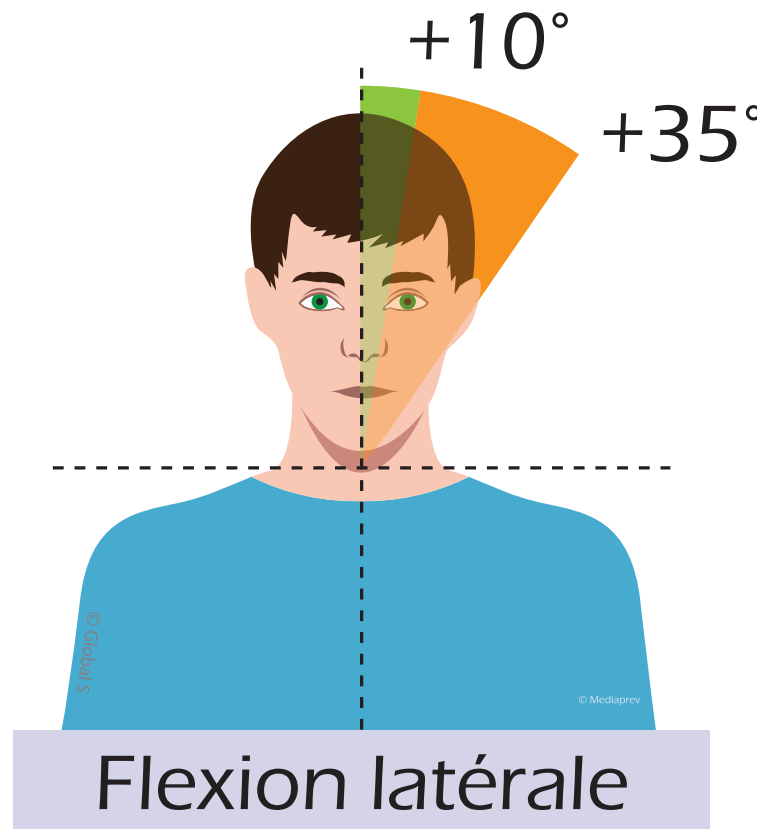
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## LE COU (PLAN FRONTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**







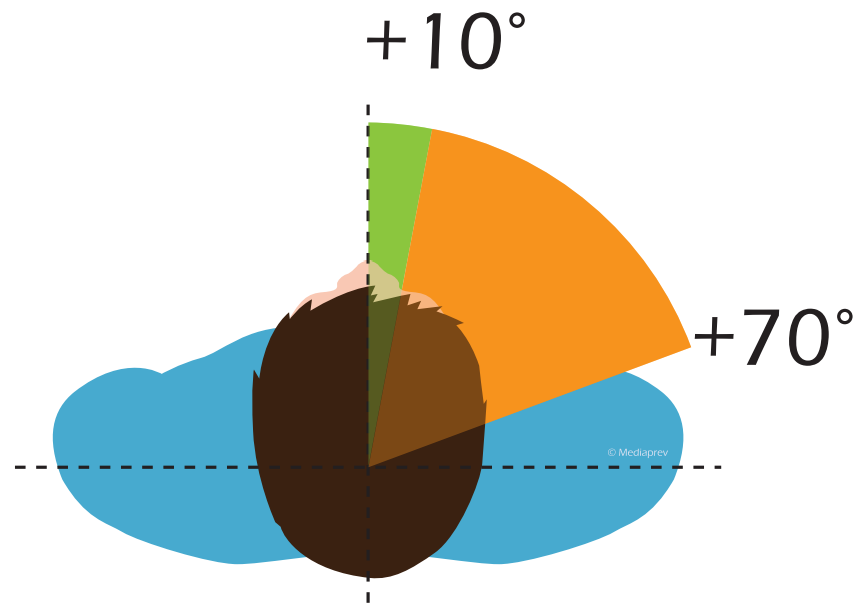
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## LE COU (PLAN TRANSVERSAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**

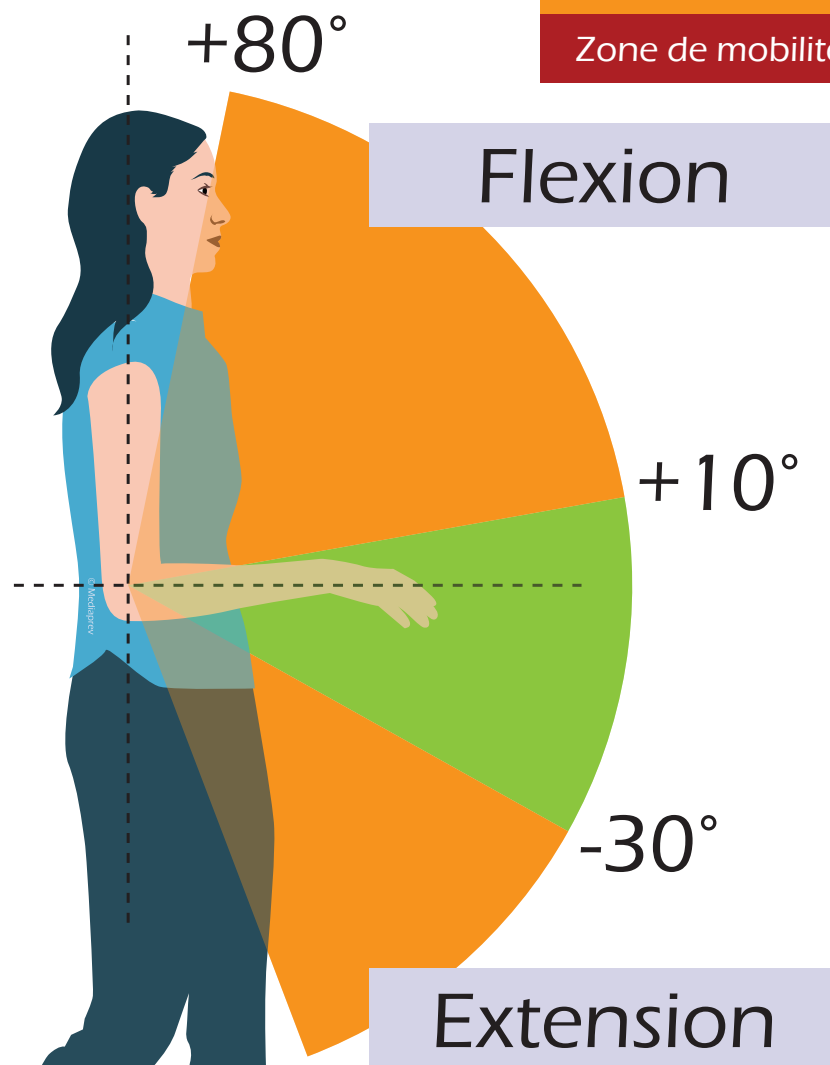


Rotation



# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## LE COUDE (PLAN SAGITTAL)



Zone de mobilité articulaire **confortable**

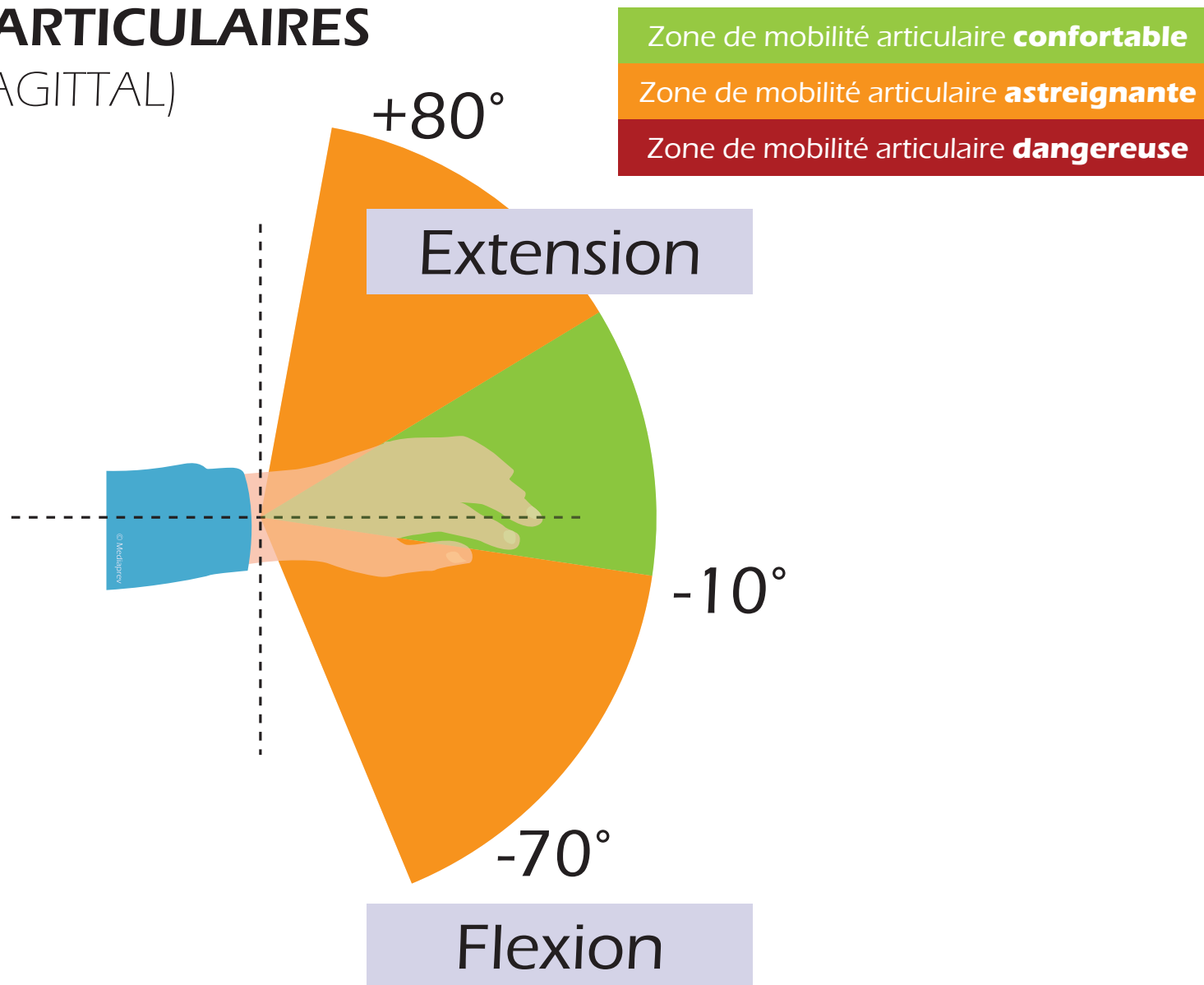
Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



## LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

### LE POIGNET (PLAN SAGITTAL)



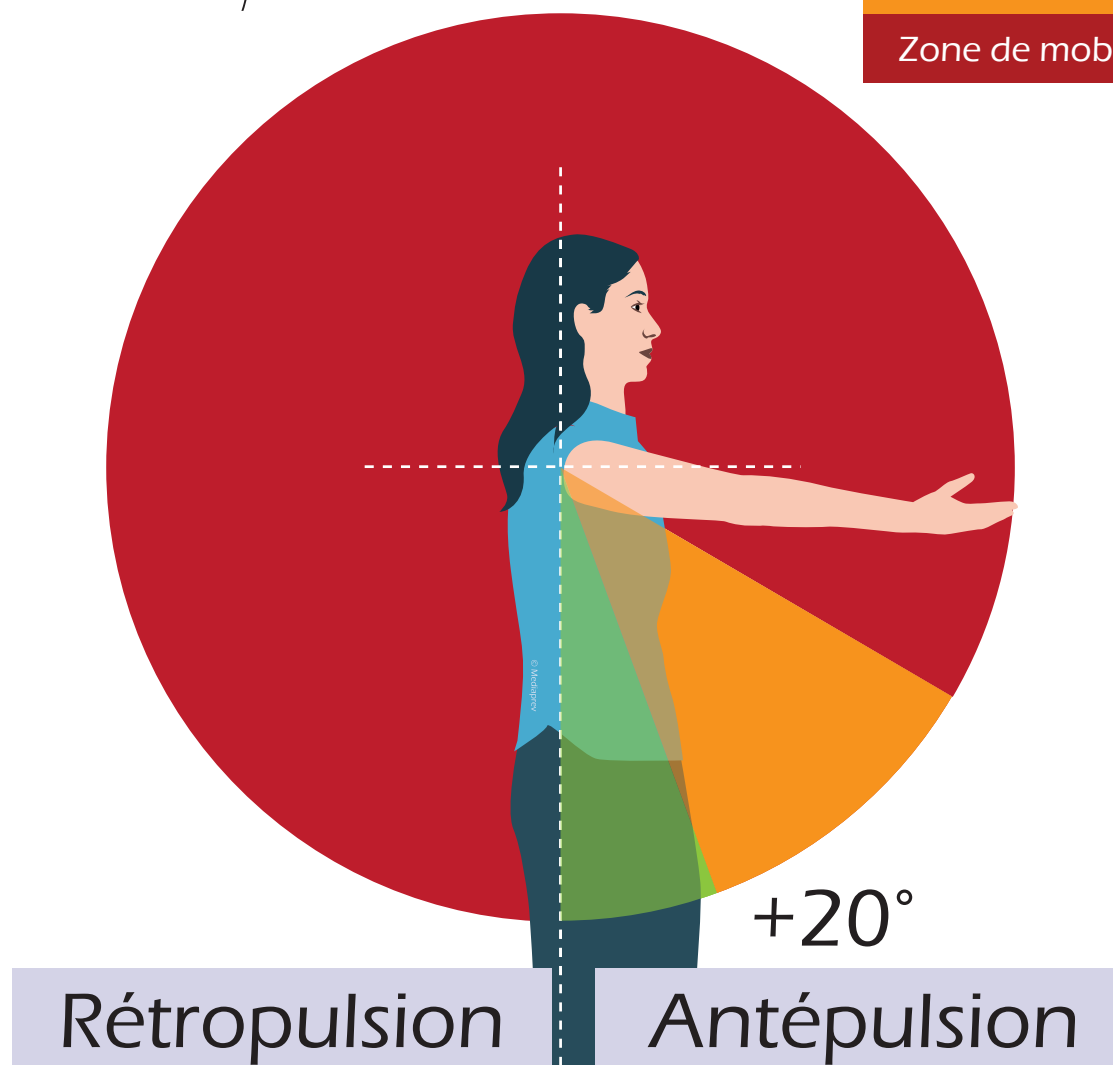


# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES L'ÉPAULE (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

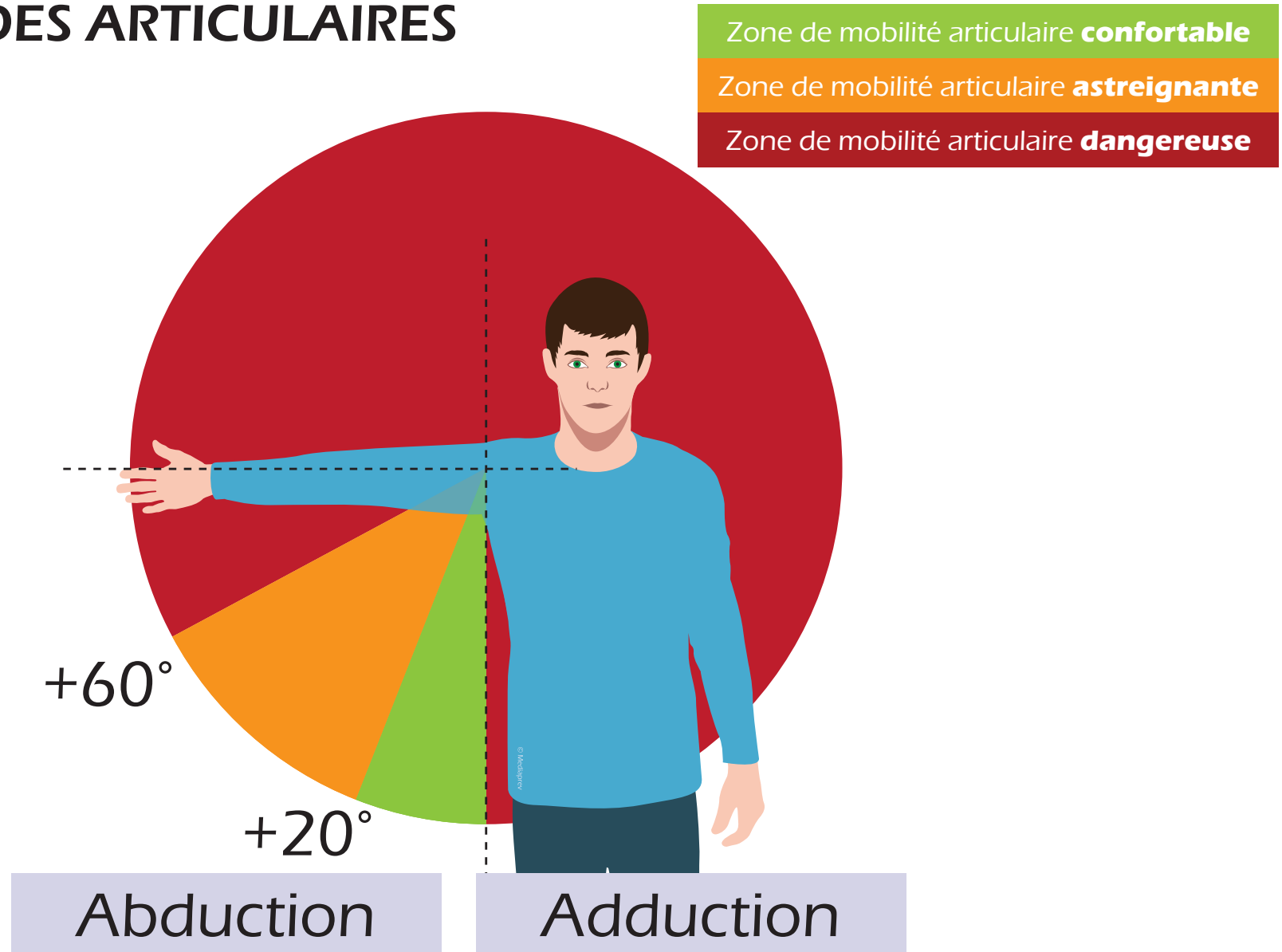
Zone de mobilité articulaire **dangereuse**





# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## L'épaule Plan frontal



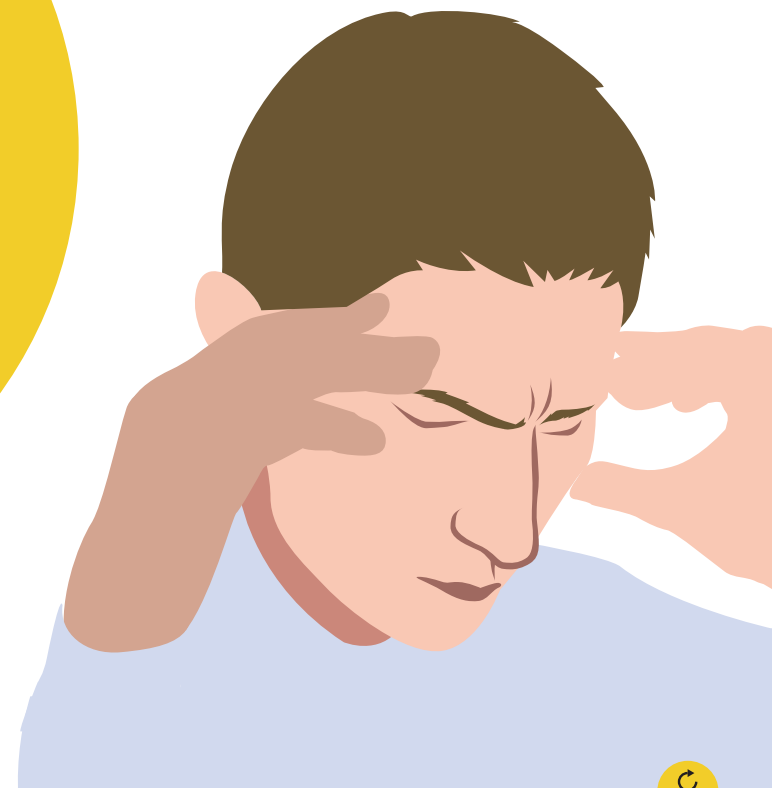


# LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX



## LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Le **Stress**  
peut avoir de multiples  
conséquences sur  
notre organisme.





## LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Certaines d'entre elles **favorisent** l'apparition de TMS





## LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Certaines d'entre elles **favorisent** l'apparition de TMS

**Augmentation**  
du tonus musculaire  
(donc des contraintes).



## LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Certaines d'entre elles **favorisent** l'apparition de TMS

**Augmentation**  
du tonus musculaire  
(donc des contraintes).

**Sécrétion**  
d'hormones dans  
notre organisme



## EXERCICE PRATIQUE

**Décrire**

Votre **activité** de travail.

**Repérer**

Vos **situations** à risques.





# L'ANALYSE DES CAUSES



# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité.



# OBJECTIFS



Décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité.



Identifier les déterminants de son activité physique.



# OBJECTIFS



Décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité.



Identifier les déterminants de son activité physique.



Faire le lien entre les atteintes à sa santé et les déterminants de son activité.





Afin de pouvoir  
**améliorer** les  
conditions de travail



Afin de pouvoir  
**améliorer** les  
conditions de travail

Il est essentiel de mettre en lumière les  
**éléments déterminants** de nos actions.



Afin de pouvoir  
**améliorer** les  
conditions de travail

Il est essentiel de mettre en lumière les  
**éléments déterminants** de nos actions.

Pour **cela**



Afin de pouvoir  
**améliorer** les  
conditions de travail

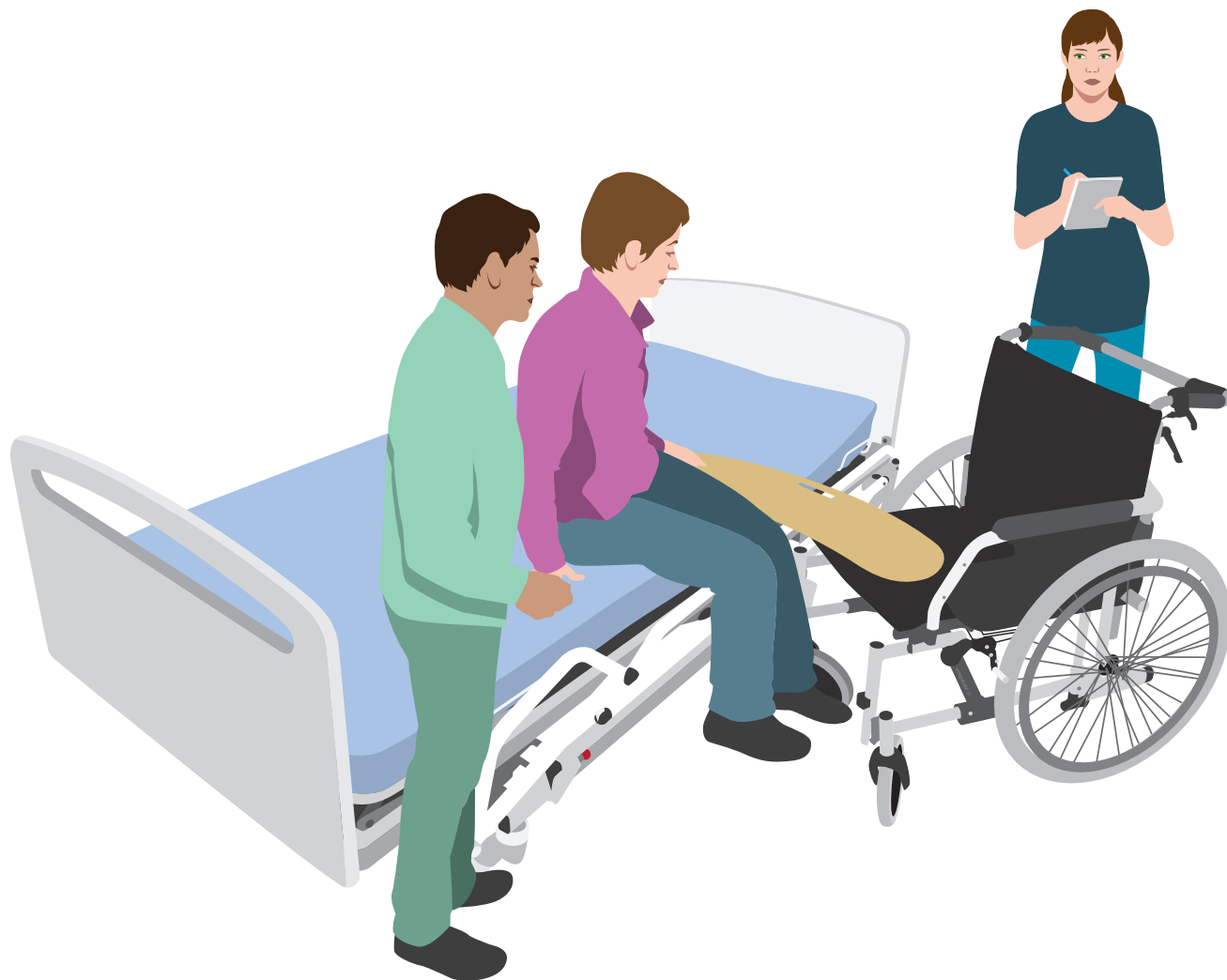
Il est essentiel de mettre en lumière les  
**éléments déterminants** de nos actions.

Pour **cela**

Une **phase d'observation** et de  
questionnement de ces pratiques est  
nécessaire.



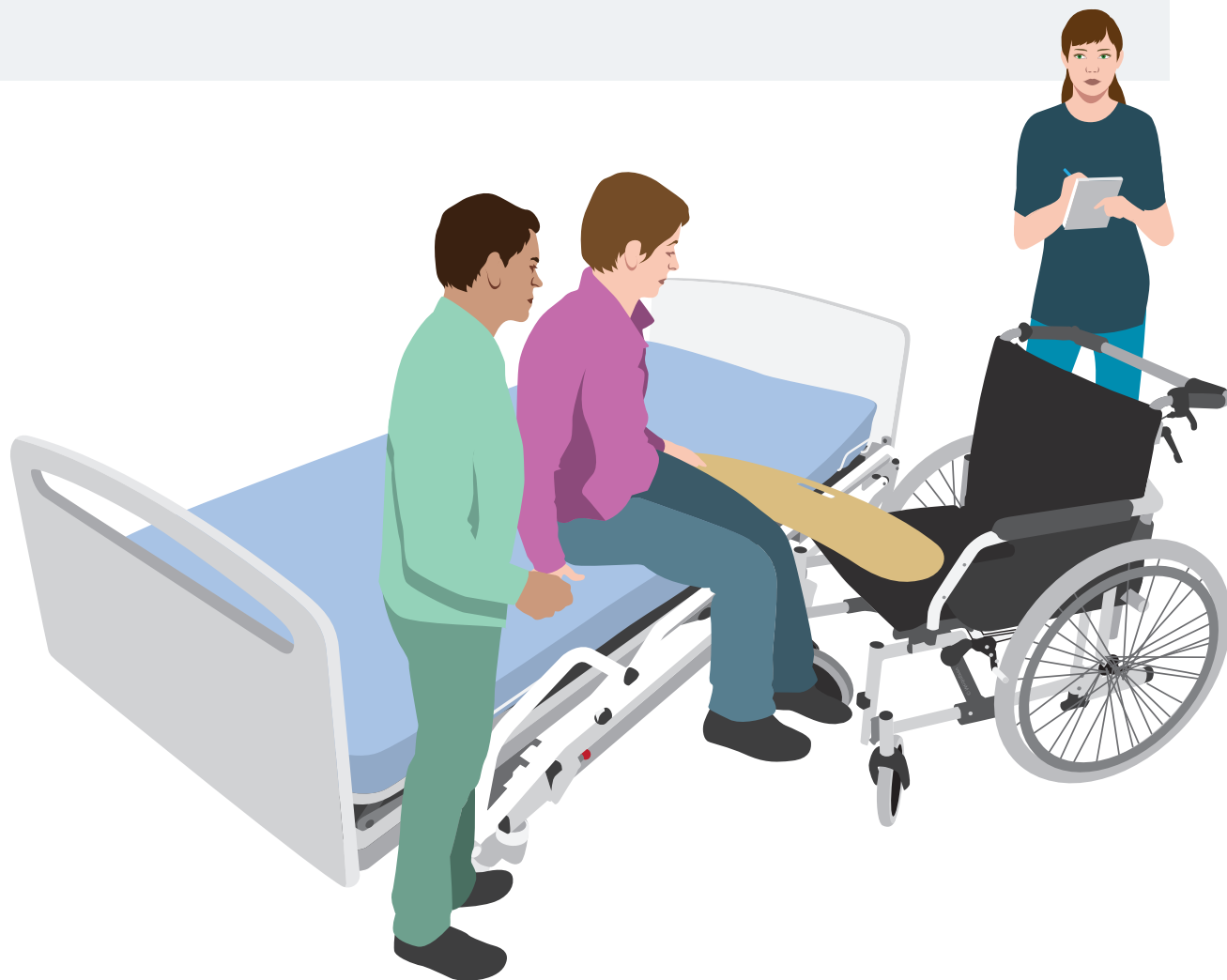
## CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :





## CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

Qui suis-je ?

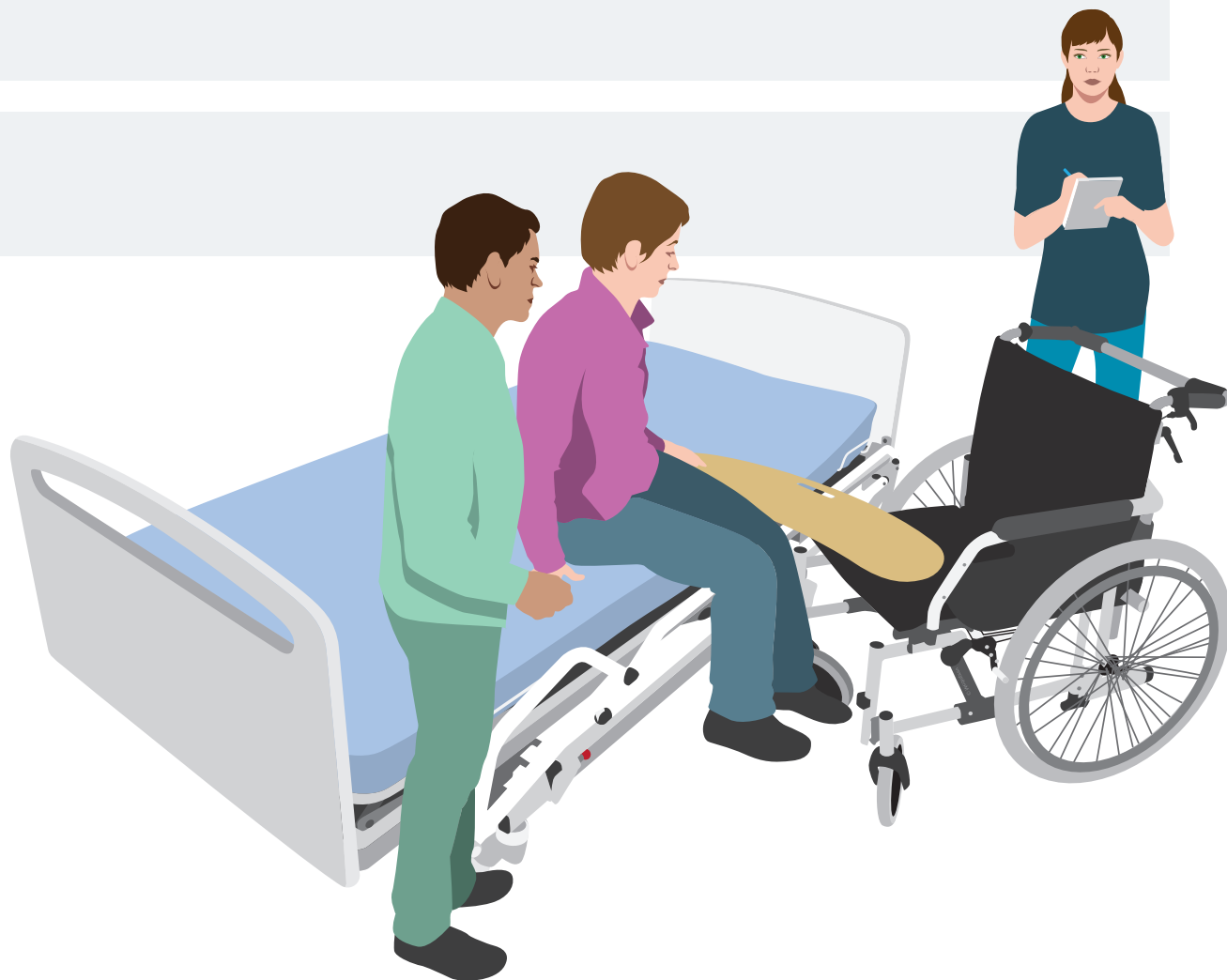




## CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

► **Qui** suis-je ?

► **Avec quoi** je travaille ?



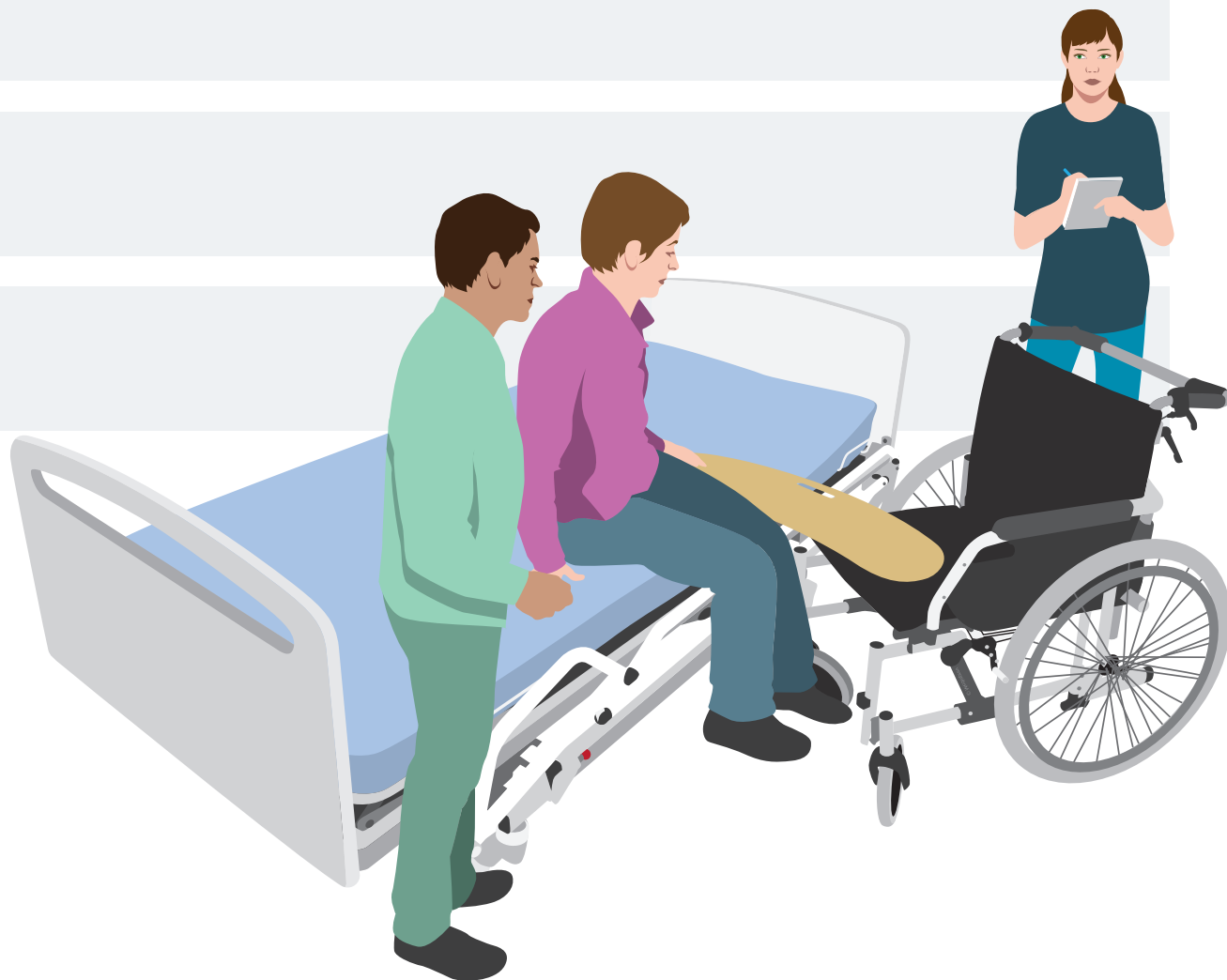


## CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

Qui suis-je ?

Avec quoi je travaille ?

Quelle est ma tâche ?







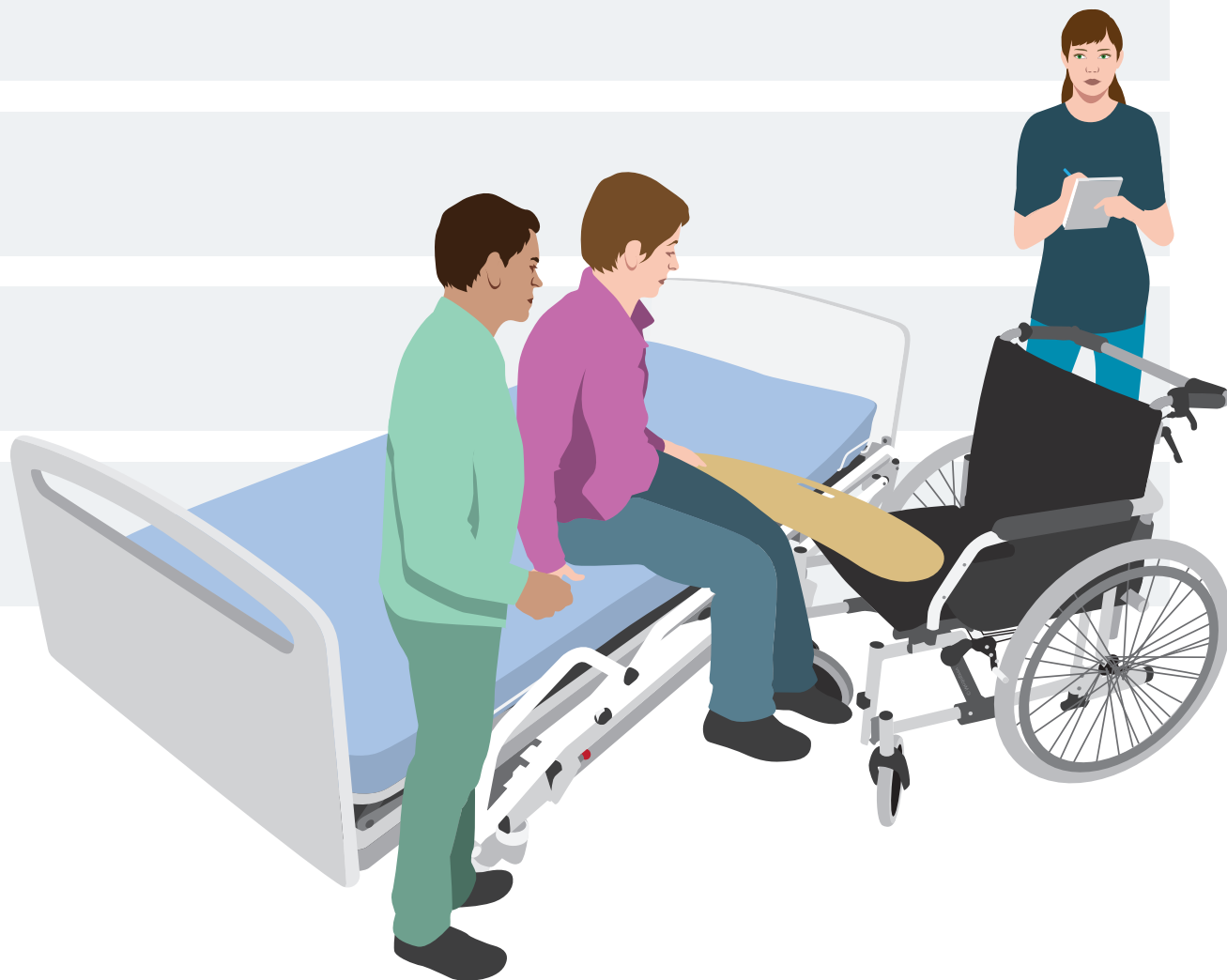
## CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

Qui suis-je ?

Avec quoi je travaille ?

Quelle est ma tâche ?

Quelles sont les étapes ?





## CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

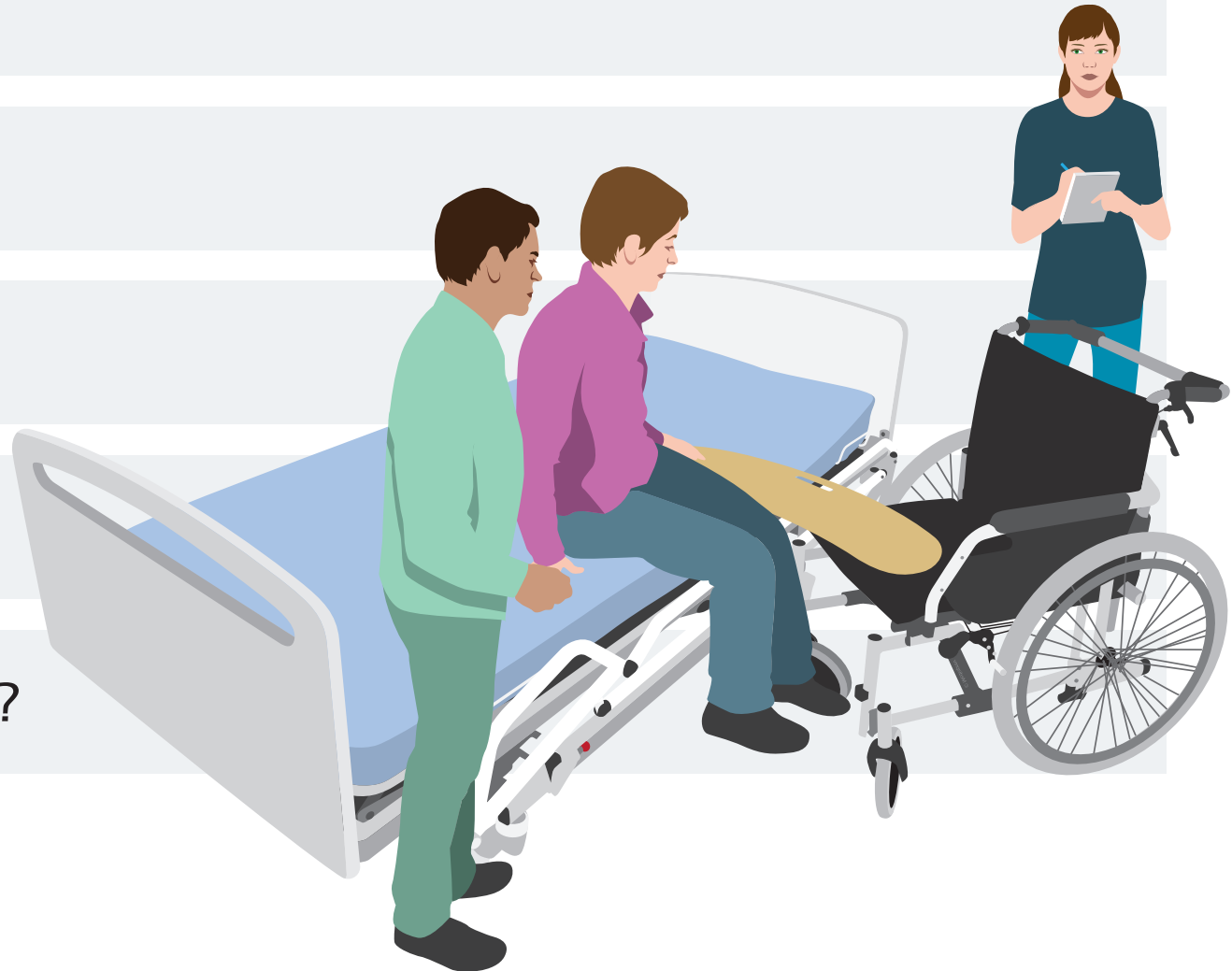
Qui suis-je ?

Avec quoi je travaille ?

Quelle est ma tâche ?

Quelles sont les étapes ?

Dans quel milieu j'évolue ?





## CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

Qui suis-je ?

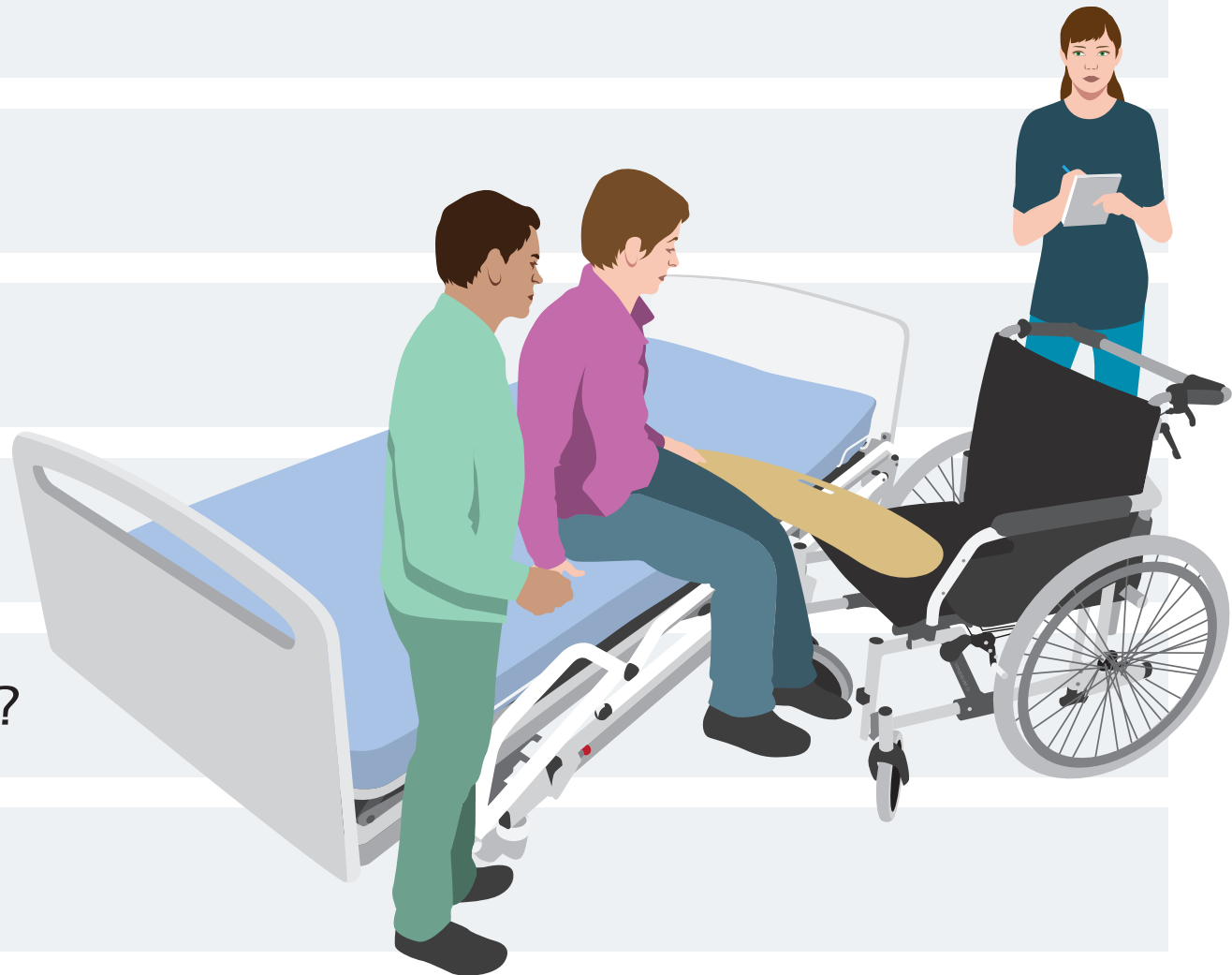
Avec quoi je travaille ?

Quelle est ma tâche ?

Quelles sont les étapes ?

Dans quel milieu j'évolue ?

Avec qui je travaille ?





## EXEMPLE D'ANALYSE





## EXEMPLE D'ANALYSE

**Que** dois-je faire ?





## EXEMPLE D'ANALYSE

**Que** dois-je faire ?

Conditionner des sacs de linge sale dans de grands chariots à roulette.



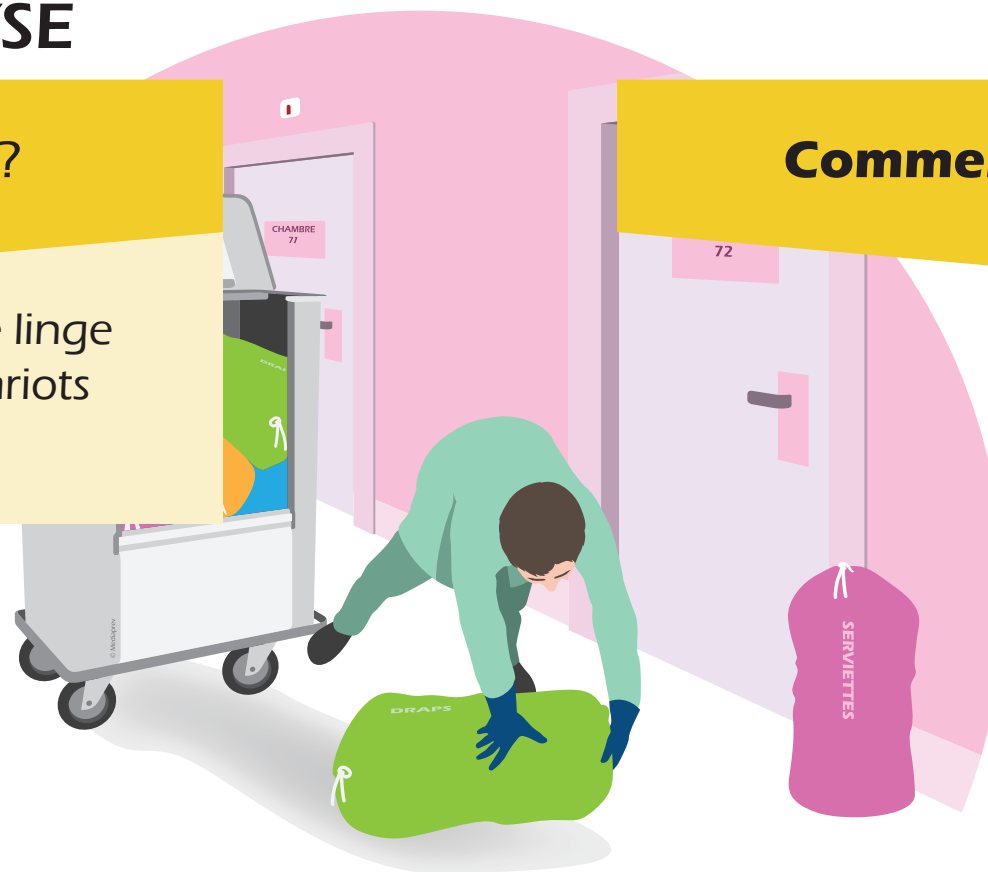


## EXEMPLE D'ANALYSE

**Que** dois-je faire ?

Conditionner des sacs de linge sale dans de grands chariots à roulette.

**Comment** je le fais ?





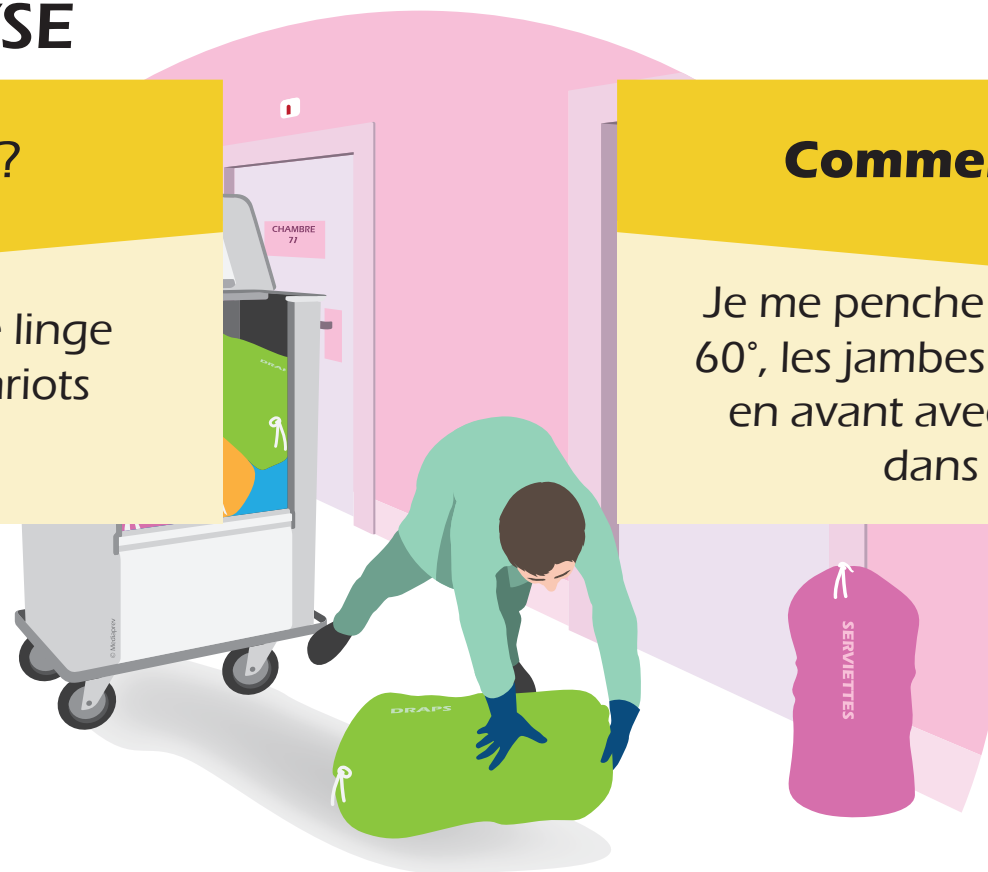
## EXEMPLE D'ANALYSE

### **Que** dois-je faire ?

Conditionner des sacs de linge sale dans de grands chariots à roulette.

### **Comment** je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec un sac de 10 Kg dans les mains.







## EXEMPLE D'ANALYSE

### **Que** dois-je faire ?

Conditionner des sacs de linge sale dans de grands chariots à roulette.

### **Comment** je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec un sac de 10 Kg dans les mains.

### **Pourquoi** je le fais ainsi ?





## EXEMPLE D'ANALYSE

### **Que** dois-je faire ?

Conditionner des sacs de linge sale dans de grands chariots à roulette.

### **Comment** je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec un sac de 10 Kg dans les mains.

### **Pourquoi** je le fais ainsi ?

Parce que les sacs font 10 Kg chacun et qu'ils sont posés au sol.





## EXEMPLE D'ANALYSE

### **Que** dois-je faire ?

Conditionner des sacs de linge sale dans de grands chariots à roulette.

### **Comment** je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec un sac de 10 Kg dans les mains.

### **Pourquoi** je le fais ainsi ?

Parce que les sacs font 10 Kg chacun et qu'ils sont posés au sol.

Parce que le lieu de dépose est éloigné de mes points d'appui...





## EXEMPLE D'ANALYSE

### **Que** dois-je faire ?

Conditionner des sacs de linge sale dans de grands chariots à roulette.

### **Comment** je le fais ?

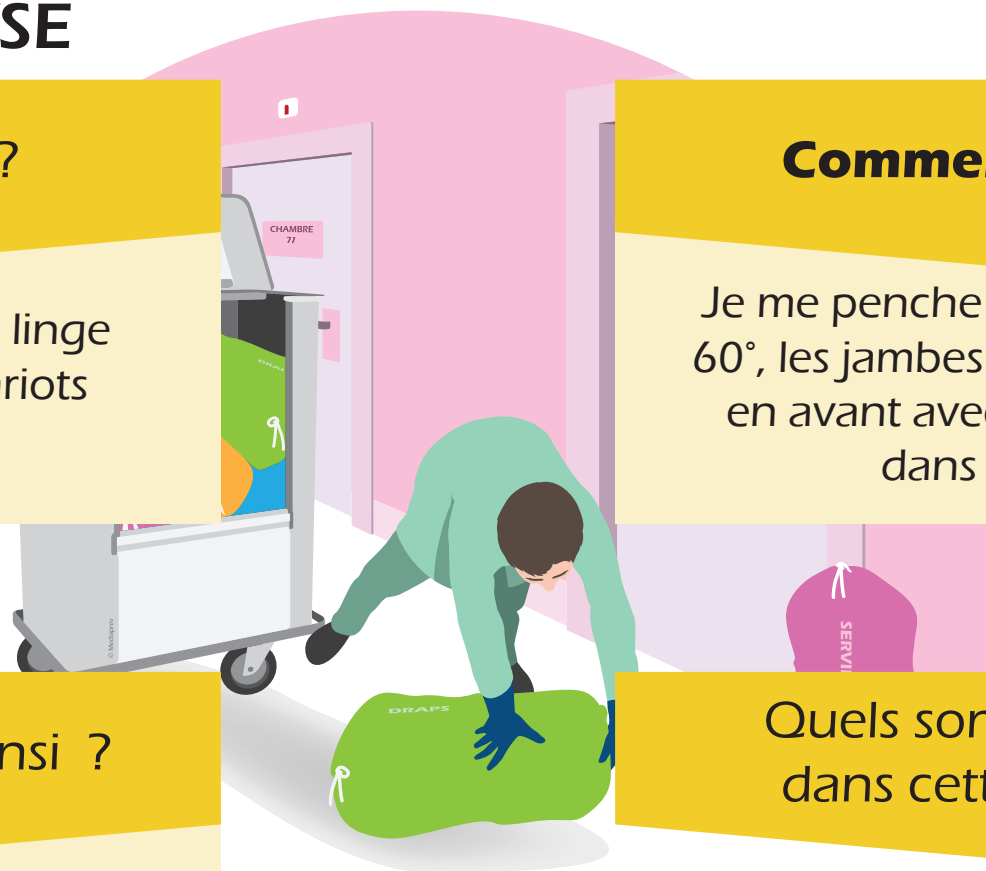
Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec un sac de 10 Kg dans les mains.

### **Pourquoi** je le fais ainsi ?

Parce que les sacs font 10 Kg chacun et qu'ils sont posés au sol.

Parce que le lieu de dépose est éloigné de mes points d'appui...

Quels sont les **risques** dans cette situation ?





## EXEMPLE D'ANALYSE

### **Que** dois-je faire ?

Conditionner des sacs de linge sale dans de grands chariots à roulette.

### **Comment** je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec un sac de 10 Kg dans les mains.

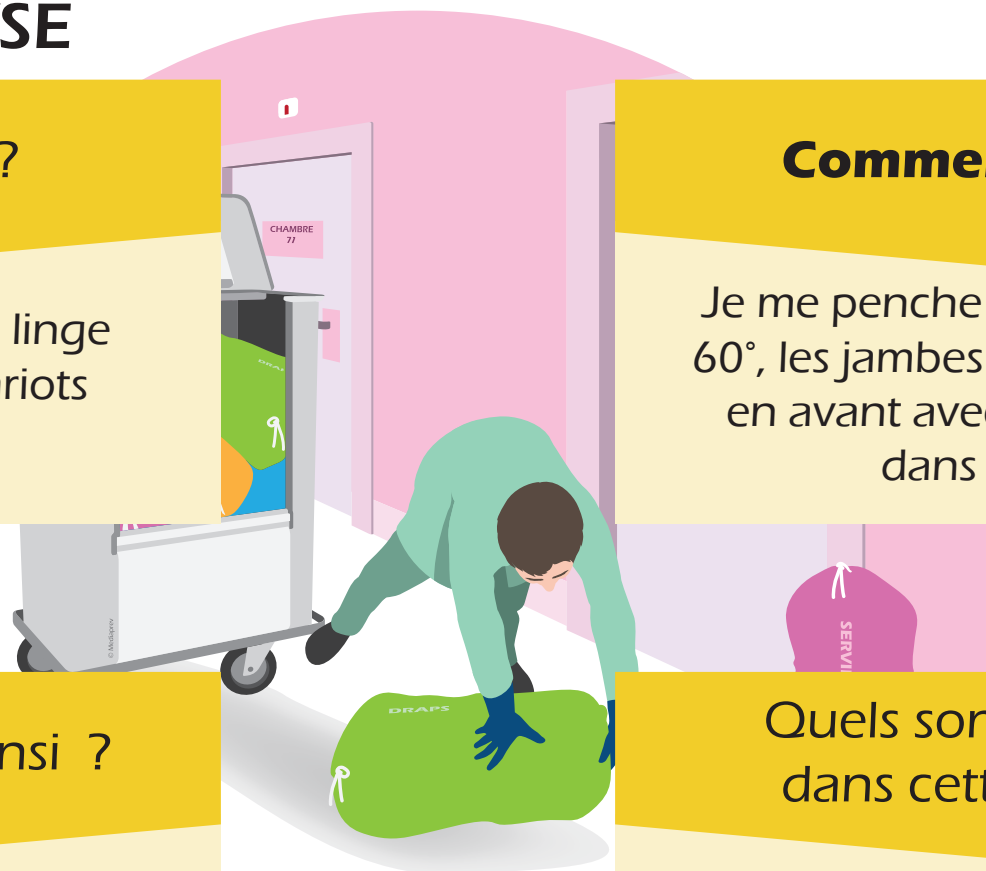
### **Pourquoi** je le fais ainsi ?

Parce que les sacs font 10 Kg chacun et qu'ils sont posés au sol.

Parce que le lieu de dépose est éloigné de mes points d'appui...

### Quels sont les **risques** dans cette situation ?

Atteintes au niveau de la colonne (lombaire...)





## EXEMPLE D'ANALYSE

### Que dois-je faire ?

Conditionner des sacs de linge sale dans de grands chariots à roulette.

### Comment je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec un sac de 10 Kg dans les mains.

### Pourquoi je le fais ainsi ?

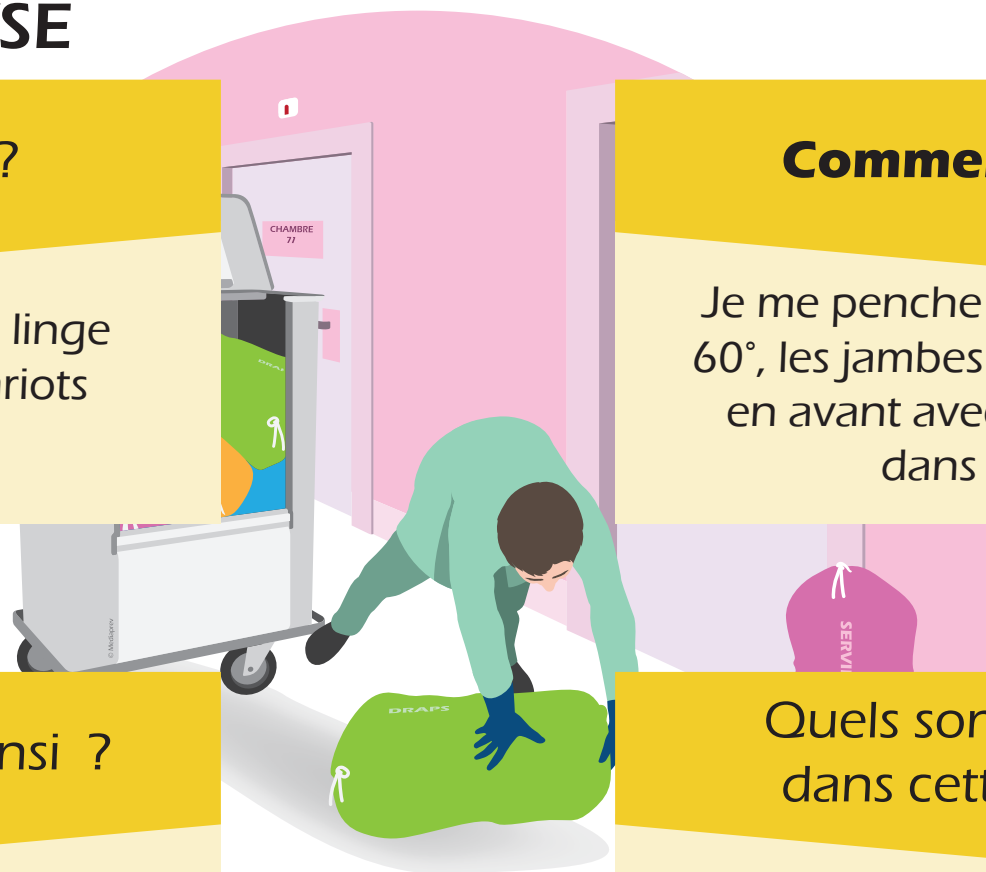
Parce que les sacs font 10 Kg chacun et qu'ils sont posés au sol.

Parce que le lieu de dépose est éloigné de mes points d'appui...

### Quels sont les **risques** dans cette situation ?

Atteintes au niveau de la colonne (lombaire...)

Atteintes au niveau des épaules...





## EXERCICE PRATIQUE

**Ce que fait** l'opérateur

**Comment** l'opérateur fait-il ?

**Pourquoi** l'opérateur procède-t-il de cette manière là ?

**Hypothèse** sur les risques encourus





## EXERCICE PRATIQUE

**Ce que fait** l'opérateur

**Comment** l'opérateur fait-il ?

**Pourquoi** l'opérateur procède-t-il de cette manière là ?

**Hypothèse** sur les risques encourus







## EXERCICE PRATIQUE

Par rapport à  
une action de travail  
**pouvant nuire à  
votre santé**

Repérez les **déterminants**  
et les **causes** de votre  
activité physique.





# L'AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL



# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Proposer des améliorations en s'appuyant sur les principes généraux de prévention.



# OBJECTIFS



Proposer des améliorations en s'appuyant sur les principes généraux de prévention.



Proposer des améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes de base d'aménagement des postes de travail.



Une fois les  
**déterminants**  
repérés



Une fois les  
**déterminants**  
repérés

Il s'agit de proposer des **mesures de prévention** en fonction de ceux-ci.



Une fois les  
**déterminants**  
repérés

Il s'agit de proposer des **mesures de prévention** en fonction de ceux-ci.

**L'élaboration**  
de ces mesures doit





Une fois les  
**déterminants**  
repérés

Il s'agit de proposer des **mesures de prévention** en fonction de ceux-ci.

**L'élaboration**  
de ces mesures doit

Respecter les principes du  
**Code du travail.**





# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION



## ARTICLE L 4121-1 DU CODE DU TRAVAIL



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION



## ARTICLE L 4121-1 DU CODE DU TRAVAIL

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION



## ARTICLE L 4121-1 DU CODE DU TRAVAIL

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

**Ces mesures comprennent :**



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION



## ARTICLE L 4121-1 DU CODE DU TRAVAIL

L'employeur prend 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 la pénibilité au travail



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION



## ARTICLE L 4121-1 DU CODE DU TRAVAIL

L'employeur prend 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 la pénibilité au travail

2

Des actions d'information et de formation



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION



## ARTICLE L 4121-1 DU CODE DU TRAVAIL

L'employeur prend 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 la pénibilité au travail
- 2 Des actions d'information et de formation
- 3 La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés





## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION



### ARTICLE L 4121-1 DU CODE DU TRAVAIL

L'employeur prend 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 la pénibilité au travail
- 2 Des actions d'information et de formation
- 3 La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

L'employeur  
met en œuvre les  
mesures de prévention  
sur le fondement des  
**principes généraux  
de prévention**  
suivants :





# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 1 **Éviter** les risques



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 1 Éviter les risques

Il s'agit de **supprimer les risques**  
**ou de les réduire** en privilégiant dans  
tous les domaines les procédés, produits,  
équipements... les moins dangereux.





# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

**2 Évaluer** les risques qui ne peuvent pas être évités



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 2 **Évaluer** les risques qui ne peuvent pas être évités

Lorsque certains risques ne peuvent être supprimés, il convient de les **évaluer**.





# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

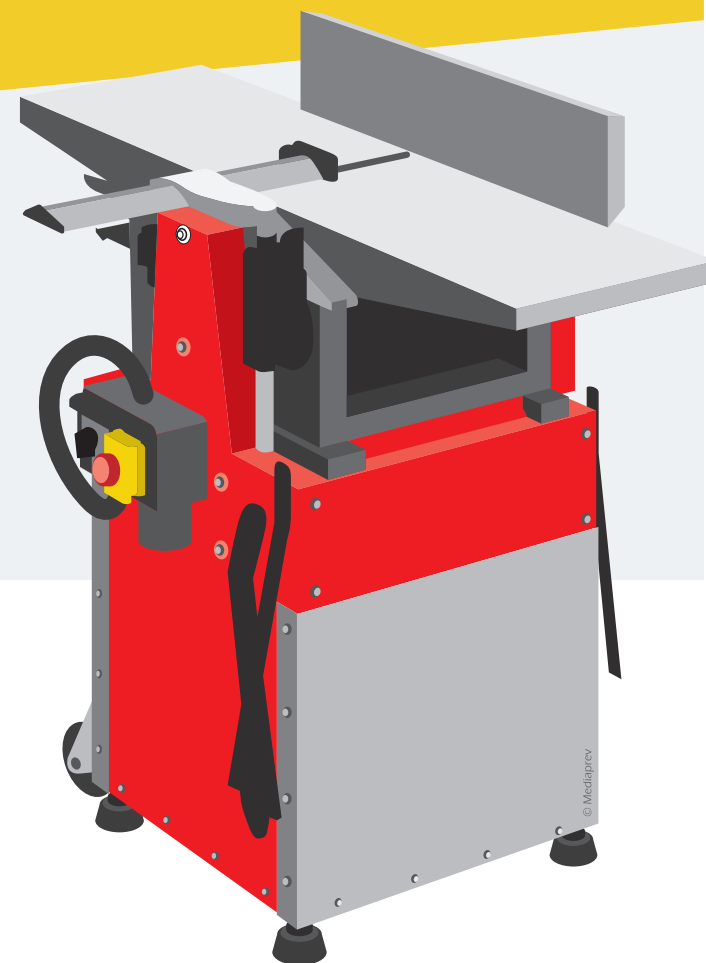
**3** **Combattre** les risques à la source



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 3 **Combattre** les risques à la source

Afin d'être le plus efficace possible, la sécurité doit faire **partie intégrante** de la conception des machines, des modes opératoires, des lieux de travail...





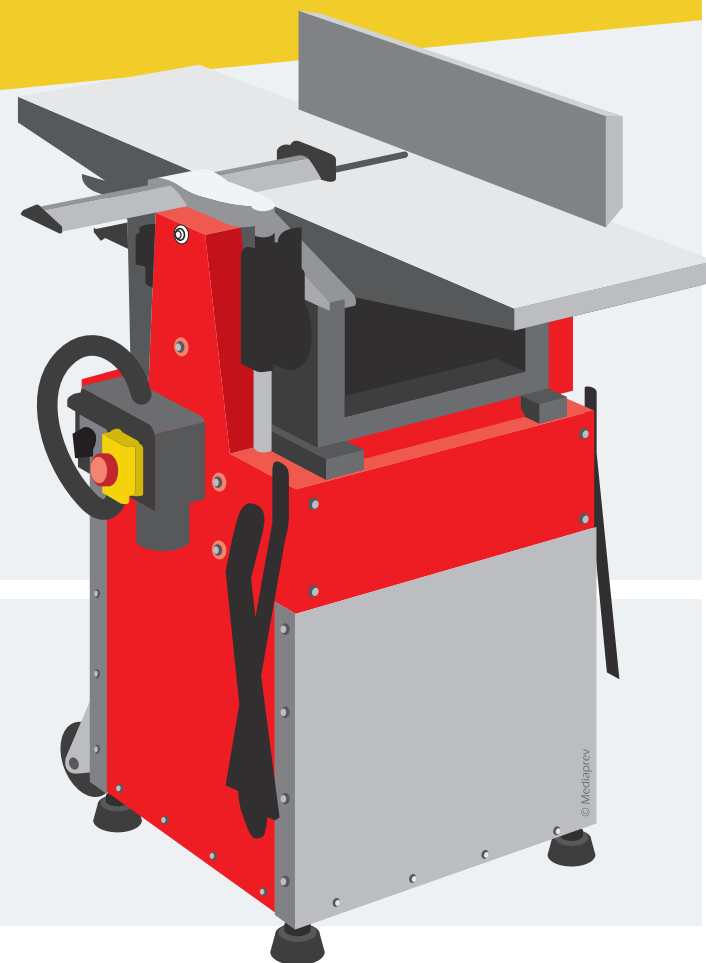


# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 3 **Combattre** les risques à la source

Afin d'être le plus efficace possible, la sécurité doit faire **partie intégrante** de la conception des machines, des modes opératoires, des lieux de travail...

C'est le principe de la **sécurité intégrée**...





# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 4 **Adapter** le travail à l'homme



## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

### 4 **Adapter** le travail à l'homme

La conception des postes de travail, surtout en ce qui concerne le choix des équipements, des méthodes de travail et de production, doit **limiter le travail monotone cadencé** et ainsi réduire les effets néfastes sur la santé.





# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

**5** **Tenir compte** de l'état d'évolution de la technique



## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

### 5 **Tenir compte** de l'état d'évolution de la technique

L'évolution de la **technique** permet de résoudre de nombreux problèmes liés à la sécurité des employés.





## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

**6 Remplacer** ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux



## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

**6 Remplacer** ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux

C'est notamment le cas des  
**produits dangereux.**



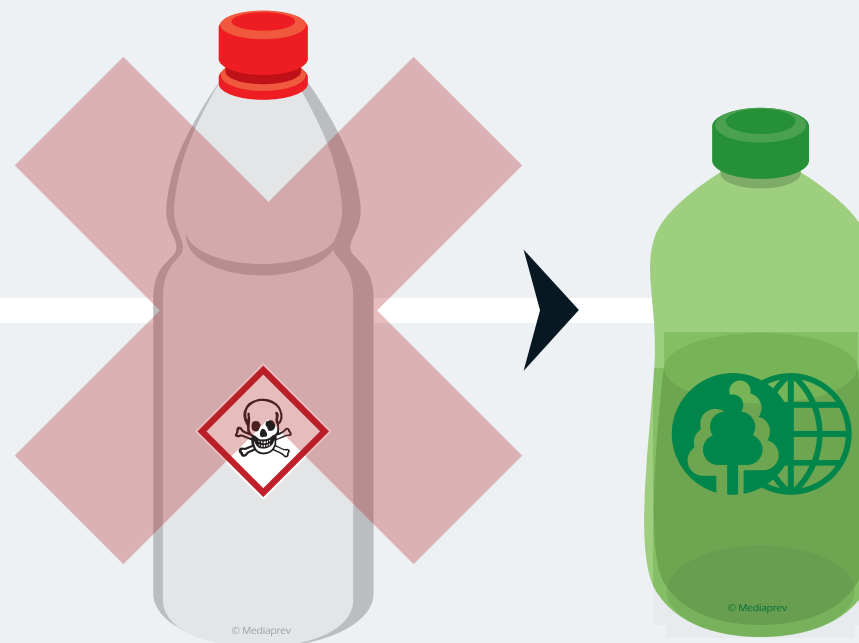


## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

**6 Remplacer** ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux

C'est notamment le cas des **produits dangereux**.

Il existe de nombreux produits ayant la **même efficacité** tout en garantissant une **meilleure sécurité**.







# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 7 **Planifier** la prévention...



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 7 **Planifier** la prévention...

... En y **intégrant**, dans un ensemble cohérent, la technique, l'organisation du travail, les conditions de travail, les relations sociales et l'influence des facteurs ambiants, notamment les risques liés au harcèlement moral et au harcèlement sexuel, tels qu'ils sont définis aux articles L1152-1 et L1153-1, ainsi que ceux liés aux agissements sexistes définis à l'article L1142-2-1.





# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 7 **Planifier** la prévention...

Il s'agit **d'organiser et planifier la prévention** en prenant également en compte l'intervention des établissements extérieurs.





## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

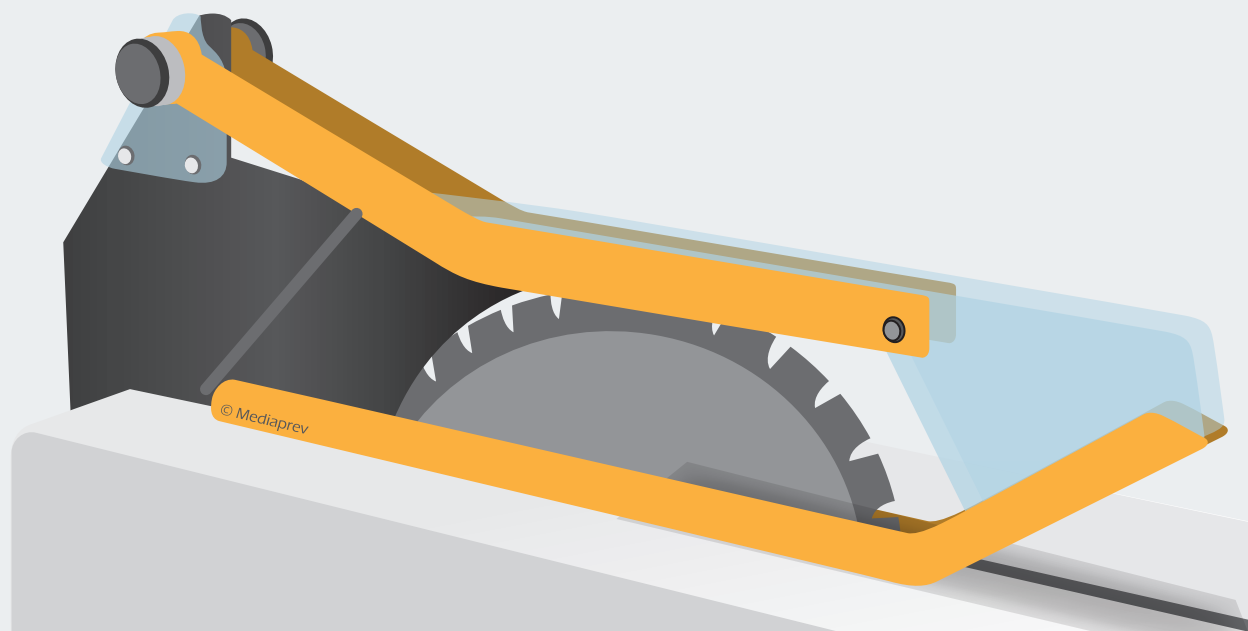
**8 Prendre des mesures de protection collective** en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle



## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

**8 Prendre des mesures de protection collective** en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle

Il s'agit de privilégier la mise en place de la **protection collective** face à la protection individuelle.





# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

**9** **Donner les instructions** appropriées aux travailleurs



## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

### 9 **Donner les instructions** appropriées aux travailleurs

L'employeur est tenu **d'informer** tous les salariés des risques qu'ils encourent et des mesures prises pour y remédier.





**L'aménagement dimensionnel** des postes de travail permet de réduire les contraintes articulaires et donc les probabilités d'apparition de TMS :





**L'aménagement dimensionnel** des postes de travail permet de réduire les contraintes articulaires et donc les probabilités d'apparition de TMS :



Avant



**L'aménagement dimensionnel** des postes de travail permet de réduire les contraintes articulaires et donc les probabilités d'apparition de TMS :



Avant



Après



# EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS



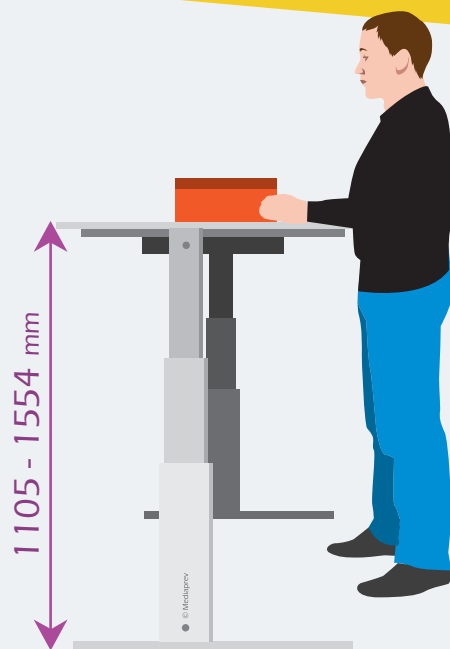
## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

**Régler la hauteur** en fonction des tâches à réaliser.



## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

**Régler la hauteur** en fonction des tâches à réaliser.

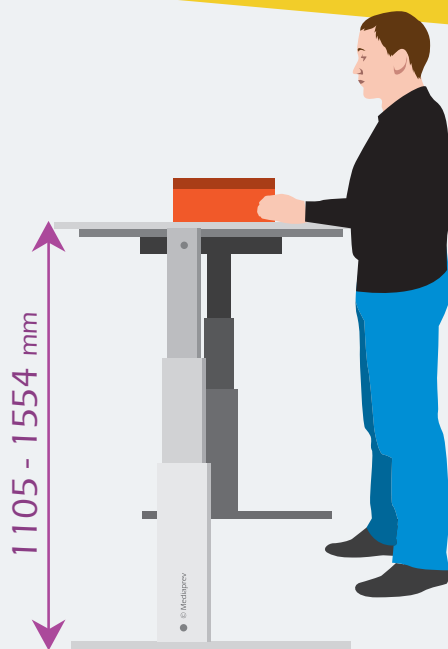


Exigence de vision et/ou  
de précisions **élevées**

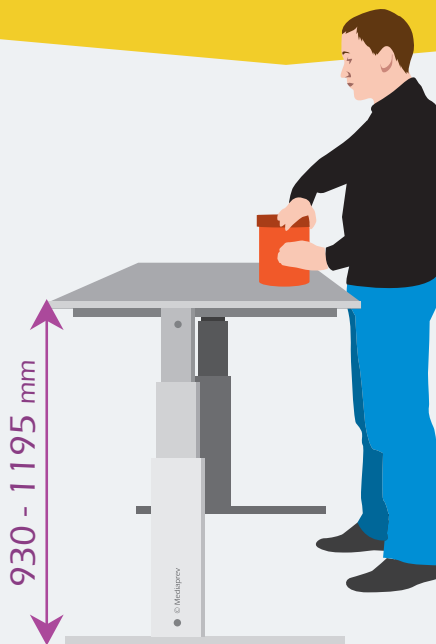


## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

**Régler la hauteur** en fonction des tâches à réaliser.



Exigence de vision et/ou  
de précisions **élevées**

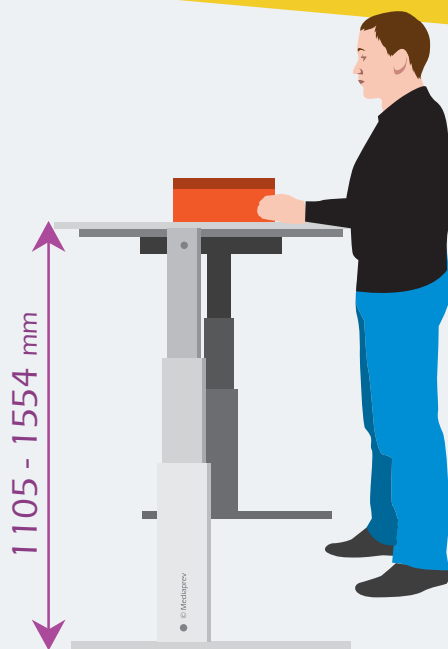


Exigence de vision et/ou  
de précisions **moyennes**

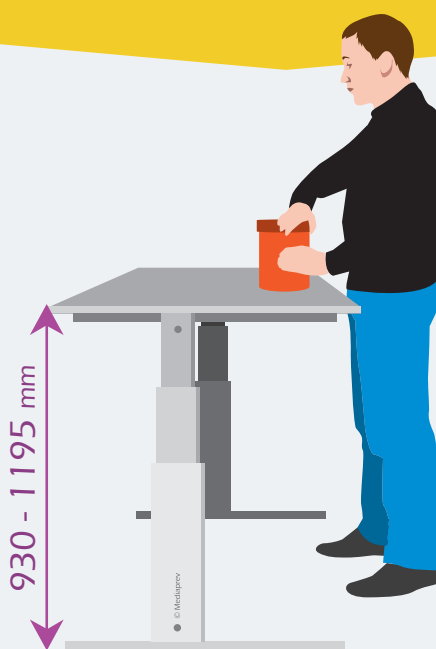


## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

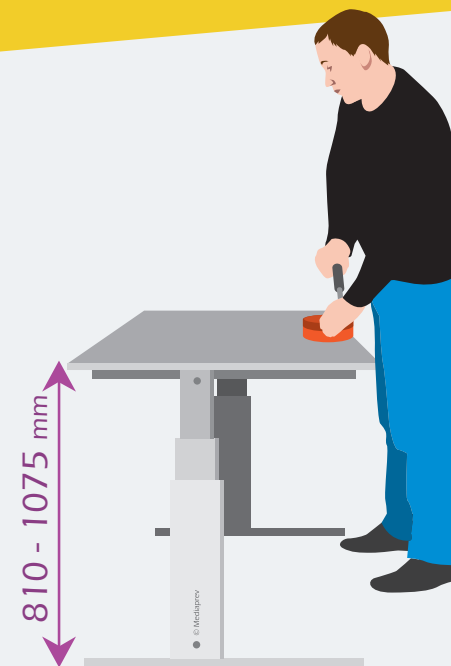
**Régler la hauteur** en fonction des tâches à réaliser.



Exigence de vision et/ou  
de précisions **élevées**



Exigence de vision et/ou  
de précisions **moyennes**



Exigence de vision  
et/ou de précisions **peu importantes** (permet la  
manutention d'objets lourds)



## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

Privilégier les **zones de rangement** entre 60 et 150 cm du sol.

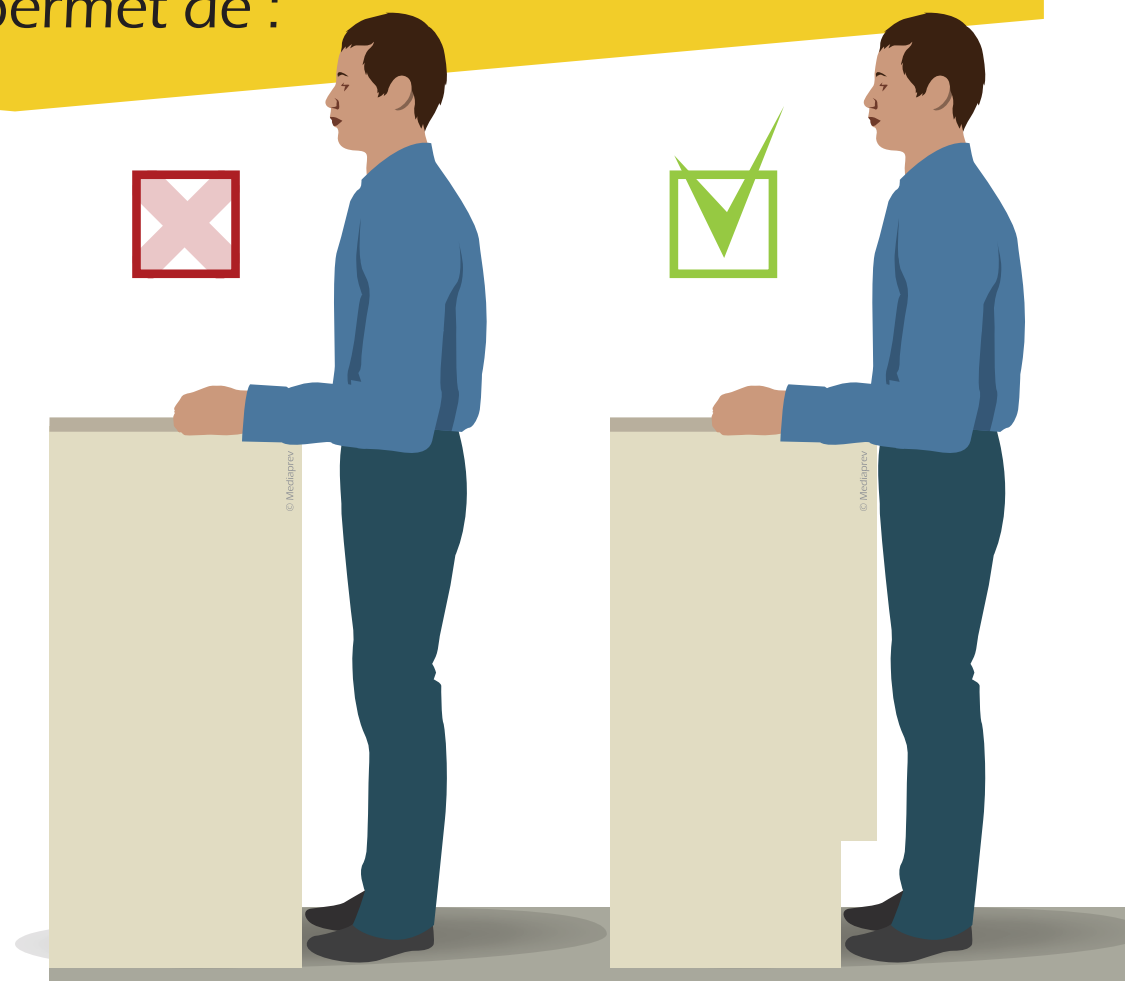






## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

**Aménager un espace** pour les pieds et les genoux permet de :

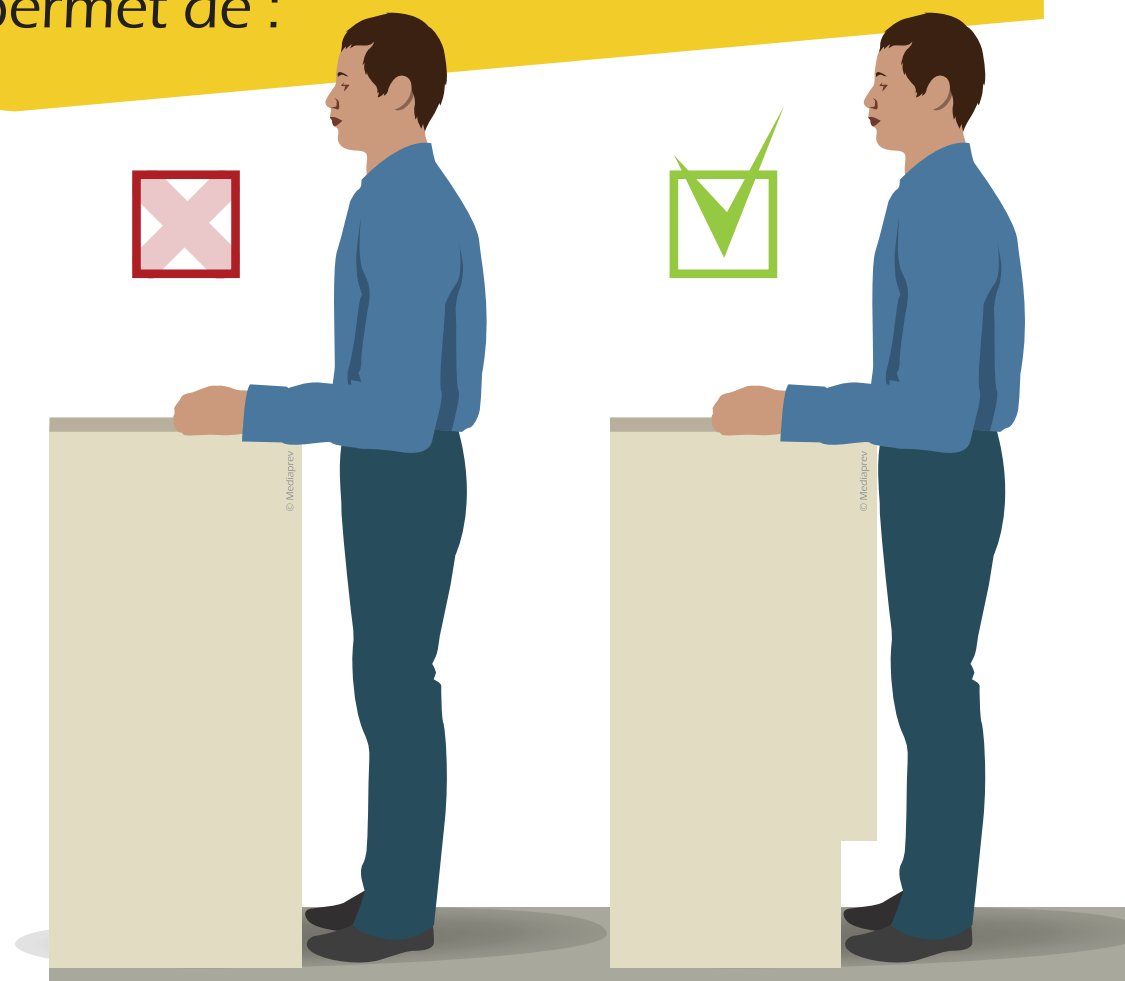




## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

**Aménager un espace** pour les pieds et les genoux permet de :

Se  
**rapprocher**  
du plan de  
travail





## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

**Aménager un espace** pour les pieds et les genoux permet de :

**Se rapprocher**  
du plan de travail

**Réduire la fatigue** due à  
un porte-à-faux  
pour les muscles  
du dos.





## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

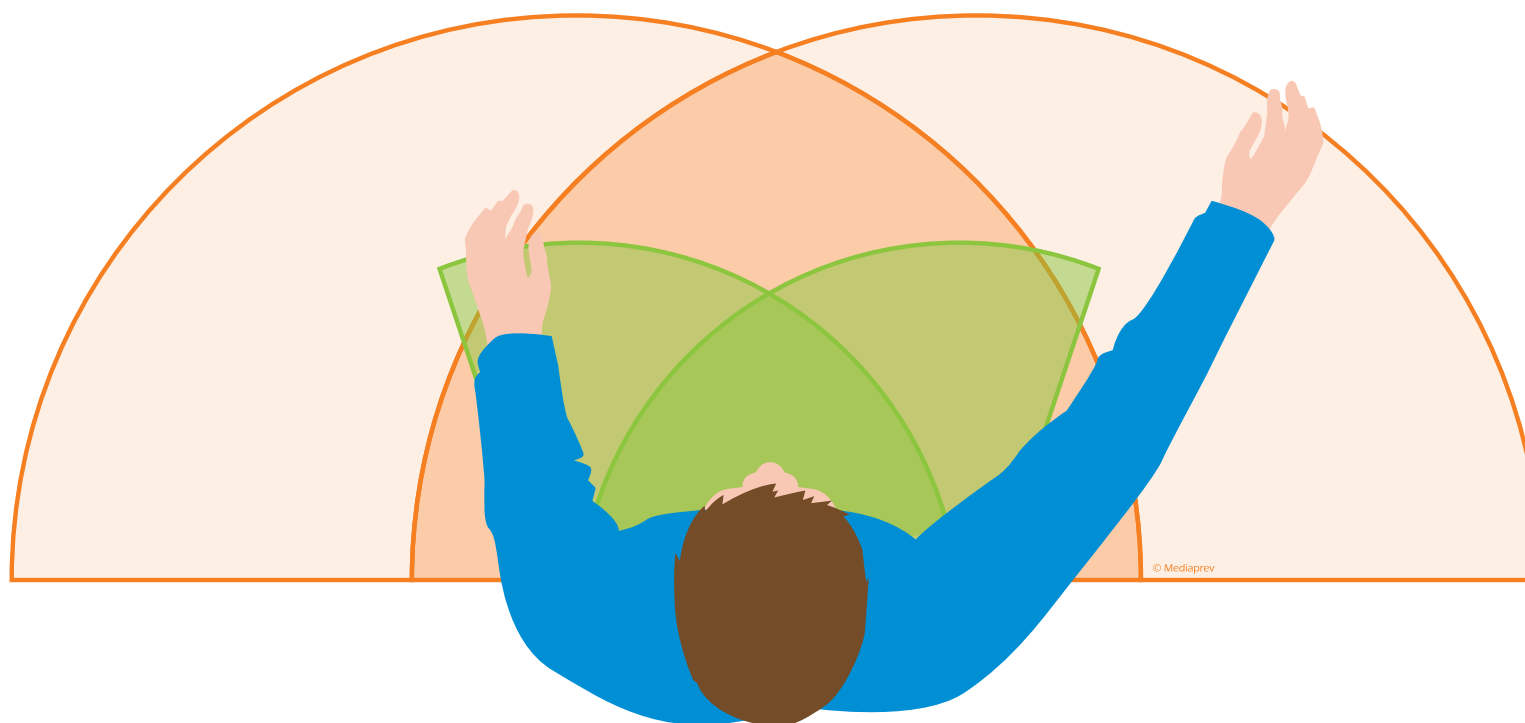
Installer un **siège assis-debout**.





## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

Favoriser le travail dans les **zones de préhension optimale**.

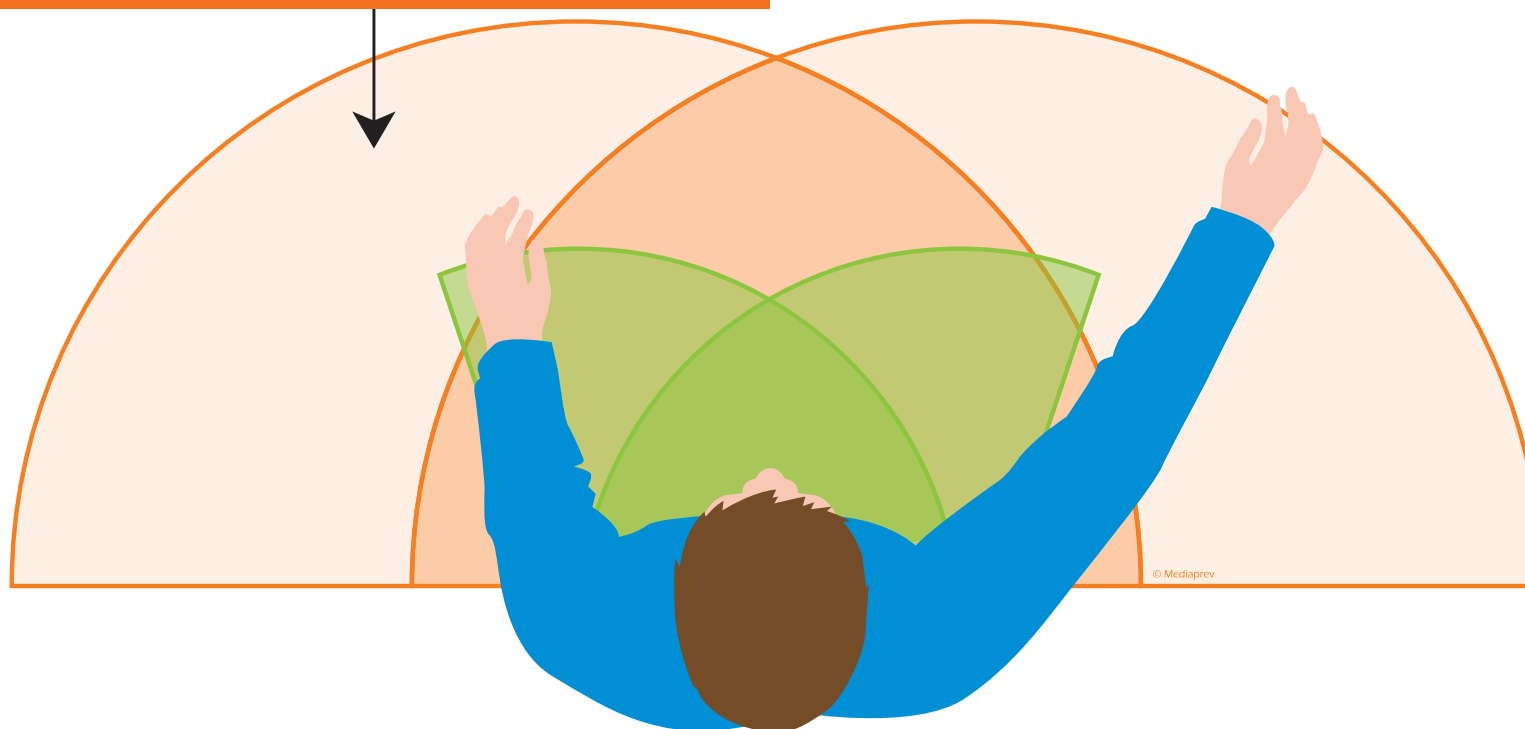




## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

Favoriser le travail dans les **zones de préhension optimale**.

Zone de travail **secondaire**



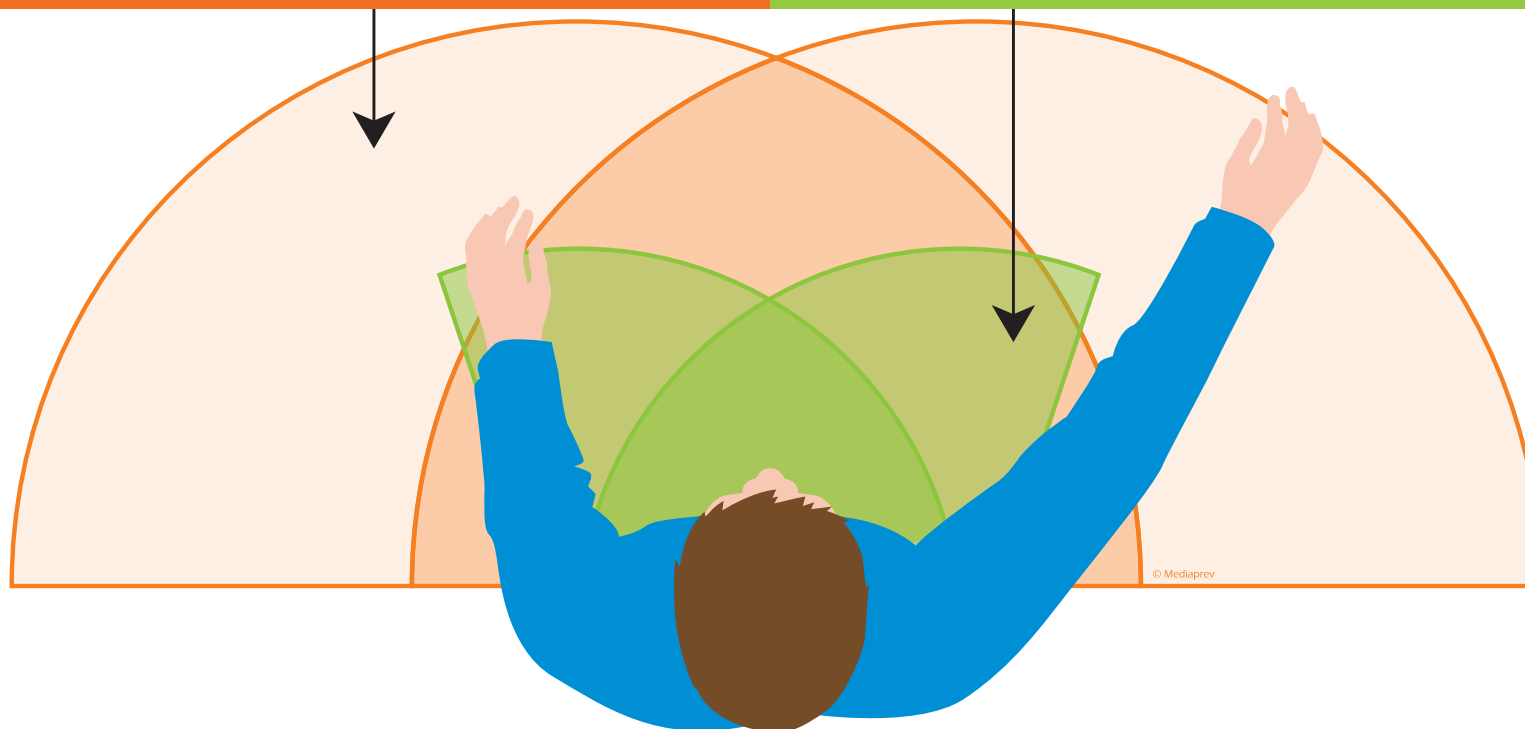


## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

Favoriser le travail dans les **zones de préhension optimale**.

Zone de travail **secondaire**

Zone de travail **principale**





## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

**Orienter la zone de travail** afin de réduire les amplitudes articulaires.







## EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

**Orienter la zone de travail** afin de réduire les amplitudes articulaires.





# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur.**



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur.**

Régler la  
**hauteur du  
siège.**

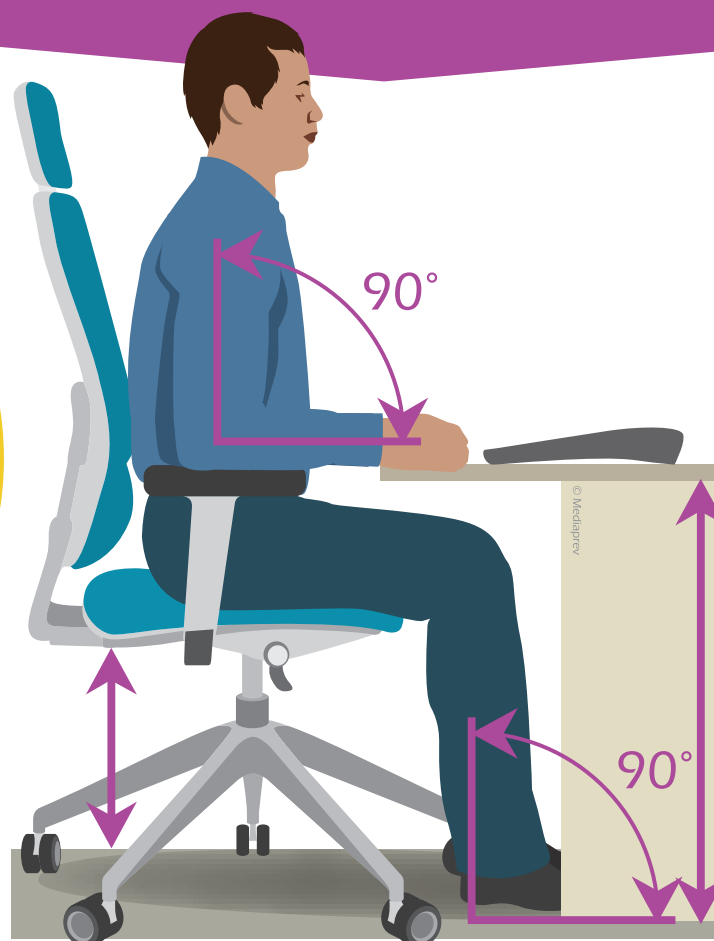




## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur**.

Régler la  
**hauteur du  
siège.**



Régler la  
**hauteur du plan  
de travail** en prenant  
le coude comme  
référence.



# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Avoir un fauteuil **confortable**.



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête

Appui coudes



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1





## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable

Pied à 5 branches



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable

Pied à 5 branches



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

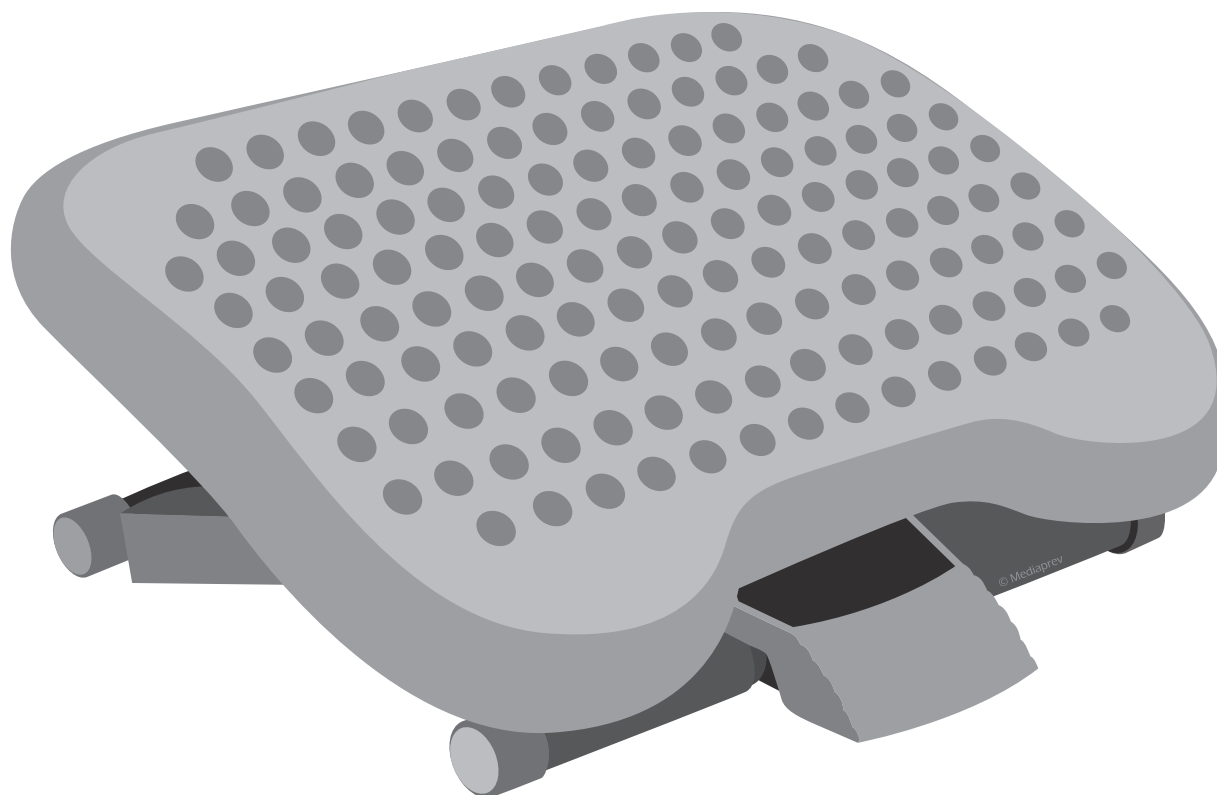
Assis à son poste de travail, les pieds doivent être **posés au sol**.





## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Le **marche pied** peut éventuellement  
servir d'alternative.





# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

**Réglage  
de l'écran**





# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**







## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**

**Moins  
fatigant** pour  
la vue qu'un  
affichage sur  
fond sombre





## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**

**Moins fatiguant** pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

**Reflets** peu visibles



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



Privilégier un affichage sur **fond clair**

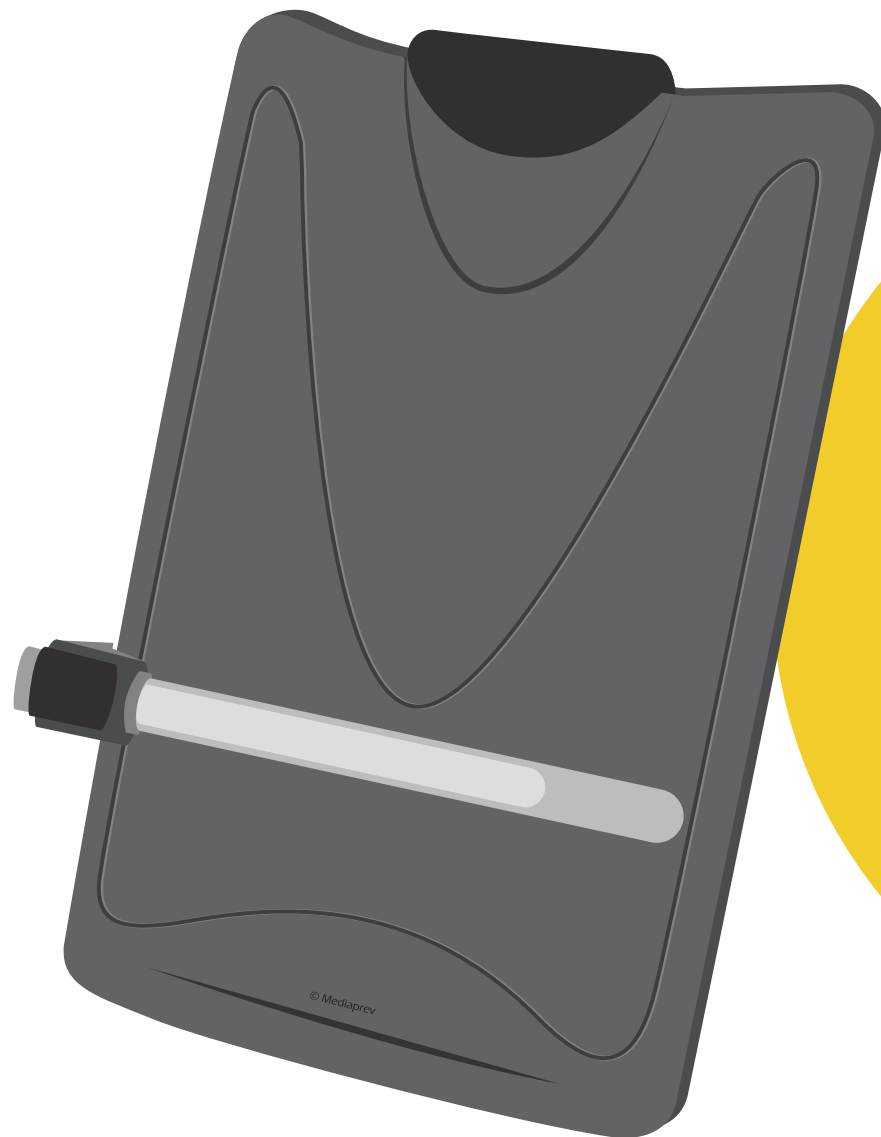
**Moins fatiguant** pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

**Reflets** peu visibles

**Couleur de fond** identique à celle des documents papier



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

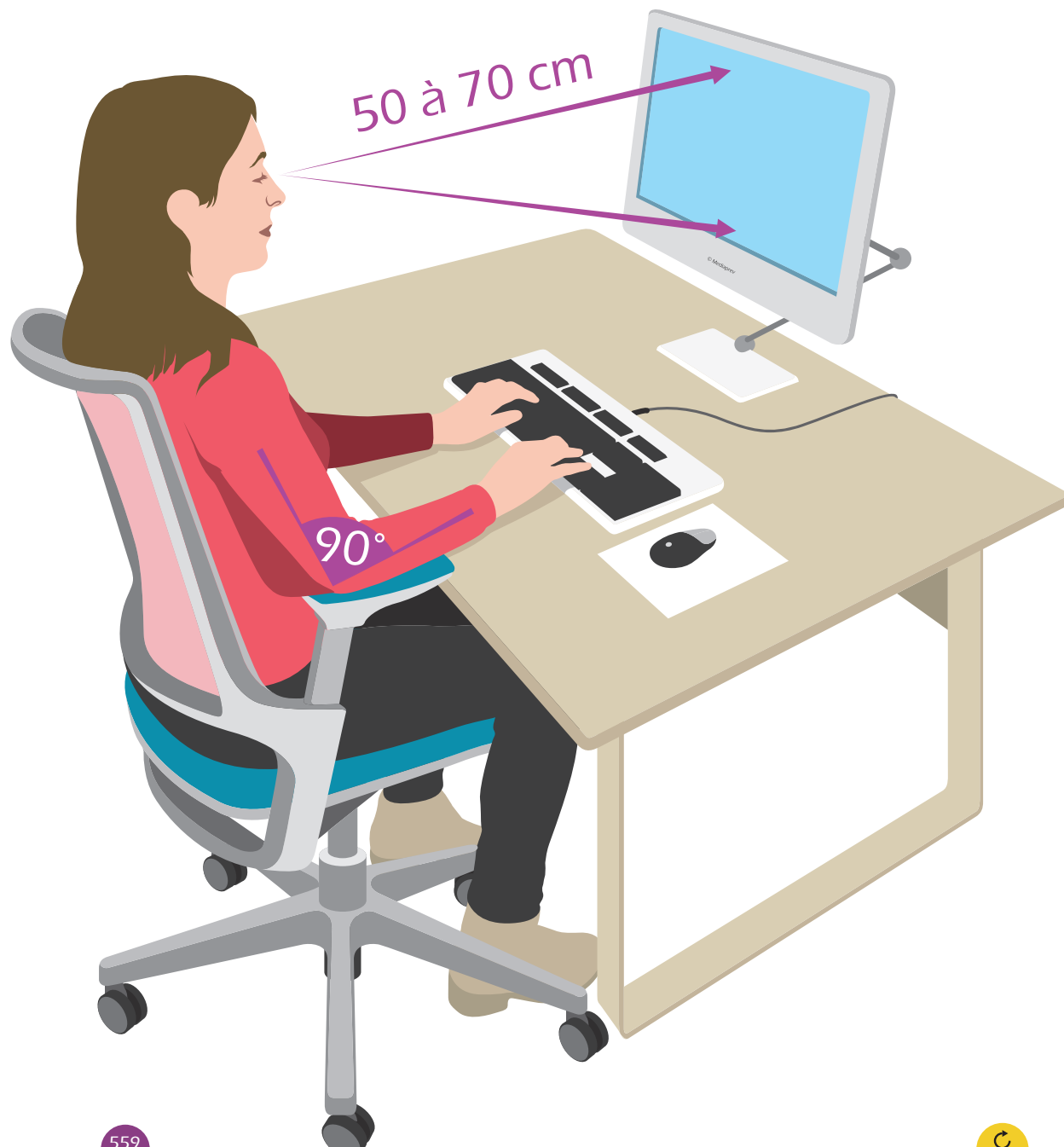


L'installation  
d'un **porte-copie** à son  
poste de travail permet de  
réduire les risques de  
torsion de la nuque en  
ramenant le document  
au même niveau que  
l'écran.



## LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Hauteur  
du siège ou  
plan de travail  
**ajustable.**





# ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION



# ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

À partir des causes,  
on peut alors, en respectant  
les différents principes  
d'aménagements, procéder à  
**l'élaboration de mesures  
de prévention.**



## ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

Liste des causes à l'origine des TMS	Objectif à atteindre	Pistes de solution





## ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

Liste des causes à l'origine des TMS	Objectif à atteindre	Pistes de solution
Sacs de linge sale de <b>10 Kg</b> posés au sol		



## ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

Liste des causes à l'origine des TMS	Objectif à atteindre	Pistes de solution
Sacs de linge sale de <b>10 Kg</b> posés au sol	Mettre les chariots de stockage <b>dans les couloirs</b> des chambres	



## ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

Liste des causes à l'origine des TMS	Objectif à atteindre	Pistes de solution
Sacs de linge sale de <b>10 Kg</b> posés au sol	Mettre les chariots de stockage <b>dans les couloirs</b> des chambres	Utiliser des <b>chariots de stockage à roulette</b>



## EXERCICE PRATIQUE

Par rapport  
à **l'analyse  
précédente**

Recherchez des pistes  
d'améliorations de vos  
conditions de travail.





# LES AIDES TECHNIQUES À LA MANUTENTION



# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Connaître les différentes catégories d'aides techniques.



# OBJECTIFS



Connaître les différentes catégories d'aides techniques.



Avoir recours aux aides techniques à la manutention lorsque la situation le nécessite.





# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION



# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

**L'optimisation de la manutention**  
au sein de l'établissement au travers



# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

**L'optimisation de la manutention**  
au sein de l'établissement au travers

De la  
mécanisation



# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

**L'optimisation de la manutention**  
au sein de l'établissement au travers

De la  
mécanisation

D'outils  
auxiliaires



# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

**L'optimisation de la manutention**  
au sein de l'établissement au travers

De la  
mécanisation

D'outils  
auxiliaires

Permet souvent de **préserver la santé** des opérateurs  
et **d'améliorer la production.**



# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

De nombreux  
moyens permettent de  
mécaniser la manutention  
afin de **supprimer ou  
réduire** les  
contraintes.



## L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

De nombreux moyens permettent de mécaniser la manutention afin de **supprimer ou réduire** les contraintes.

Il s'agira là de choisir le matériel **le plus adapté** à l'activité.



# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

Il s'agit de **privilégier** (dans l'ordre de priorité)





# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

Il s'agit de **privilégier** (dans l'ordre de priorité)

1

**La manutention  
mécanisée**





# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

Il s'agit de **privilégier** (dans l'ordre de priorité)

1

**La manutention  
mécanisée**

Elle ne demande quasiment aucune force  
de la part de l'opérateur.





# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

Il s'agit de **privilégier** (dans l'ordre de priorité)

2

**La manutention  
assistée**





## L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

Il s'agit de **privilégier** (dans l'ordre de priorité)

2

### La manutention assistée

Elle réduit considérablement les forces mises en œuvre par l'opérateur.





# L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

Il s'agit de **privilégier** (dans l'ordre de priorité)

3

**La manutention  
manuelle**





## L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

Il s'agit de **privilégier** (dans l'ordre de priorité)

3

### La manutention manuelle

Elle réduit les contraintes sur l'appareil locomoteur de l'opérateur (en appliquant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort).





# LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE



# LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Afin de pouvoir assurer sa **propre sécurité** contre les risques résiduels, il est nécessaire d'utiliser les équipements de protection individuelle adéquats.





# LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Exemples :



# LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

## Exemples :

**Gants** de protection





# LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

## Exemples :

**Gants** de protection

**Casque**





# LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

## Exemples :

**Gants** de protection

**Casque**

**Lunettes** de protection





# LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

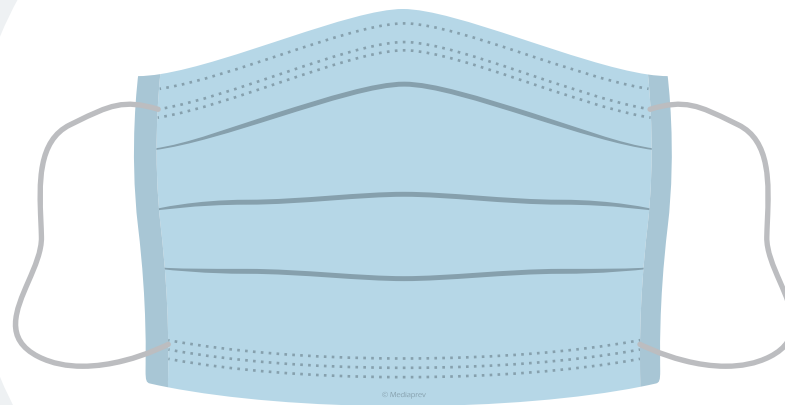
## Exemples :

**Gants** de protection

**Casque**

**Lunettes** de protection

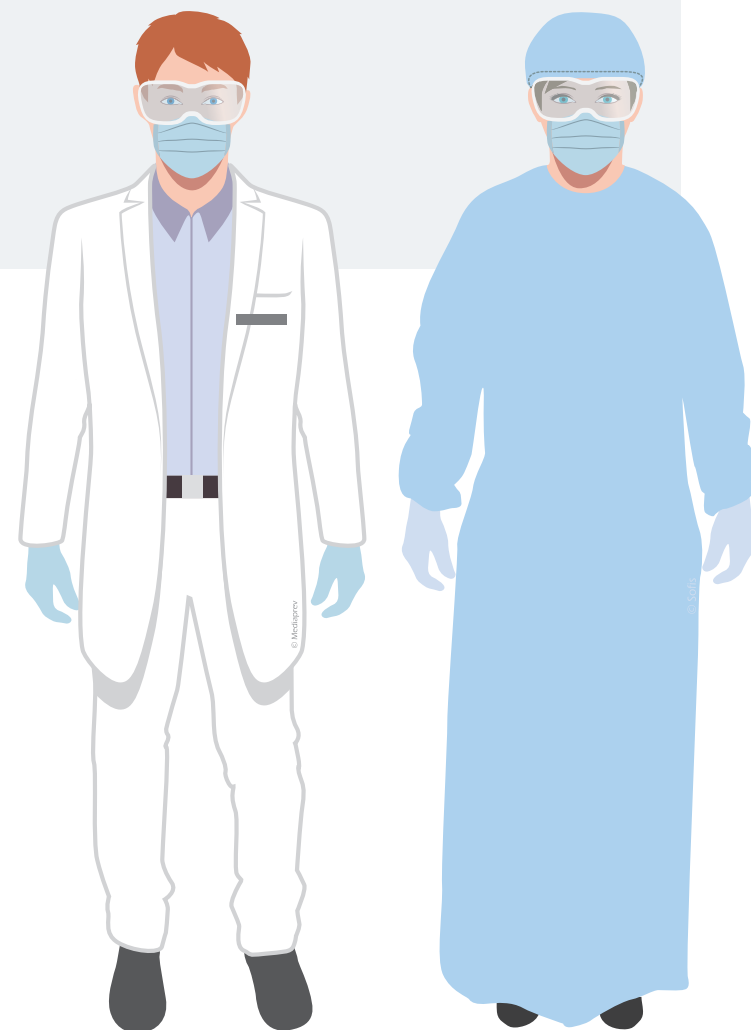
**Masque...**





## LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Ces équipements de protection doivent bien entendu être **adaptés** aux tâches à effectuer (risques mécaniques, risques chimiques...).

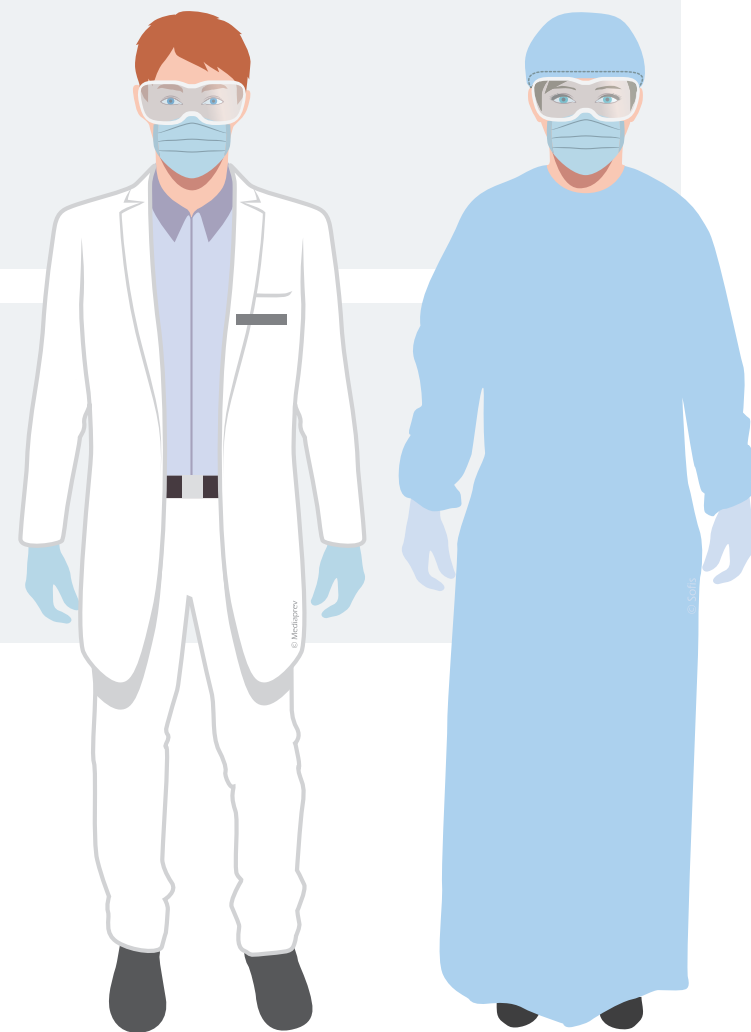




## LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Ces équipements de protection doivent bien entendu être **adaptés** aux tâches à effectuer (risques mécaniques, risques chimiques...).

Les vêtements utilisés peuvent aussi jouer un rôle important quant à la **sécurité et au confort** de l'opérateur (protection contre le froid, résistance mécanique...).



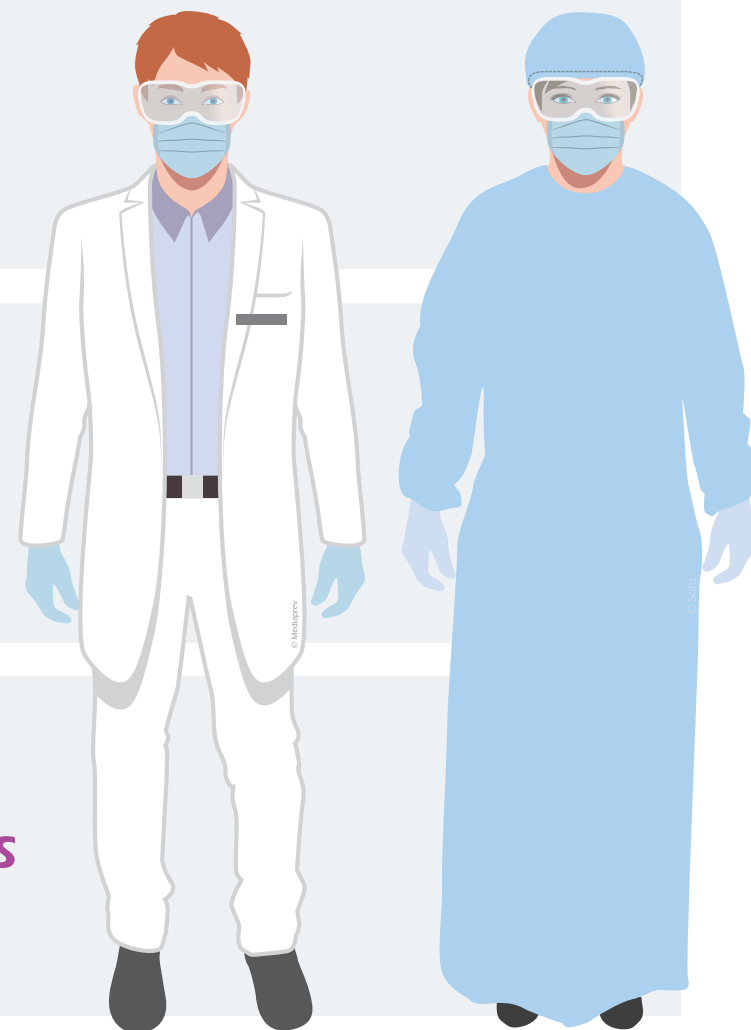


## LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Ces équipements de protection doivent bien entendu être **adaptés** aux tâches à effectuer (risques mécaniques, risques chimiques...).

Les vêtements utilisés peuvent aussi jouer un rôle important quant à la **sécurité et au confort** de l'opérateur (protection contre le froid, résistance mécanique...).

Certains peuvent même intégrer des dispositifs permettant de **réduire les contraintes physiques** exercées sur le corps.







# PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT



# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Appréhender la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges inertes.



# LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT



## LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La connaissance et l'application des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort** permettent de préserver autant que possible notre capital santé.



## LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La connaissance et l'application des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort** permettent de préserver autant que possible notre capital santé.

Ces principes s'appliquent lors de manutentions manuelles de **charges occasionnelles**.



## LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La connaissance et l'application des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort** permettent de préserver autant que possible notre capital santé.

Ces principes s'appliquent lors de manutentions manuelles de **charges occasionnelles**.

La manutention manuelle de charges répétitive doit être évitée, **évaluée** (si l'on ne peut pas l'éviter) et **organisée** (aide mécanique, accessoires de préhension).



# LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La manutention manuelle est donc le **dernier recours**, lorsqu'il n'est pas possible d'éviter ou de réduire ces contraintes.





## Principe N°1

## Évaluer la charge et le trajet



## Principe N°1

## Évaluer la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge,  
il est nécessaire :



## Principe N°1

## Évaluer la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge,  
il est nécessaire :

D'évaluer la charge  
(prise, poids, fragilité, stabilité...)





## Principe N°1

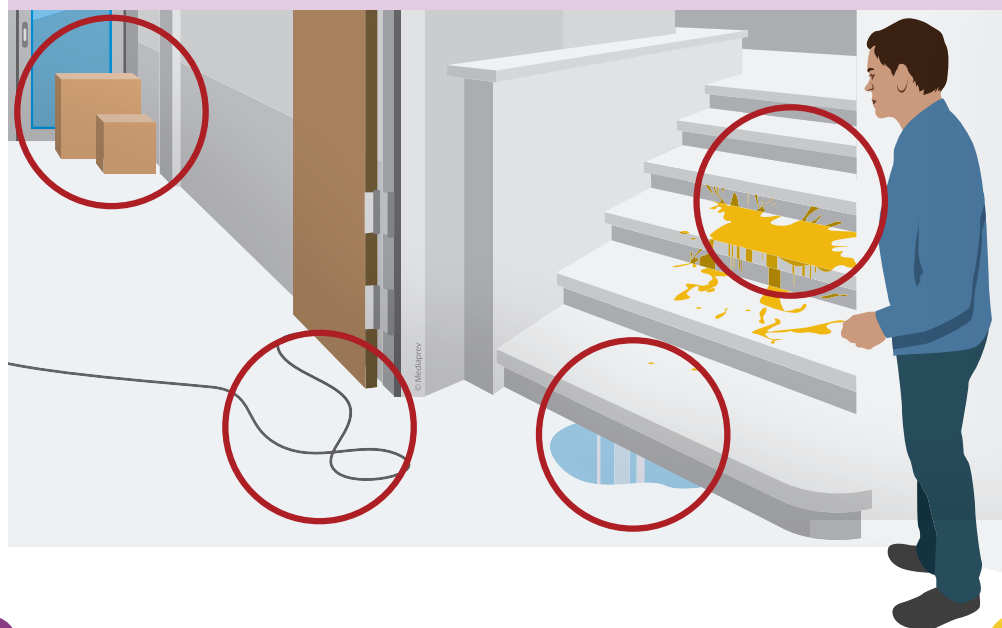
## Évaluer la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge,  
il est nécessaire :

D'évaluer la charge  
(prise, poids, fragilité, stabilité...)



De repérer le trajet à emprunter  
(cheminement, obstacle, durée du  
parcours...)





## Principe N°2

**Se rapprocher** le plus possible de l'objet à manutentionner



## Principe N°2

**Se rapprocher** le plus possible de l'objet à manutentionner

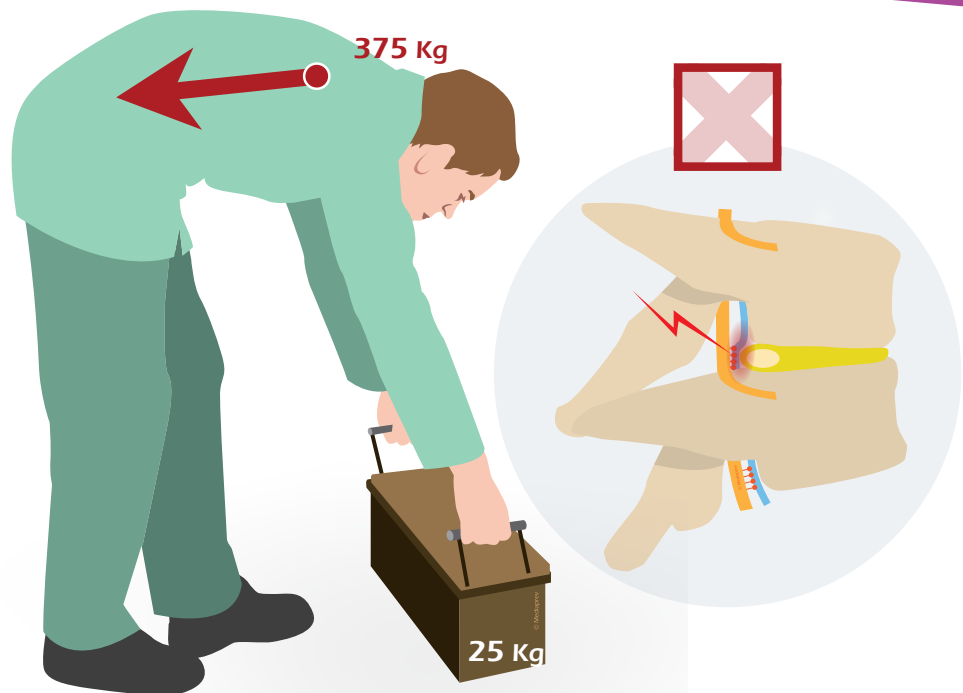
La charge doit être proche du corps afin de **limiter** la flexion du tronc.



## Principe N°2

**Se rapprocher** le plus possible de l'objet à manutentionner

La charge doit être proche du corps afin de **limiter** la flexion du tronc.

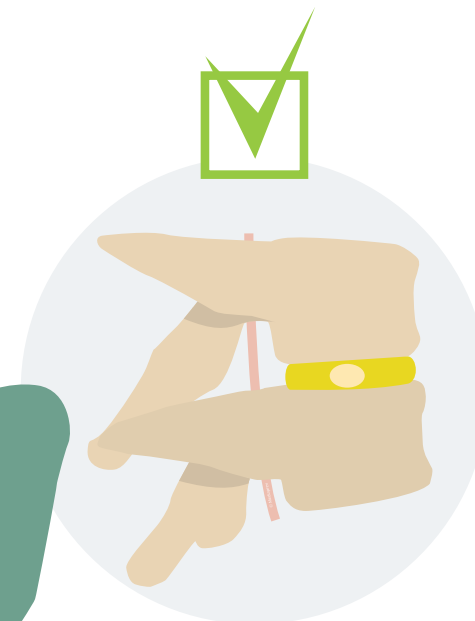
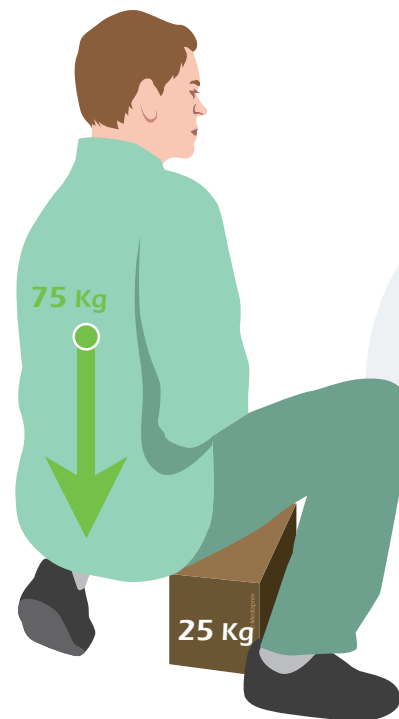
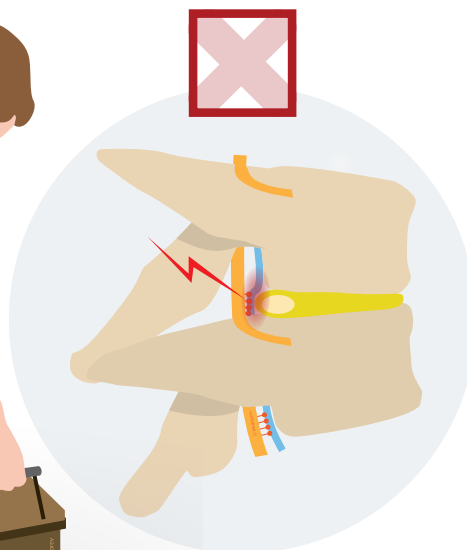




## Principe N°2

**Se rapprocher** le plus possible de l'objet à manutentionner

La charge doit être proche du corps afin de **limiter** la flexion du tronc.







## Principe **N°3**

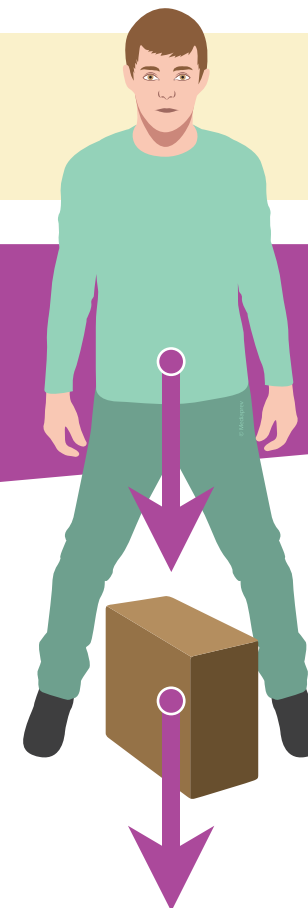
## Assurer son **équilibre**



## Principe N°3

## Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.

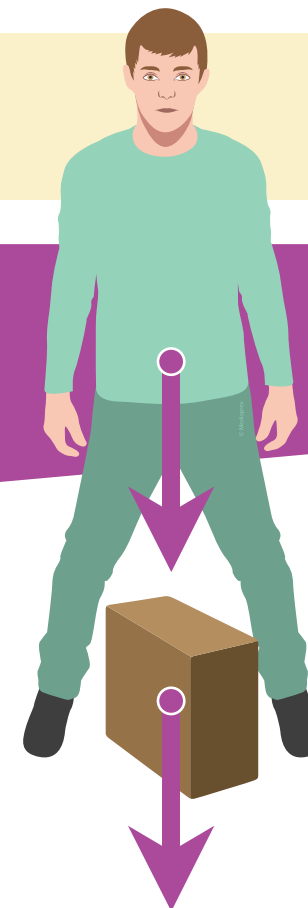




## Principe N°3

## Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



Pour cela

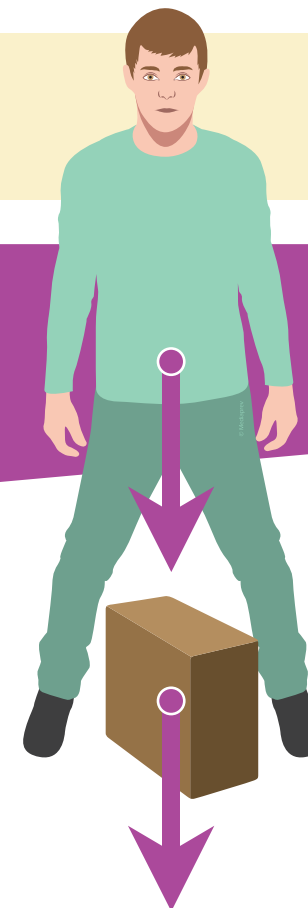




## Principe N°3

## Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



Pour cela



1  
Écarter les  
pieds (largeur  
du bassin)

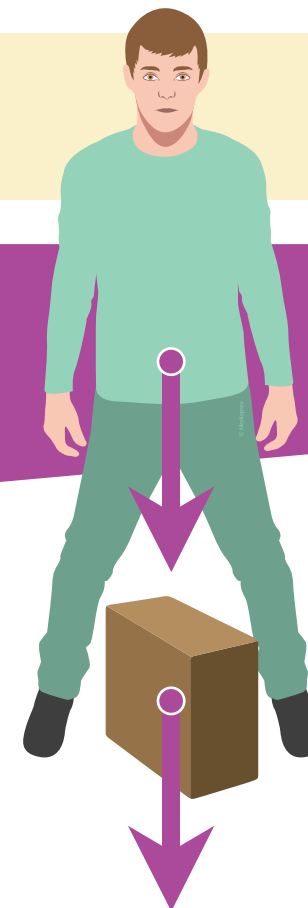




## Principe N°3

## Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



Pour cela



1

Écarter les  
pieds (largeur  
du bassin)



2

Décaler  
légèrement  
les pieds  
(avant-arrière)

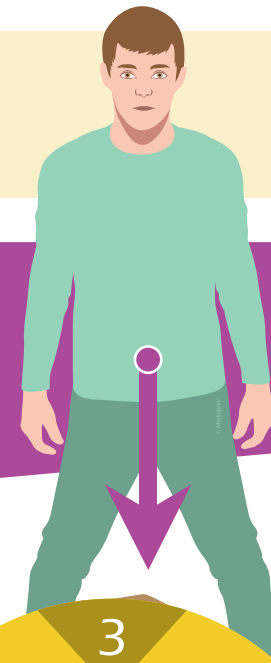




## Principe N°3

## Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



Pour cela



1

Écarter les  
pieds (largeur  
du bassin)



2

Décaler  
légèrement  
les pieds  
(avant-arrière)



3

Encadrer la  
charge entre  
les jambes





## Principe **N°4**

## **Fixer** la colonne vertébrale



## Principe N°4

## **Fixer** la colonne vertébrale

Pour limiter les atteintes de la colonne, il est nécessaire de la **fixer** lorsque l'on soulève une charge.







## Principe N°4

## **Fixer** la colonne vertébrale

Pour cela il faut :





## Principe N°4

## **Fixer** la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

**Conserver les courbures** naturelles de la colonne vertébrale.





## Principe N°4

## Fixer la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

**Conserver les courbures** naturelles de la colonne vertébrale.

**Éviter les torsions** au moment de l'effort.





## Principe N°4

## Fixer la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

**Conserver les courbures** naturelles de la colonne vertébrale.

**Éviter les torsions** au moment de l'effort.

**Conserver la tête droite.**





## Principe N°4

## Fixer la colonne vertébrale

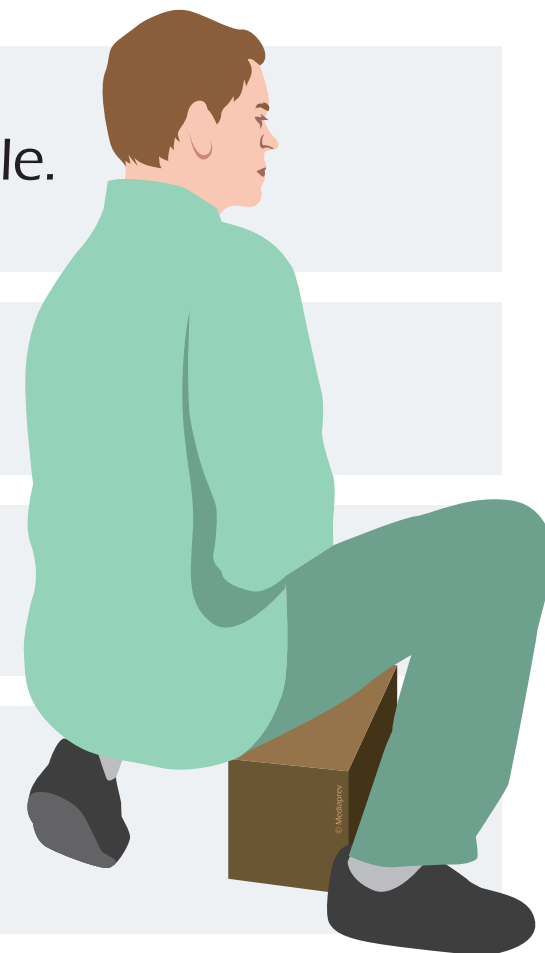
Pour cela il faut :

**Conserver les courbures** naturelles de la colonne vertébrale.

**Éviter les torsions** au moment de l'effort.

**Conserver la tête droite.**

**Éviter les torsions** lors des déplacements (se positionner dans le sens du départ avant de soulever la charge...).





## Principe **N°5**

## Utiliser la **force des jambes**



## Principe N°5

## Utiliser la **force des jambes**

Les **muscles des jambes** sont les muscles les plus puissants du corps humain.





## Principe N°5

## Utiliser la **force des jambes**

Les **muscles des jambes** sont les muscles les plus puissants du corps humain.

La **force des jambes** sera privilégiée autant que possible.







## Principe N°5

## Utiliser la **force des jambes**

Les **muscles des jambes** sont les muscles les plus puissants du corps humain.

La **force des jambes** sera privilégiée autant que possible.

Pour cela, il est nécessaire de **plier les jambes** (sans s'asseoir sur les talons).





## Principe N°6

## **Assurer la prise** des mains



## Principe N°6

## Assurer la prise des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.



## Principe N°6

## Assurer la prise des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.

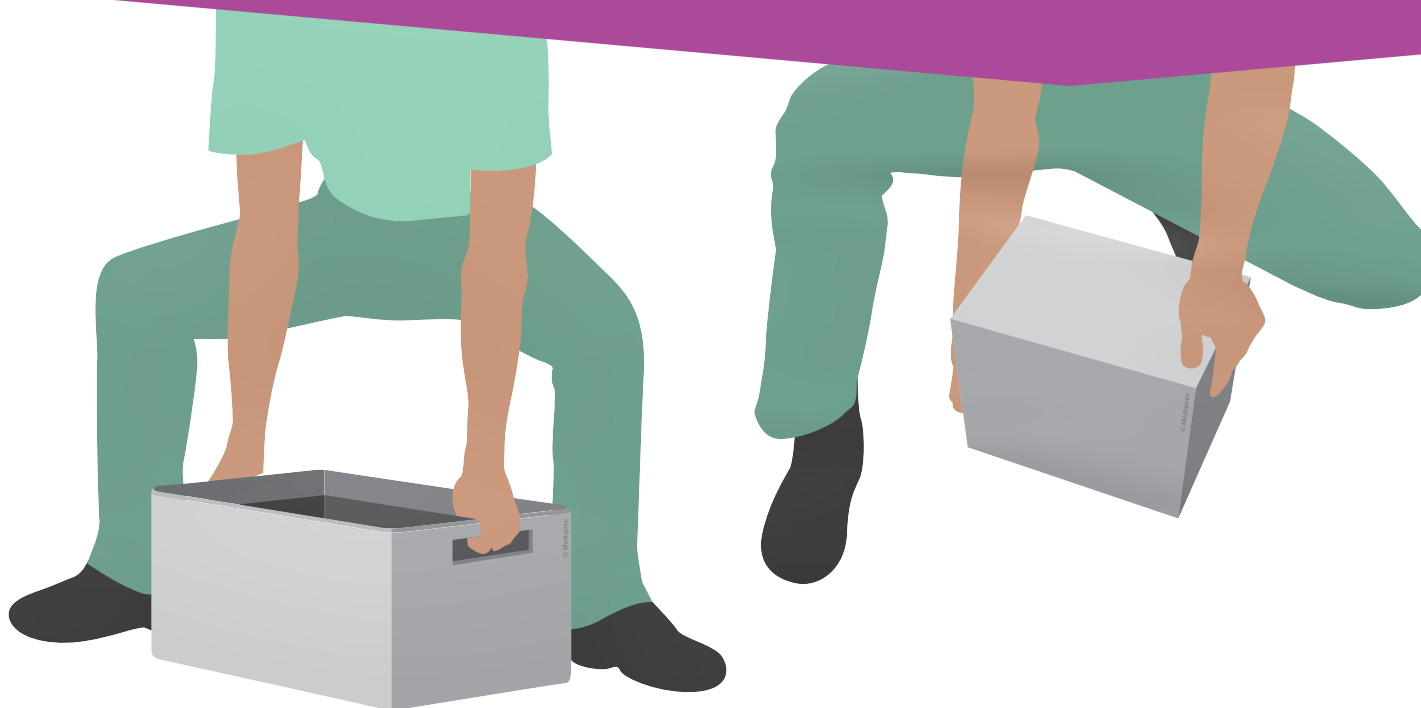




## Principe N°6

## Assurer la prise des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.





## Principe N°6

## Assurer la prise des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.

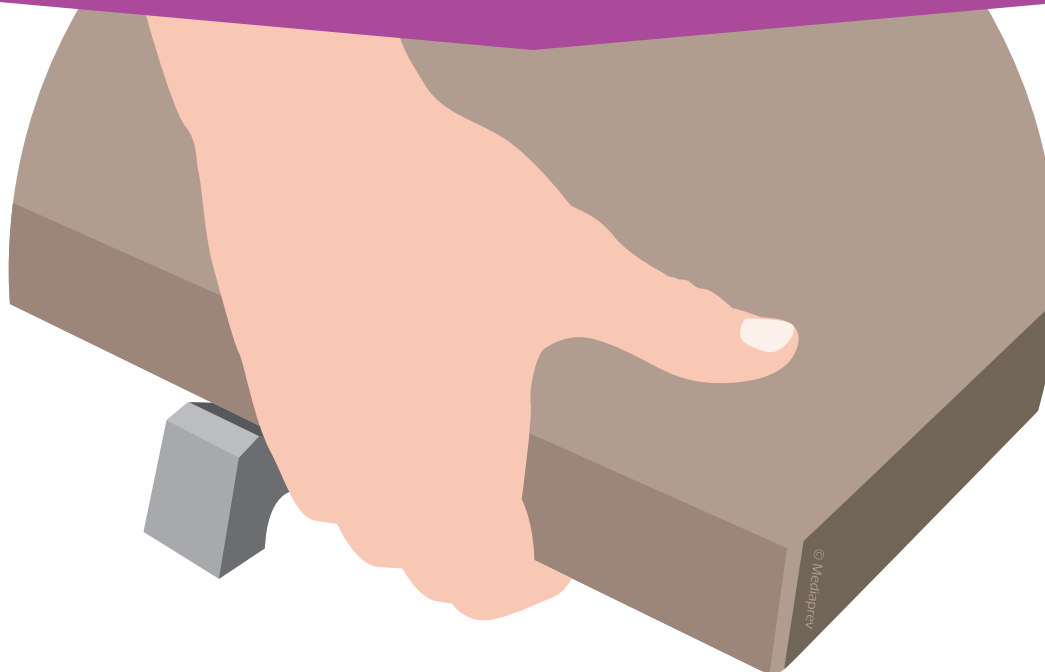




## Principe N°6

## Assurer la prise des mains

**L'organisation du travail** permet également de faciliter la prise de l'objet (ex. placer une cale avant de déposer un objet facilite sa reprise...).





## Principe **N°7**

Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**





## Principe N°7

Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser les **bras en traction simple** (bras allongés).



## Principe N°7

Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser les **bras en traction simple** (bras allongés).

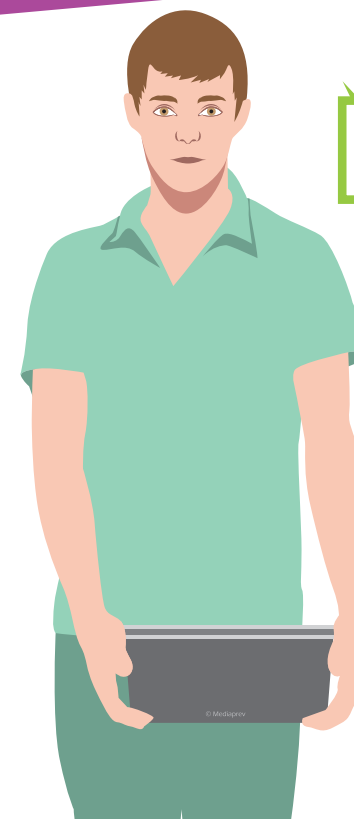




## Principe N°7

Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser les **bras en traction simple** (bras allongés).





## Principe **N°8**

## Utiliser des **points d'appui**



## Principe **N°8**

## Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :



## Principe N°8

## Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :



Main sur la hanche



## Principe N°8

## Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :



Main sur la hanche



Barre sur la cuisse



## Principe N°8

## Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :



Main sur la hanche



Barre sur la cuisse



Point d'appui sur  
l'environnement





## Principe **N°9**

Utiliser le **poids et l'élan**



## Principe N°9

## Utiliser le **poids** et l'**élan**

Afin de réduire l'effort, il peut être possible d'utiliser le **poids** et l'**élan** de la charge.





## Principe **N°10**

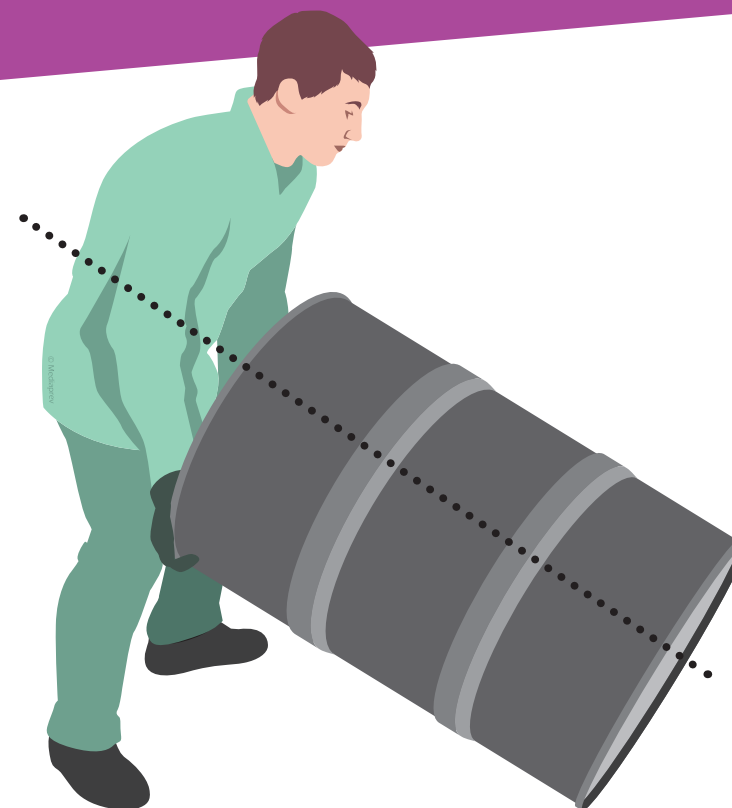
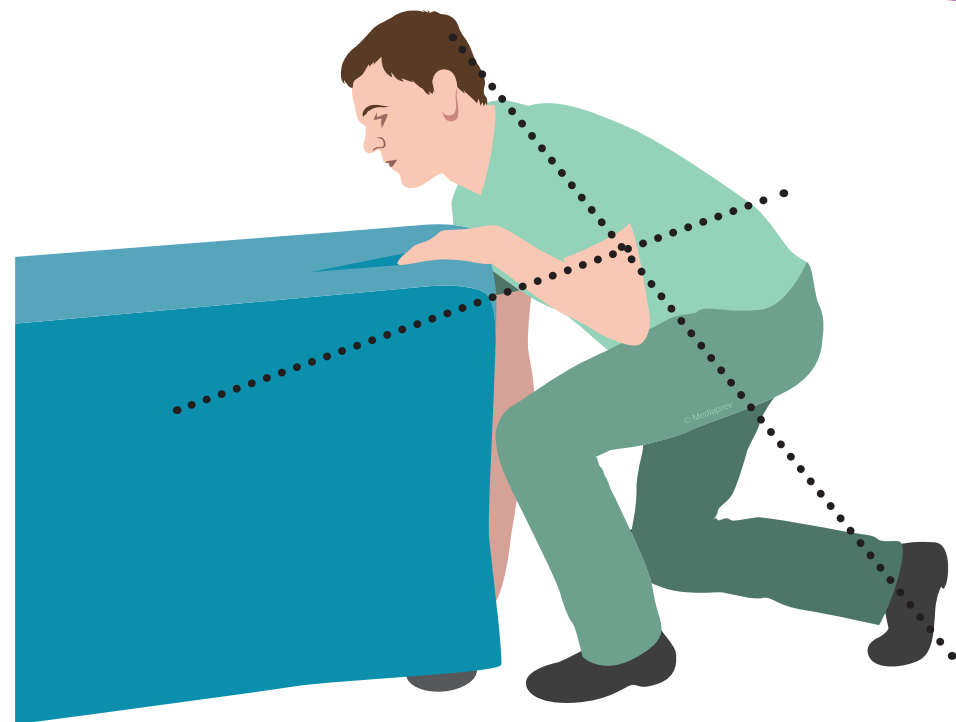
## Utiliser la **poussée**



## Principe N°10

## Utiliser la **poussée**

La **poussée des jambes** peut permettre de faire pivoter la charge sur son point d'appui.



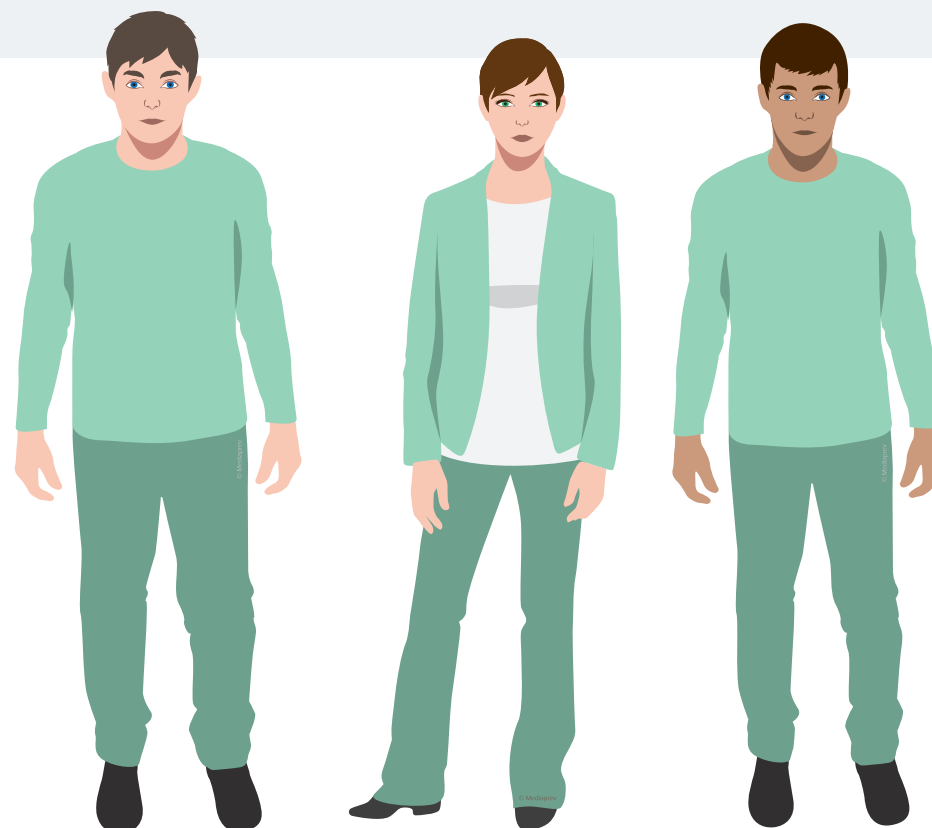


# LE TRAVAIL EN ÉQUIPE



## LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

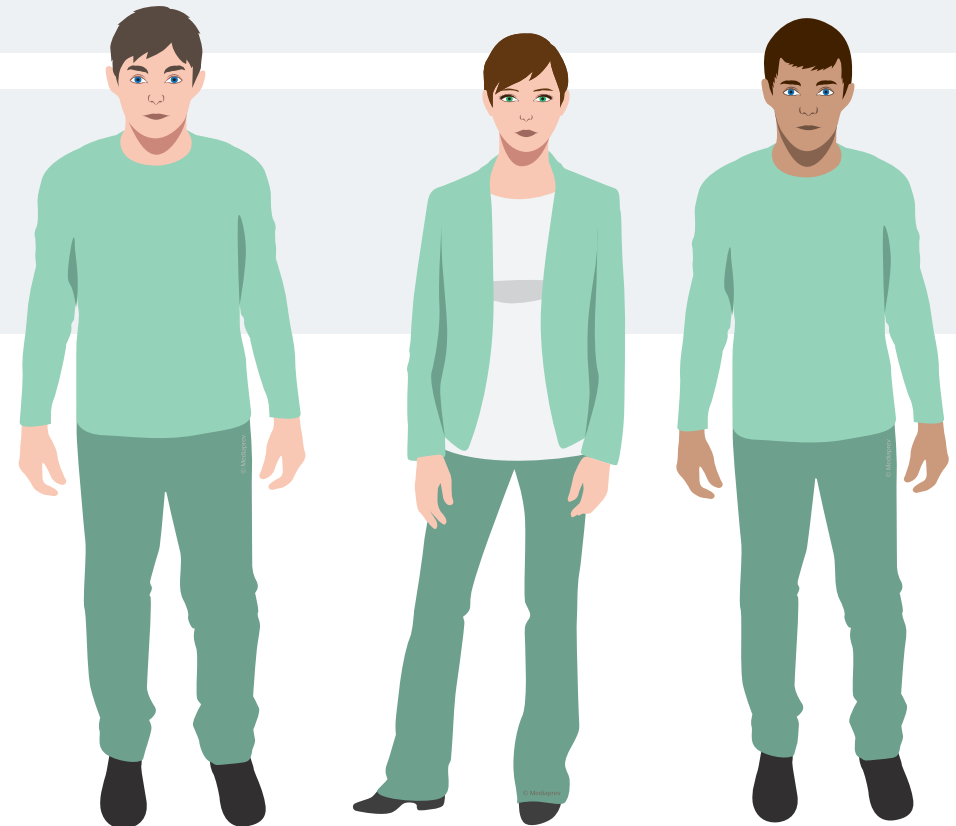




## LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

Cette manœuvre doit néanmoins être **organisée et coordonnée**.





## LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

Cette manœuvre doit néanmoins être **organisée et coordonnée**.

Pour cela, un **responsable de manœuvre** doit être nommé.







## LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

Cette manœuvre doit néanmoins être **organisée et coordonnée**.

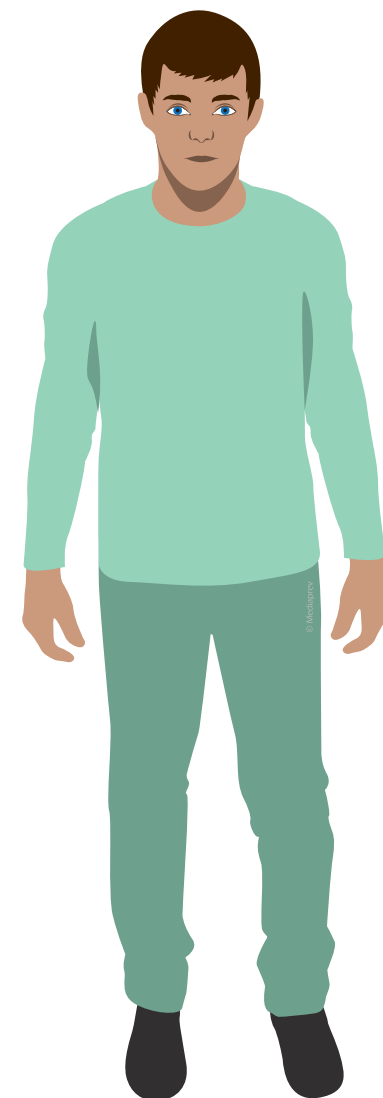
Pour cela, un **responsable de manœuvre** doit être nommé.

Il aura pour mission de **coordonner et diriger** la manœuvre.





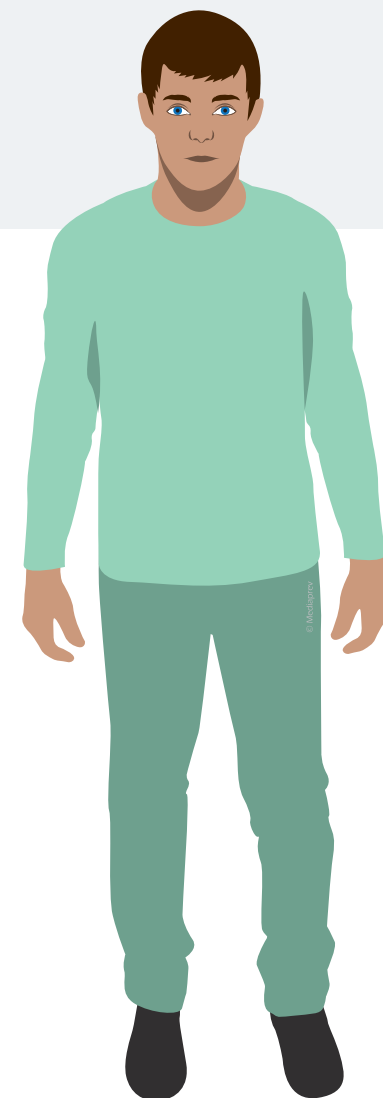
## LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :





## LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

**Évaluer** le poids de la charge.





## LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

**Évaluer** le poids de la charge.

**Repérer** le parcours et les obstacles.





## LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

**Évaluer** le poids de la charge.

**Repérer** le parcours et les obstacles.

**Présenter la manœuvre** aux autres opérateurs (direction à prendre, point à atteindre, mode de port de la charge...).





## LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

**Évaluer** le poids de la charge.

**Repérer** le parcours et les obstacles.

**Présenter la manœuvre** aux autres opérateurs (direction à prendre, point à atteindre, mode de port de la charge...).

**Répartir** judicieusement les porteurs sur la charge (en fonction de leurs tailles, capacités, de la répartition du poids de la charge...).

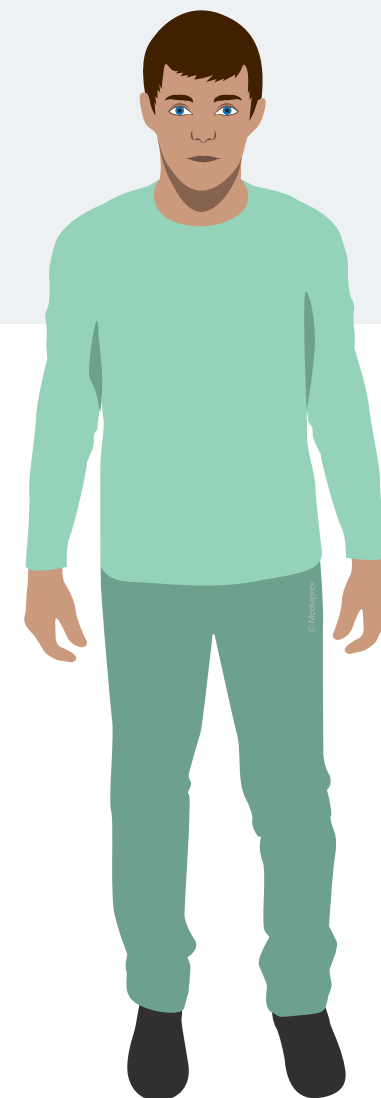




## LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

**Rappeler la méthode** de travail

(positionnement des mains pour la prise de la charge, passage sous la charge...).



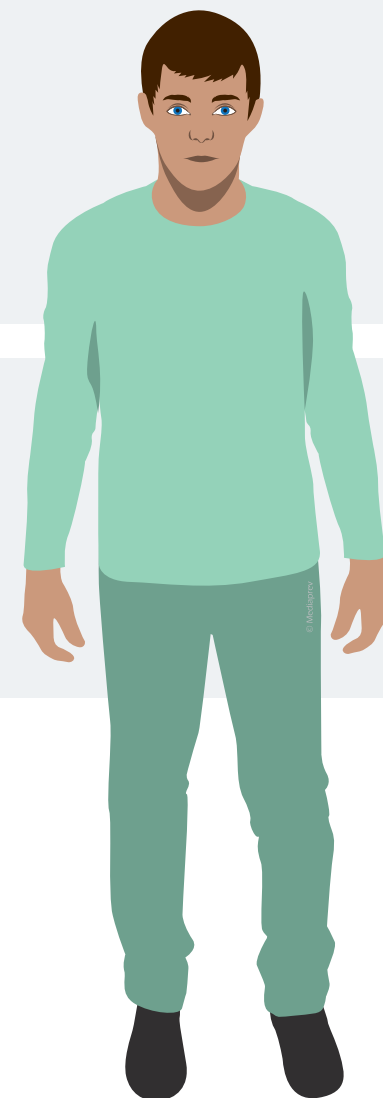


## LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

**Rappeler la méthode** de travail

(positionnement des mains pour la prise de la charge, passage sous la charge...).

**Préciser les commandements** à venir.







## LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

**Rappeler la méthode** de travail

(positionnement des mains pour la prise de la charge, passage sous la charge...).

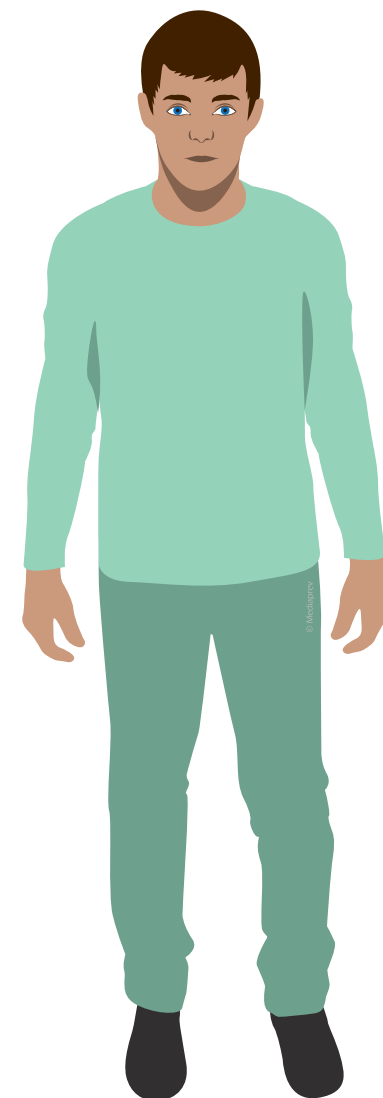
**Préciser les commandements** à venir.

Se positionner de manière à pouvoir **observer** l'ensemble de la manœuvre.





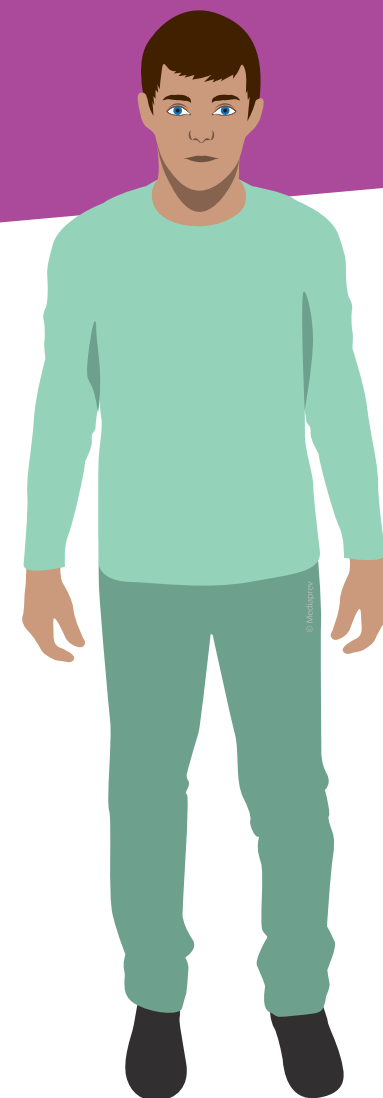
# LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE





## LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce  
à des **commandements**.





## LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce  
à des **commandements**.

Précis,  
clairs et formulés  
suffisamment  
**fort**





## LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce  
à des **commandements**.

Précis,  
clairs et formulés  
suffisamment  
**fort**

Devant faire  
l'objet d'un **ordre  
préparatoire**





## LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.

**Attention**  
pour lever  
la charge.





## LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.

**Attention**  
pour lever  
la charge.

**LEVER !**





# LES DÉPLACEMENTS NATURELS





# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Comprendre les schémas de déplacement naturel mis en œuvre en temps normal.



Chaque individu  
qui ne présente pas de  
déficience et qui se déplace,  
le fait naturellement, par  
**une suite logique  
de mouvements  
élémentaires.**



Chaque individu  
qui ne présente pas de  
déficience et qui se déplace,  
le fait naturellement, par  
**une suite logique  
de mouvements  
élémentaires.**

Les déplacements  
naturels de l'être humain  
sont soumis à une **logique  
interne** biomécanique et  
neuromusculaire et **externe**  
par la gravité terrestre.



Ces facultés  
peuvent être **modifiées**  
par des troubles du  
développement psychomoteur,  
des dégénérescences du  
système neuromusculaire,  
des déficiences, douleurs,  
manque d'activité...



Ces facultés  
peuvent être **modifiées**  
par des troubles du  
développement psychomoteur,  
des dégénérescences du  
système neuromusculaire,  
des déficiences, douleurs,  
manque d'activité...

Un autre  
élément majeur est  
à prendre en compte,  
**l'environnement de  
l'accompagnement.**



# LES DÉPLACEMENTS SONT INFLUENCÉS PAR DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX TELS QUE :



## LES DÉPLACEMENTS SONT INFLUENCÉS PAR DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX TELS QUE :

▶ L'organisation du travail (rythmes, procédures, effectif, management...)





## LES DÉPLACEMENTS SONT INFLUENCÉS PAR DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX TELS QUE :

▶ **L'organisation du travail** (rythmes, procédures, effectif, management...)

▶ **Le milieu** (type de lieu tel que domicile ou établissement)



## LES DÉPLACEMENTS SONT INFLUENCÉS PAR DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX TELS QUE :

▶ **L'organisation du travail** (rythmes, procédures, effectif, management...)

▶ **Le milieu** (type de lieu tel que domicile ou établissement)

▶ **L'ambiance physique** (telle que la température, le bruit, l'éclairage...)



## LES DÉPLACEMENTS SONT INFLUENCÉS PAR DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX TELS QUE :

▶ **L'organisation du travail** (rythmes, procédures, effectif, management...)

▶ **Le milieu** (type de lieu tel que domicile ou établissement)

▶ **L'ambiance physique** (telle que la température, le bruit, l'éclairage...)

▶ **Les caractéristiques des locaux** (le sol, le mobilier, les zones de circulation...)



## LES DÉPLACEMENTS SONT INFLUENCÉS PAR DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX TELS QUE :

▶ **L'organisation du travail** (rythmes, procédures, effectif, management...)

▶ **Le milieu** (type de lieu tel que domicile ou établissement)

▶ **L'ambiance physique** (telle que la température, le bruit, l'éclairage...)

▶ **Les caractéristiques des locaux** (le sol, le mobilier, les zones de circulation...)

▶ **Les équipements à disposition** (type de matériel, disponibilité du matériel...)



**L'accompagnement de la mobilité de la personne aidée**  
est un enjeu primordial.



**L'accompagnement de la mobilité de la personne aidée**  
est un enjeu primordial.

**Limite les risques** liés  
à la charge physique lors  
des déplacements pour  
l'accompagnant.



**L'accompagnement de la mobilité de la personne aidée**  
est un enjeu primordial.

**Limite les risques** liés  
à la charge physique lors  
des déplacements pour  
l'accompagnant.

Favorise **l'autonomie**  
de la personne aidée.



# ÉVALUATION DES RISQUES DE LA SITUATION D'ACCOMPAGNEMENT





# ÉVALUATION DES RISQUES DE LA SITUATION D'ACCOMPAGNEMENT

Une **évaluation des risques** doit être faite avant et tout au long de l'accompagnement.



## ÉVALUATION DES RISQUES DE LA SITUATION D'ACCOMPAGNEMENT

Une **évaluation des risques** doit être faite avant et tout au long de l'accompagnement.

En effet, les mesures adoptées pour la personne aidée **ne doivent pas présenter de risque(s)** pour l'accompagnant ou l'aidé.



# ÉVALUATION DES CAPACITÉS AVANT L'ACCOMPAGNEMENT



# ÉVALUATION DES CAPACITÉS AVANT L'ACCOMPAGNEMENT

Chaque  
accompagnement  
doit **préalablement**  
faire l'objet d'une  
évaluation.



## ÉVALUATION DES CAPACITÉS AVANT L'ACCOMPAGNEMENT

Chaque accompagnement doit **préalablement** faire l'objet d'une évaluation.

Celle-ci peut se faire par le recueil d'information auprès de la personne aidée mais également par tout élément ou informations qui peuvent être recueillis (dossier, famille, autres professionnels).



# ÉVALUATION DES CAPACITÉS AVANT L'ACCOMPAGNEMENT

Favoriser la mobilité  
du patient quand cela  
est possible est donc  
**bénéfique** pour sa  
santé.



# QUATRE NIVEAUX D'INTERVENTION PEUVENT ÊTRE DÉTERMINÉS

(Stölfung Höllef Doheem, 2004)



# QUATRE NIVEAUX D'INTERVENTION PEUVENT ÊTRE DÉTERMINÉS

(Stölfung Höllef Doheem, 2004)

**1 Laisser faire** Le patient fait lui-même ce qu'il sait faire.





# QUATRE NIVEAUX D'INTERVENTION PEUVENT ÊTRE DÉTERMINÉS

(Stölfung Höllef Doheem, 2004)

**1 Laisser faire** Le patient fait lui-même ce qu'il sait faire.

**2 Faire faire** Le patient doit être stimulé ou guidé.



## QUATRE NIVEAUX D'INTERVENTION PEUVENT ÊTRE DÉTERMINÉS

(Stëlfung Hëllef Doheem, 2004)

**1 Laisser faire** Le patient fait lui-même ce qu'il sait faire.

**2 Faire faire** Le patient doit être stimulé ou guidé.

**3 Faire avec** Le patient nécessite de l'aide lors de certains actes.



## QUATRE NIVEAUX D'INTERVENTION PEUVENT ÊTRE DÉTERMINÉS

(Stëlfung Hëllef Doheem, 2004)

- 1 Laisser faire** Le patient fait lui-même ce qu'il sait faire.
- 2 Faire faire** Le patient doit être stimulé ou guidé.
- 3 Faire avec** Le patient nécessite de l'aide lors de certains actes.
- 4 Faire pour** Le patient ne sait plus faire, il faut le faire à sa place.



**Attention**, une analyse à un moment de la journée peut donner un résultat différent à un autre moment de la journée.



**Attention**, une analyse à un moment de la journée peut donner un résultat différent à un autre moment de la journée.

Cette **variabilité** des capacités peut s'expliquer par l'état clinique du moment (douleur, fatigue...), l'état psychologique (mal être, dépression...), le moment de la journée ou les activités qui ont été préalablement réalisées.



**Attention**, une analyse à un moment de la journée peut donner un résultat différent à un autre moment de la journée.

Cette **variabilité** des capacités peut s'expliquer par l'état clinique du **moment** (douleur, fatigue...), l'état **psychologique** (mal être, dépression...), le **moment de la journée** ou les activités qui ont été préalablement réalisées.

Les information permettront de faire une **première estimation** sur les capacités cognitives, sensorielles et physiques.



# QUELQUES QUESTIONS PEUVENT DONNER DES INFORMATIONS IMPORTANTES :



## QUELQUES QUESTIONS PEUVENT DONNER DES INFORMATIONS IMPORTANTES :

Y a-t-il des **contre-indications strictes** ?





## QUELQUES QUESTIONS PEUVENT DONNER DES INFORMATIONS IMPORTANTES :

Y a-t-il des **contre-indications strictes** ?

Y a-t-il des **pathologies particulières** ?



## QUELQUES QUESTIONS PEUVENT DONNER DES INFORMATIONS IMPORTANTES :

Y a-t-il des **contre-indications strictes** ?

Y a-t-il des **pathologies particulières** ?

Y a-t-il des **protocoles particuliers** pour cette personne ?



## QUELQUES QUESTIONS PEUVENT DONNER DES INFORMATIONS IMPORTANTES :

Y a-t-il des **contre-indications strictes** ?

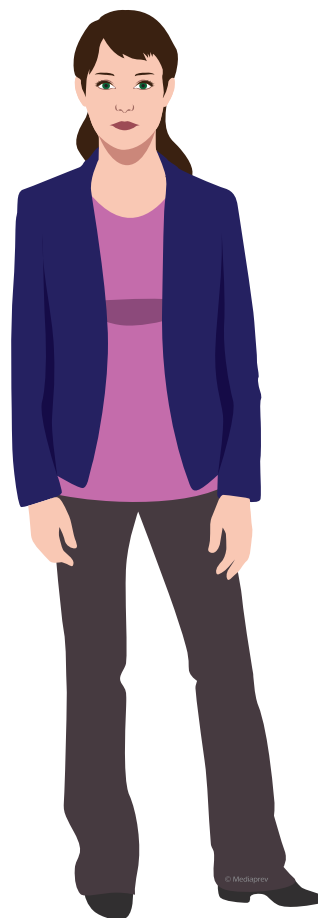
Y a-t-il des **pathologies particulières** ?

Y a-t-il des **protocoles particuliers** pour cette personne ?

Y a-t-il des **modes de communication particuliers** ?



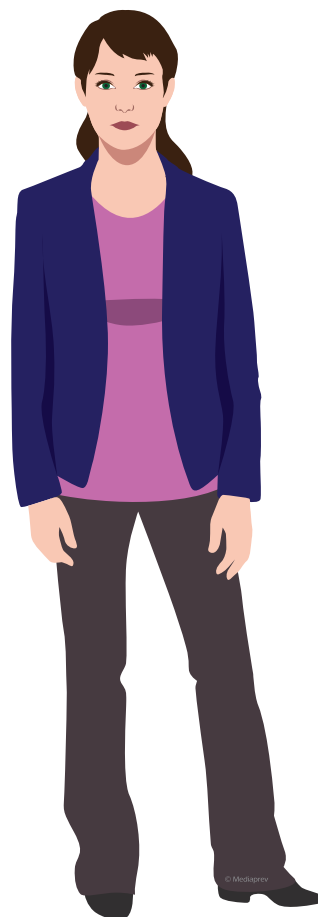
# ÉLÉMENTS PERMETTANT D'ÉVALUER LES CAPACITÉS DU PATIENT OU DE L'AIDÉ :





# ÉLÉMENTS PERMETTANT D'ÉVALUER LES CAPACITÉS DU PATIENT OU DE L'AIDÉ :

Tenue de la **tête**

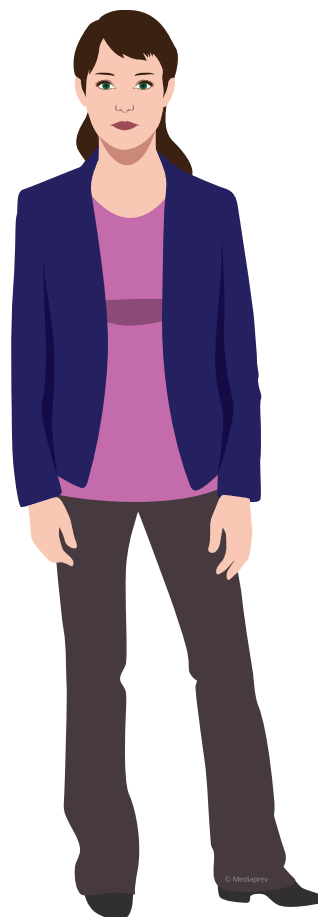




## ÉLÉMENTS PERMETTANT D'ÉVALUER LES CAPACITÉS DU PATIENT OU DE L'AIDÉ :

Tenue de la **tête**

**Soulever** le poids de  
son corps



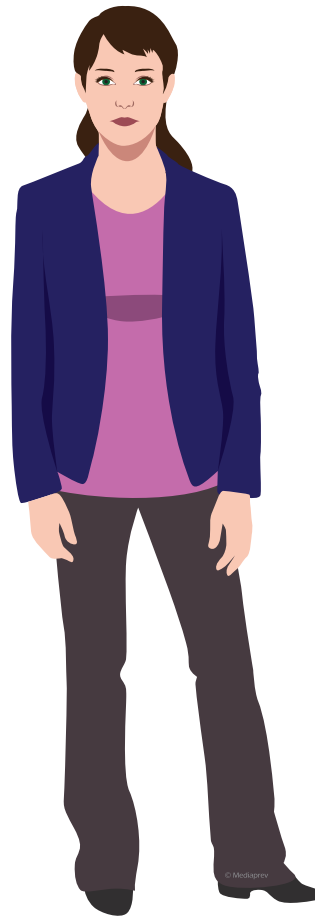


## ÉLÉMENTS PERMETTANT D'ÉVALUER LES CAPACITÉS DU PATIENT OU DE L'AIDÉ :

Tenue de la **tête**

**Soulever** le poids de  
son corps

**Motricité** des membres



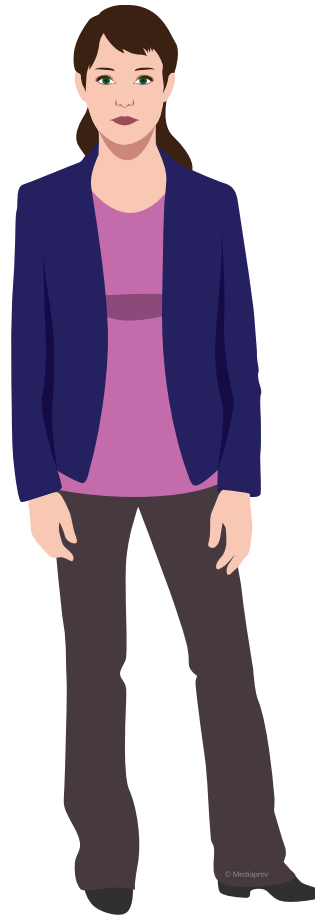


## ÉLÉMENTS PERMETTANT D'ÉVALUER LES CAPACITÉS DU PATIENT OU DE L'AIDÉ :

Tenue de la **tête**

**Soulever** le poids de son corps

**Motricité** des membres



**Motricité** du tronc



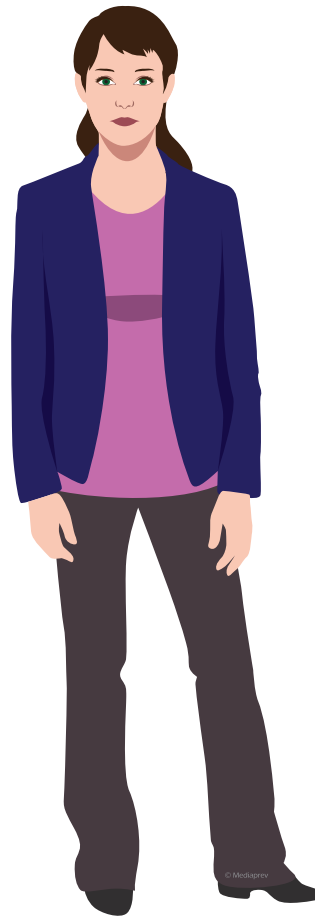


## ÉLÉMENTS PERMETTANT D'ÉVALUER LES CAPACITÉS DU PATIENT OU DE L'AIDÉ :

Tenue de la **tête**

**Soulever** le poids de  
son corps

**Motricité** des membres



**Motricité** du tronc

Tenue **assise**

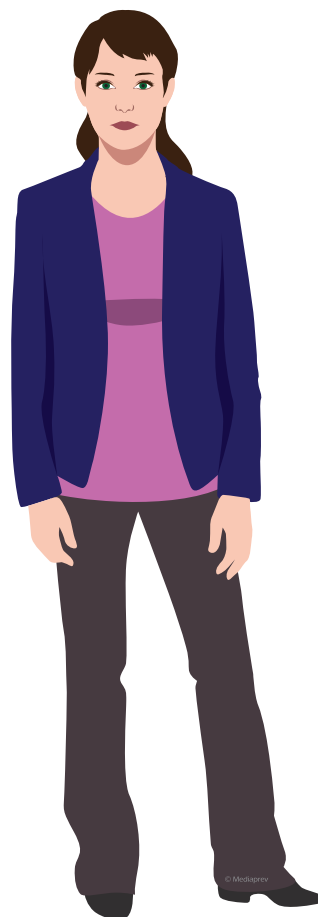


## ÉLÉMENTS PERMETTANT D'ÉVALUER LES CAPACITÉS DU PATIENT OU DE L'AIDÉ :

Tenue de la **tête**

**Soulever** le poids de  
son corps

**Motricité** des membres



**Motricité** du tronc

Tenue **assise**

Tenue **debout**



# ÉVALUATION DES CAPACITÉS PENDANT L'ACCOMPAGNEMENT



## ÉVALUATION DES CAPACITÉS PENDANT L'ACCOMPAGNEMENT

Il est nécessaire de **veiller à la personne aidée** : lorsque la personne peut réaliser seule son déplacement, donnez lui l'information clairement et laissez-la l'effectuer en autonomie.



## ÉVALUATION DES CAPACITÉS PENDANT L'ACCOMPAGNEMENT

Il est nécessaire de **veiller à la personne aidée** : lorsque la personne peut réaliser seule son déplacement, donnez lui l'information clairement et laissez-la l'effectuer en autonomie.

Si la personne ne peut pas réaliser seule le déplacement, il faut **analyser** ce qu'il l'empêche de le faire (voir analyse en amont) et savoir si elle devrait être capable de le faire, et ce qui pourrait l'empêcher de le faire.



## ÉVALUATION DES CAPACITÉS PENDANT L'ACCOMPAGNEMENT

Il est nécessaire de **veiller à la personne aidée** : lorsque la personne peut réaliser seule son déplacement, donnez lui l'information clairement et laissez-la l'effectuer en autonomie.

Si la personne ne peut pas réaliser seule le déplacement, il faut **analyser** ce qu'il l'empêche de le faire (voir analyse en amont) et savoir si elle devrait être capable de le faire, et ce qui pourrait l'empêcher de le faire.

Ainsi, il conviendra de **compenser** seulement ce qui empêche le mouvement en autonomie : la personne pourra ainsi maintenir ses capacités restantes.



# ÉVALUATION DES CAPACITÉS PENDANT L'ACCOMPAGNEMENT

La précision et l'analyse des incapacités identifiées devront faire l'objet d'une **transmission** et le cas échéant d'une **remontée d'informations**.



# LES MODALITÉS D'ASSISTANCE





## LES MODALITÉS D'ASSISTANCE

Si la personne aidée  
ne peut effectuer seule  
son déplacement, une  
**assistance** sera  
nécessaire.



## ON DISTINGUE 3 MODES D'ASSISTANCE QUI POURRONT SE COMBINER :



## ON DISTINGUE 3 MODES D'ASSISTANCE QUI POURRONT SE COMBINER :

**La guidance** (verbale et non verbale)



## ON DISTINGUE 3 MODES D'ASSISTANCE QUI POURRONT SE COMBINER :

**La guidance** (verbale et non verbale)

**L'assistance humaine** sans portage délétère



## ON DISTINGUE 3 MODES D'ASSISTANCE QUI POURRONT SE COMBINER :

**La guidance** (verbale et non verbale)

**L'assistance humaine** sans portage délétère

La mise en œuvre d'une **aide technique**



# LA GUIDANCE VERBALE



# LA GUIDANCE VERBALE

**Inform**er du déplacement à effectuer et de son objectif.



## LA GUIDANCE VERBALE

**Inform**er du déplacement à effectuer et de son objectif.

Pour chaque étape, **indiquer des consignes concises** comprenant un verbe d'action et laisser le temps nécessaire à la compréhension et réalisation de l'action.





## LA GUIDANCE VERBALE

**Lors de la guidance,**  
s'assurer que la personne  
porte ses prothèses  
auditives et ses lunettes  
le cas échéant.



# LA GUIDANCE NON VERBALE



## LA GUIDANCE NON VERBALE

Accompagner les consignes d'un « **toucher** » sollicitant la partie du corps concernée : « Tendez votre bras droit ».



## LA GUIDANCE NON VERBALE

Accompagner les consignes d'un « **toucher** » sollicitant la partie du corps concernée : « Tendez votre bras droit ».

Attention, toucher le visage d'une personne demande son **accord préalable**.



## LA GUIDANCE NON VERBALE

Accompagner les consignes d'un « **toucher** » sollicitant la partie du corps concernée : « Tendez votre bras droit ».

Attention, toucher le visage d'une personne demande son **accord préalable**.

Les **main**s sont les parties du corps les plus réceptives et permettent d'attirer l'attention.



## LA GUIDANCE NON VERBALE

Accompagner les consignes de **repères visuels** dans l'espace :  
« Regardez la porte ».



## LA GUIDANCE NON VERBALE

Accompagner les consignes de **repères visuels** dans l'espace :  
« Regardez la porte ».

Placer son **regard** dans celui de la personne aidée pour s'assurer de sa coopération.



## LA GUIDANCE NON VERBALE

Accompagner les consignes de **repères visuels** dans l'espace :  
« Regardez la porte ».

Placer son **regard** dans celui de la personne aidée pour s'assurer de sa coopération.

Prendre en compte la/les réponse(s) données par le **mouvement** réalisé par la personne aidée.





# L'ASSISTANCE HUMAINE SANS PORTAGE DÉLÉTÈRE



# L'ASSISTANCE HUMAINE SANS PORTAGE DÉLÉTÈRE

**Analyser la situation et adapter l'espace et les actions à effectuer :**



# L'ASSISTANCE HUMAINE SANS PORTAGE DÉLÉTÈRE

**Analyser la situation et adapter l'espace et les actions à effectuer :**

**Éliminer** les dangers



# L'ASSISTANCE HUMAINE SANS PORTAGE DÉLÉTÈRE

**Analyser la situation et adapter l'espace et les actions à effectuer :**

**Éliminer** les dangers

**Demander l'aide** d'une autre personne



# L'ASSISTANCE HUMAINE SANS PORTAGE DÉLÉTÈRE

**Analyser la situation et adapter l'espace et les actions à effectuer :**

**Éliminer** les dangers

**Demander l'aide** d'une autre personne

**Se positionner** en fonction du déplacement à effectuer



# L'ASSISTANCE HUMAINE SANS PORTAGE DÉLÉTÈRE

**Analyser la situation et adapter l'espace et les actions à effectuer :**

**Éliminer** les dangers

**Demander l'aide** d'une autre personne

**Se positionner** en fonction du déplacement à effectuer

**Limiter le déplacement** à un seul membre en le faisant glisser plutôt que de le soulever...



# LA MISE EN ŒUVRE D'UNE AIDE TECHNIQUE



## LA MISE EN ŒUVRE D'UNE AIDE TECHNIQUE

**Selon l'évaluation de la situation** (risques potentiels pour la personne aidée et l'accompagnant)





## LA MISE EN ŒUVRE D'UNE AIDE TECHNIQUE

**Selon l'évaluation de la situation** (risques potentiels pour la personne aidée et l'accompagnant)

Le **choix de la mise en œuvre d'une aide technique** devra être envisagée afin de compenser la (les) capacité(s) de la personne, en adéquation avec l'environnement et selon l'intérêt représenté par les différentes aides techniques à disposition.



# LA COMMUNICATION



# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Être capable d'établir une relation entre l'aidé et l'aidant.



L'établissement d'une **communication adaptée, de qualité et sécurisante** entre l'accompagnant et la personne aidée est primordiale.





L'établissement d'une **communication adaptée, de qualité et sécurisante** entre l'accompagnant et la personne aidée est primordiale.

Ainsi, l'accompagnant doit **se présenter, capter le regard** de la personne aidée et **expliquer** les raisons de sa présence.





# POUR CELA :



## POUR CELA :

**Mettre en place des facteurs facilitants :** langage adapté, écoute active, voix douce, claire et audible, un contact visuel ou sensoriel.





## POUR CELA :

**Mettre en place des facteurs facilitants** : langage adapté, écoute active, voix douce, claire et audible, un contact visuel ou sensoriel.

**Inviter** à faire un geste et accepter un refus.



## POUR CELA :

**Mettre en place des facteurs facilitants** : langage adapté, écoute active, voix douce, claire et audible, un contact visuel ou sensoriel.

**Inviter** à faire un geste et accepter un refus.

Être **positif** et encourageant.



# CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :



## CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

**Annoncer sa présence** en se plaçant bien en face de la personne, en contact visuel, de préférence dans la lumière mais sans être à contre-jour, et attirer son attention.



## CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

**Annoncer sa présence** en se plaçant bien en face de la personne, en contact visuel, de préférence dans la lumière mais sans être à contre-jour, et attirer son attention.

**Vérifier** si la personne porte bien ses prothèses auditives et visuelles (lunettes, loupe, lumières...).



## CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

**Annoncer sa présence** en se plaçant bien en face de la personne, en contact visuel, de préférence dans la lumière mais sans être à contre-jour, et attirer son attention.

**Vérifier** si la personne porte bien ses prothèses auditives et visuelles (lunettes, loupe, lumières...).

**Désigner un seul interlocuteur** (en ayant préalablement supprimé toute source de bruit parasite) **qui doit parler de façon claire et précise, avec des phrases courtes, à voix haute mais sans crier, et laisser le temps de comprendre et répondre.**



# CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

Si besoin **reformuler ou imager**.



## CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

Si besoin **reformuler ou imager**.

Avoir un **visage expressif** permet de conforter le sens du message.





## CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

Si besoin **reformuler ou imager**.

Avoir un **visage expressif** permet de conforter le sens du message.

Utiliser, si besoin, le **toucher** pour renforcer les consignes verbales.



## CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

**Annoncer et expliquer** les gestes qui vont être effectués ou qui seront demandés avant tout contact physique pour les personnes déficientes visuelles et annoncer à la personne si on doit la toucher (attendre son accord).



## CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

**Annoncer et expliquer** les gestes qui vont être effectués ou qui seront demandés avant tout contact physique pour les personnes déficientes visuelles et annoncer à la personne si on doit la toucher (attendre son accord).

**Attendre le feedback** lorsque c'est possible.



## CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

**Annoncer et expliquer** les gestes qui vont être effectués ou qui seront demandés avant tout contact physique pour les personnes déficientes visuelles et annoncer à la personne si on doit la toucher (attendre son accord).

**Attendre le feedback** lorsque c'est possible.

De préférence, **systematiser l'ordre des soins et être à l'écoute** des douleurs.



# CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

**Inform**  
de la fin des soins.



# EXEMPLES DE DÉPLACEMENTS NATURELS



Pour pouvoir  
participer au déplacement  
d'une personne aidée, il  
est nécessaire pour cela de  
comprendre les **schémas  
de déplacement  
naturel** mis en œuvre  
en temps normal.



Pour pouvoir participer au déplacement d'une personne aidée, il est nécessaire pour cela de comprendre les **schémas de déplacement naturel** mis en œuvre en temps normal.

Cette compréhension permettra à l'équipe de **sélectionner le type de déplacement** permettant d'être au plus proche des modèles suivants.





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS



# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE LEVER



# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE LEVER





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE LEVER

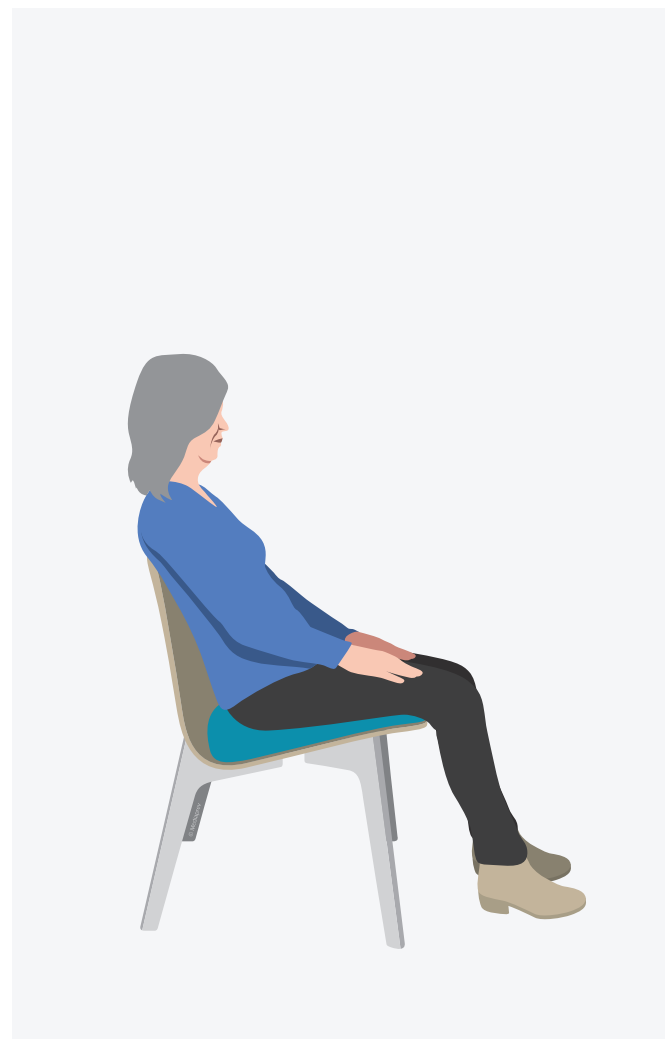
**Ramener**  
un pied



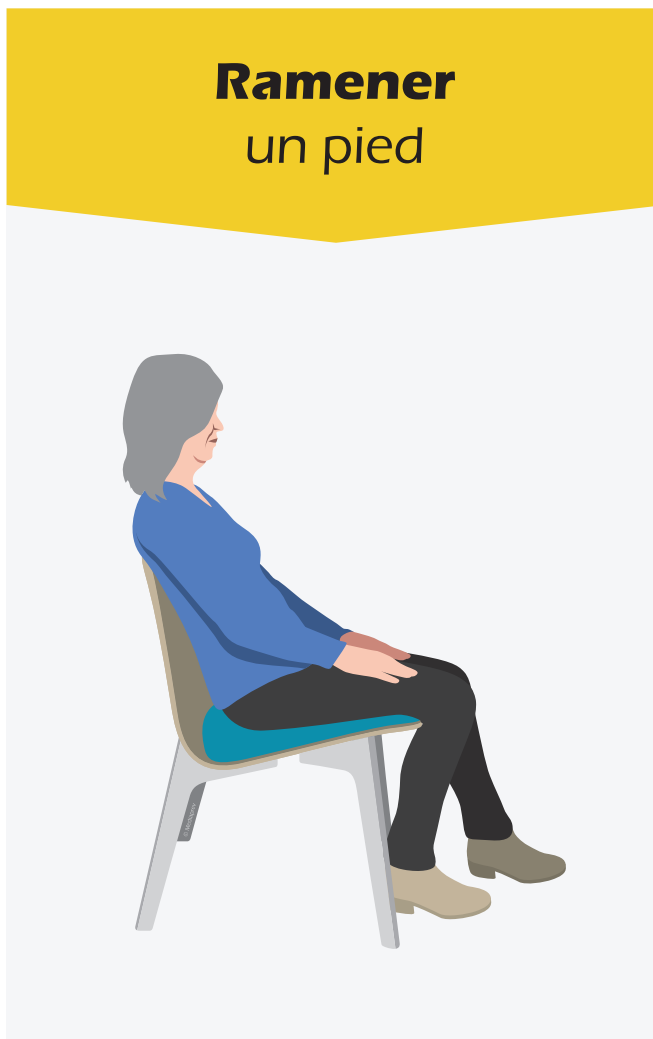


## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

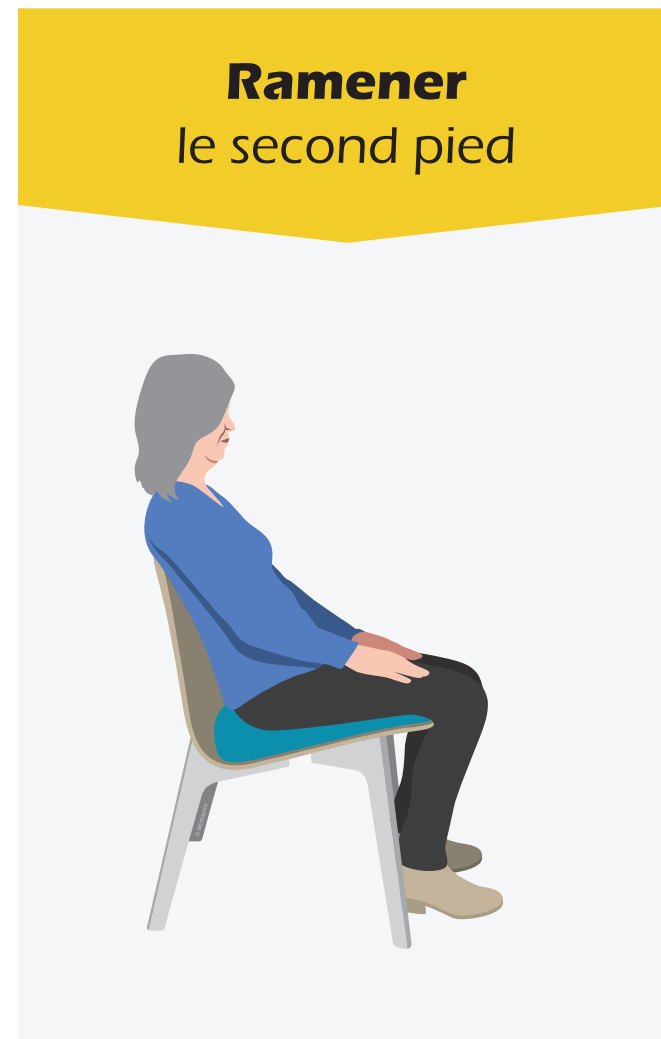
### SE LEVER



**Ramener**  
un pied



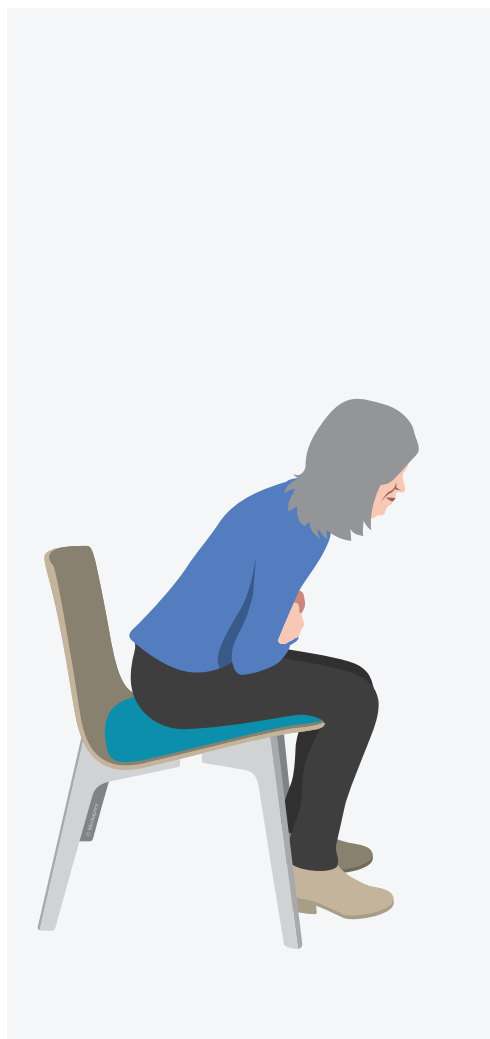
**Ramener**  
le second pied





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE LEVER





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE LEVER





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE LEVER







## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE LEVER





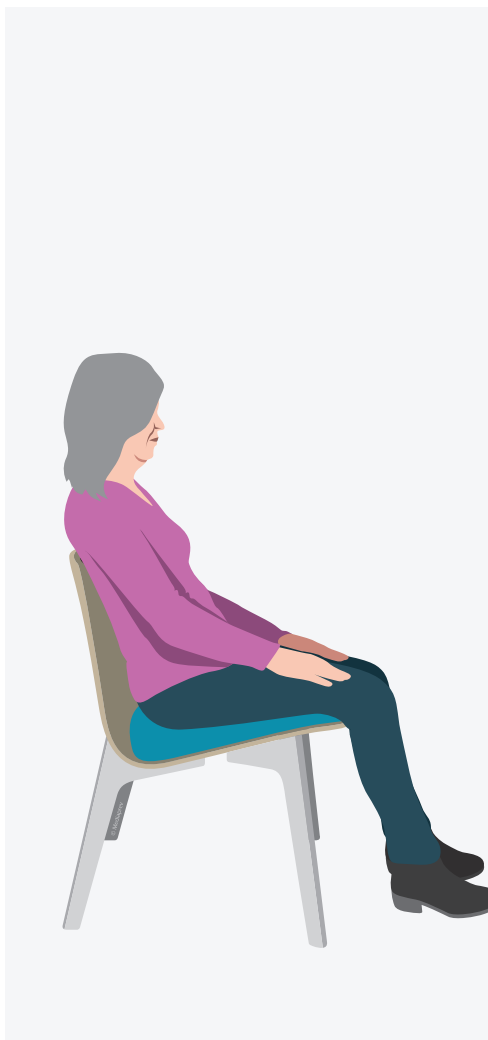
# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## S'AVANCER SUR UNE CHAISE



# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

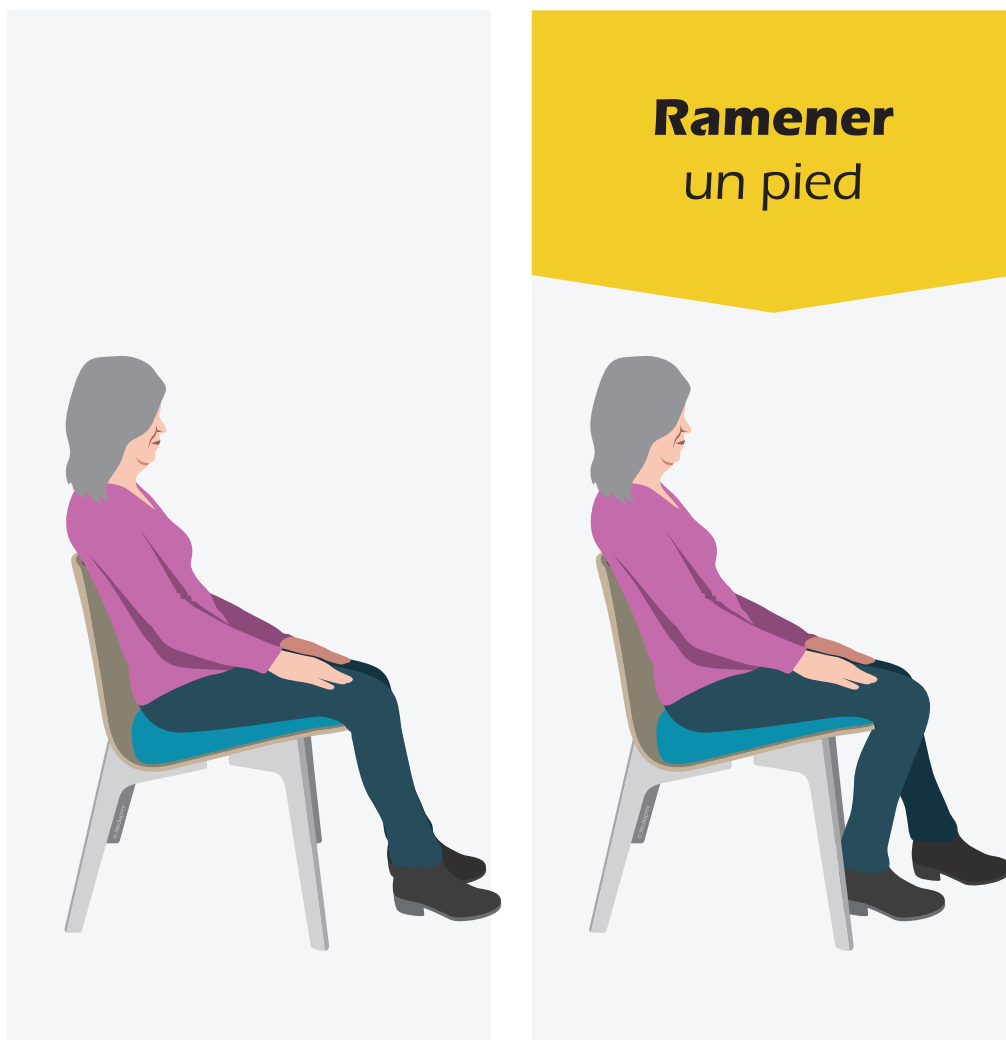
## S'AVANCER SUR UNE CHAISE





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

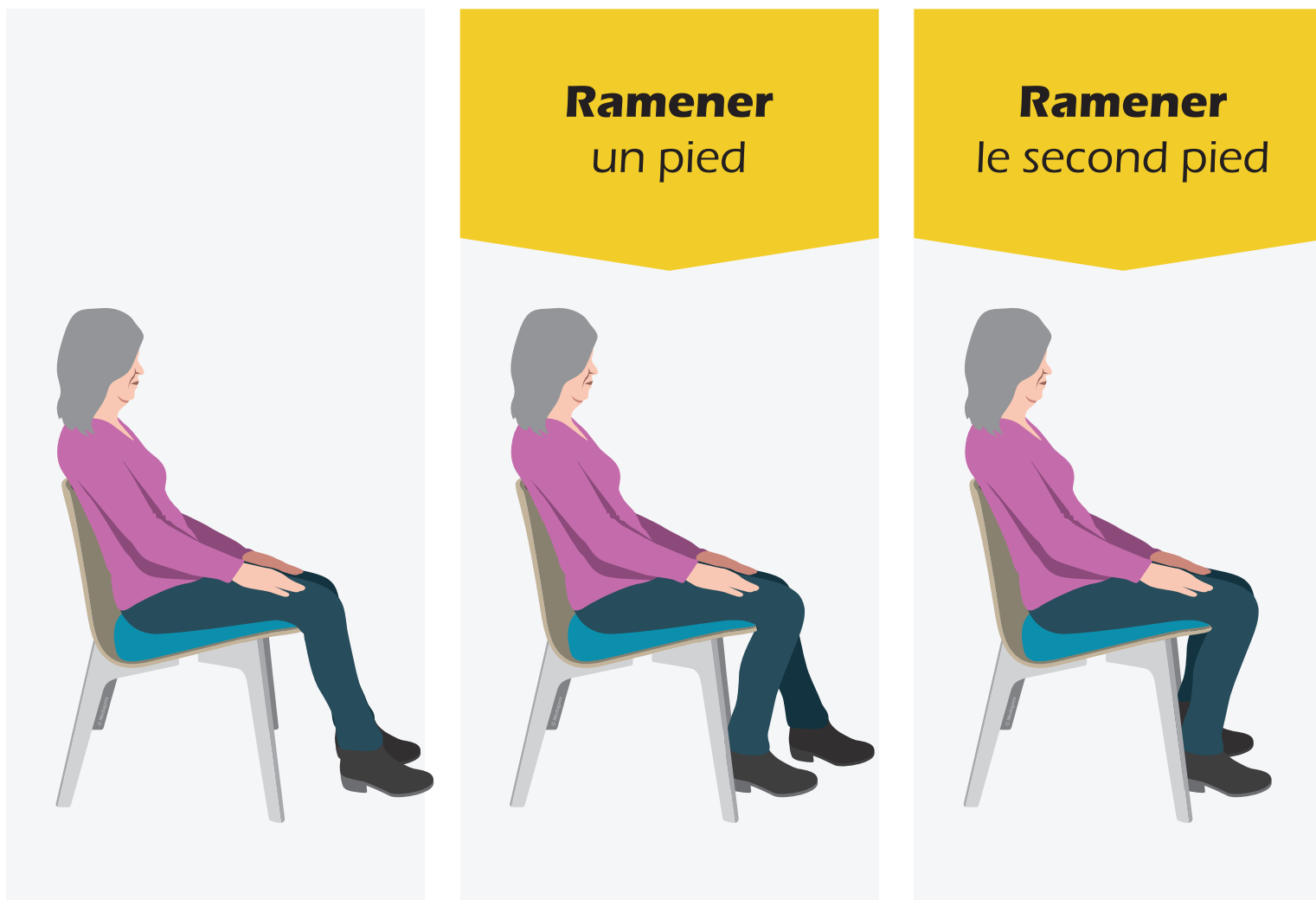
### S'AVANCER SUR UNE CHAISE





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

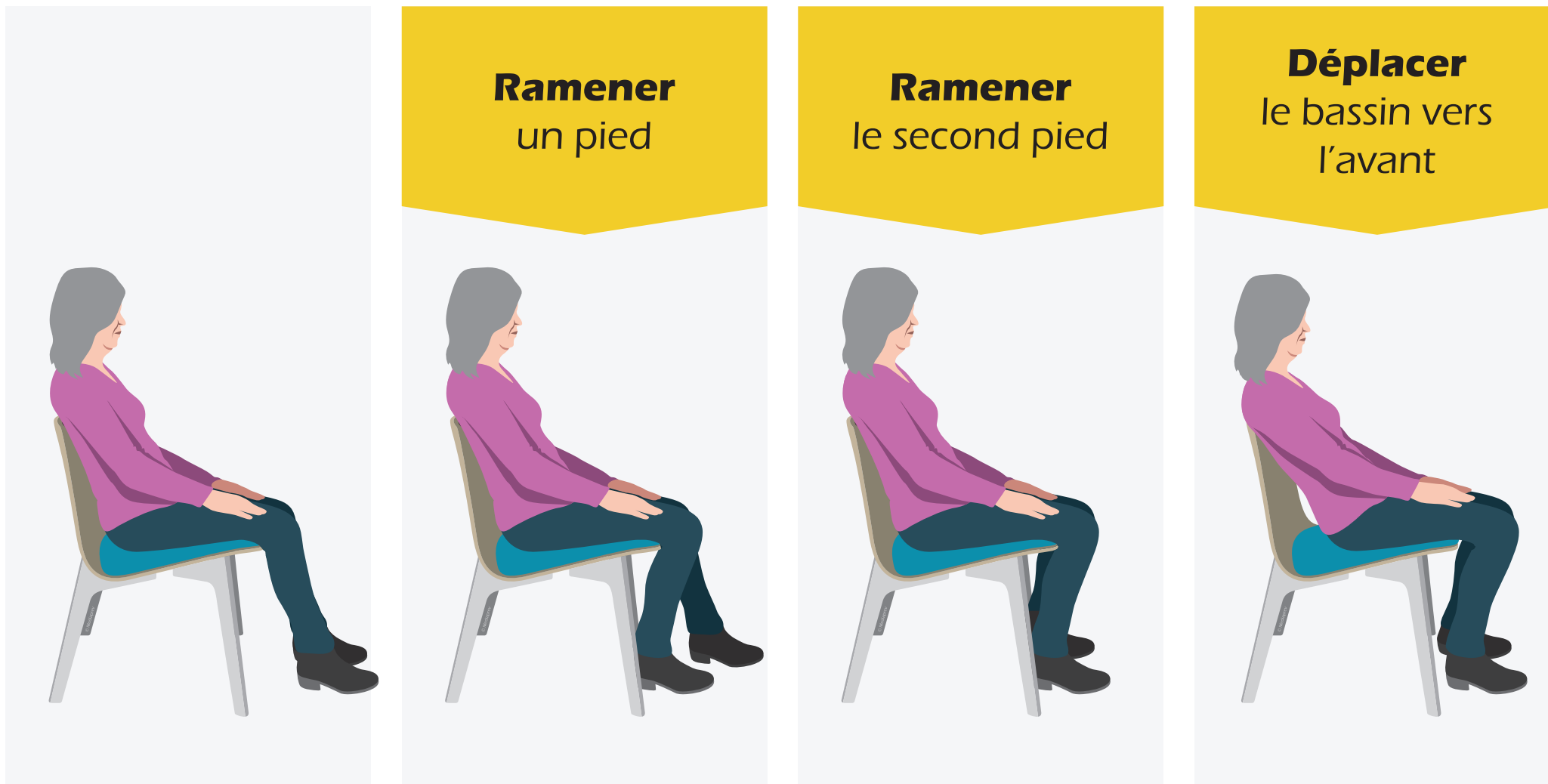
### S'AVANCER SUR UNE CHAISE





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### S'AVANCER SUR UNE CHAISE





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RECULER SUR UNE CHAISE



# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RECULER SUR UNE CHAISE







# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RECULER SUR UNE CHAISE



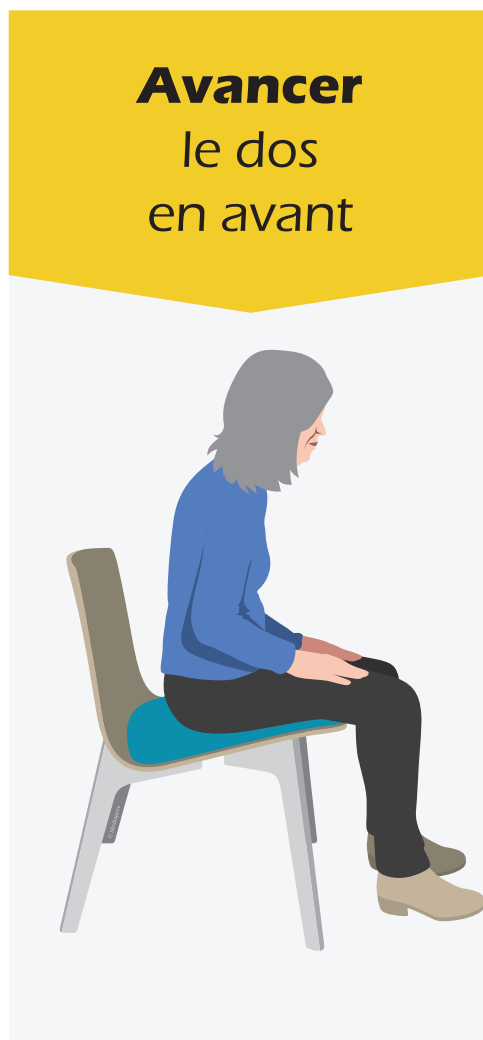


# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RECULER SUR UNE CHAISE



**Avancer**  
le dos  
en avant



**Reculer**  
en poussant  
sur les pieds





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE RECULER SUR UNE CHAISE





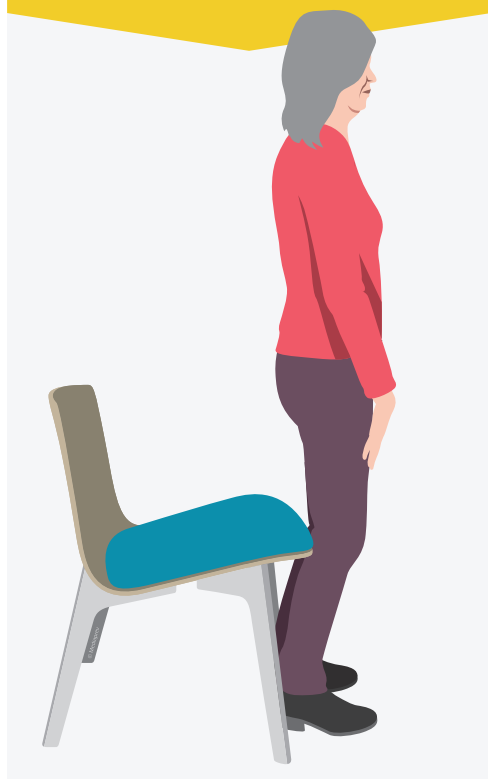
# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS S'ASSEOIR



# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## S'ASSEOIR

Talons  
**à l'aplomb**  
de la chaise





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS S'ASSEOIR

Talons  
**à l'aplomb**  
de la chaise



**Flexion** de la  
hanche et des  
genoux





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS S'ASSEOIR

Talons  
**à l'aplomb**  
de la chaise



**Flexion** de la  
hanche et des  
genoux



Freinage puis  
**redressement**





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### S'ASSEOIR

Talons  
**à l'aplomb**  
de la chaise



**Flexion** de la  
hanche et des  
genoux



Freinage puis  
**redressement**



**Relâchement**







# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

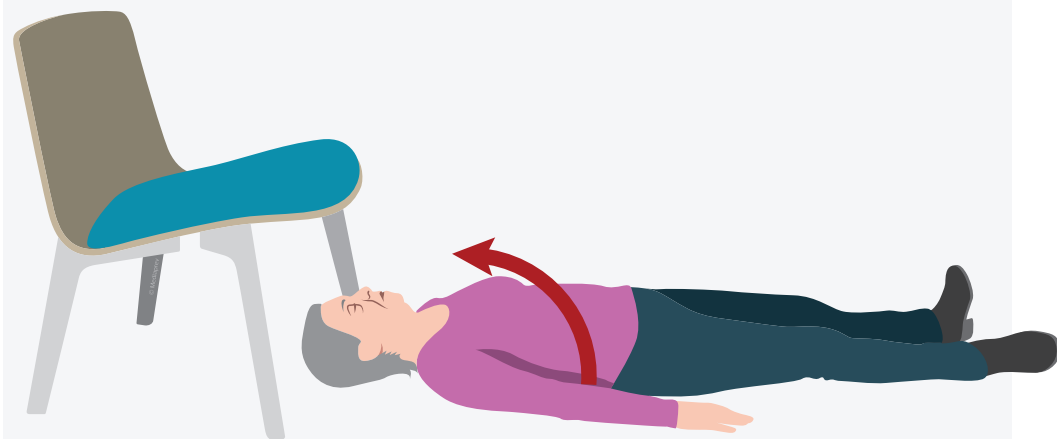
## SE RELEVER



# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

Se préparer en **croisant les bras**

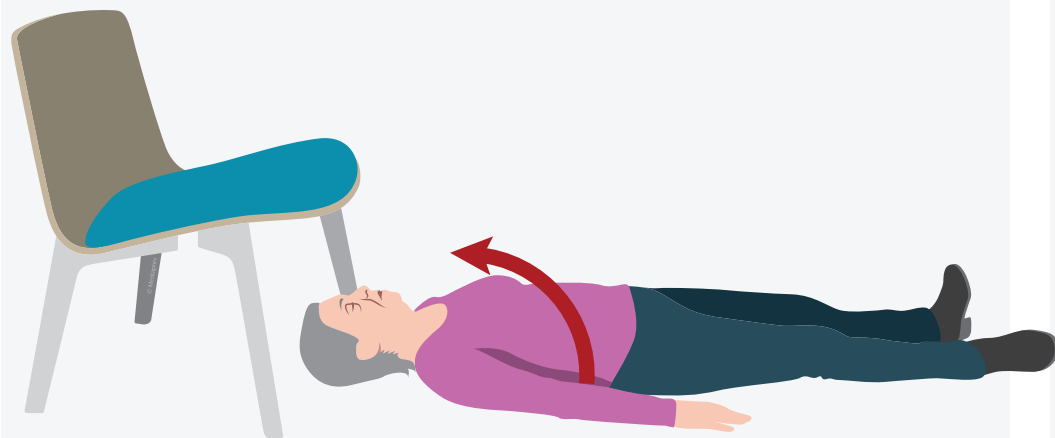




## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE RELEVER

Se préparer en **croisant les bras**



**Plier la jambe** et la faire basculer sur le côté opposé





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

**Placer le poing** opposé  
au sol près du visage





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE RELEVER

**Placer le poing** opposé  
au sol près du visage



**Placer les mains** au sol pour se  
redresser et se mettre à genou





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

**Mettre les mains**  
en appui sur une chaise





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE RELEVER

**Mettre les mains**  
en appui sur une chaise



**Mettre une jambe**  
en avant à 90°





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

**Transférer l'appui** d'une  
main vers le genou







## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE RELEVER

**Transférer l'appui** d'une main vers le genou



**Se soulever**





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

Effectuer un **léger**  
**1/4 de tour** en arrière





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE RELEVER

Effectuer un **léger**  
**1/4 de tour** en arrière



**S'asseoir**





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE REMONTER DANS LE LIT



# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE REMONTER DANS LE LIT





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE REMONTER DANS LE LIT





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE REMONTER DANS LE LIT





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE REMONTER DANS LE LIT







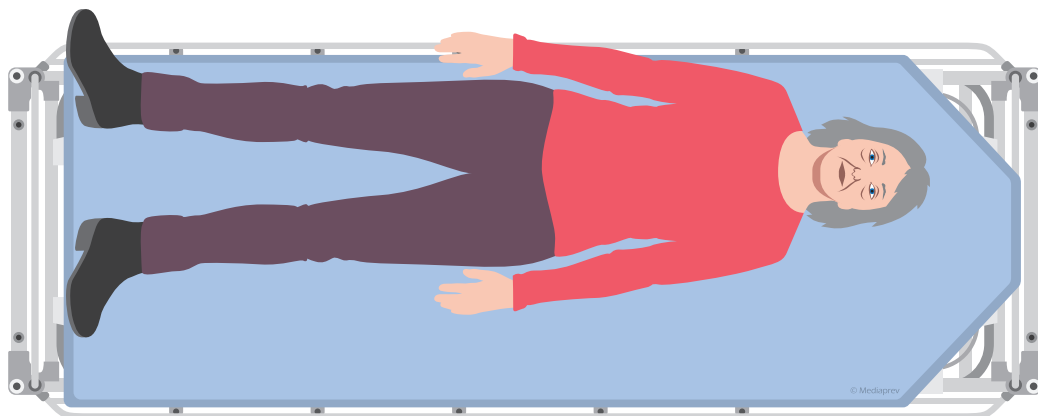
# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RETOURNER DANS LE LIT



# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

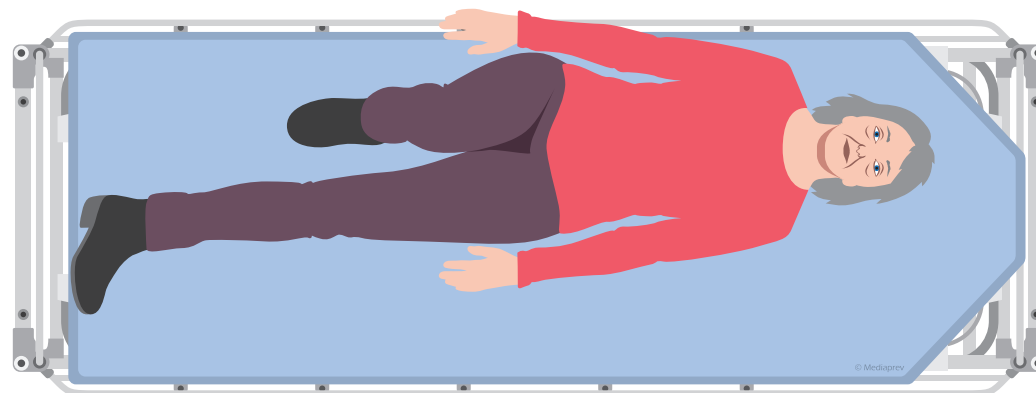
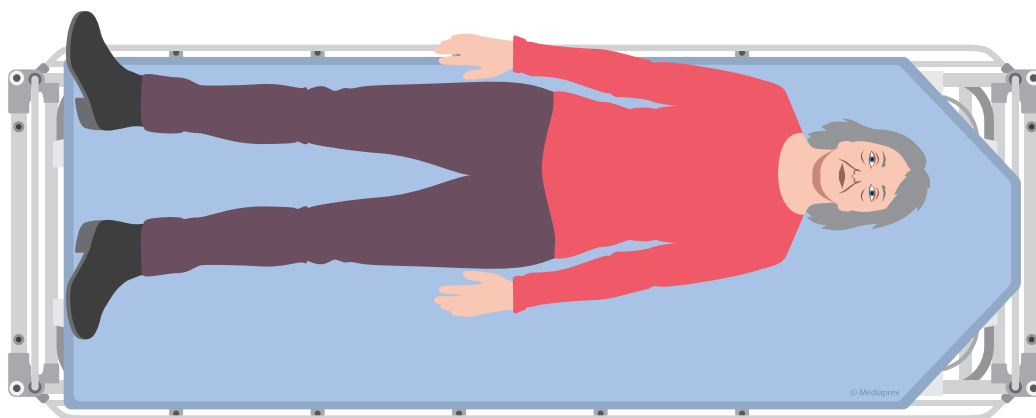
## SE RETOURNER DANS LE LIT





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

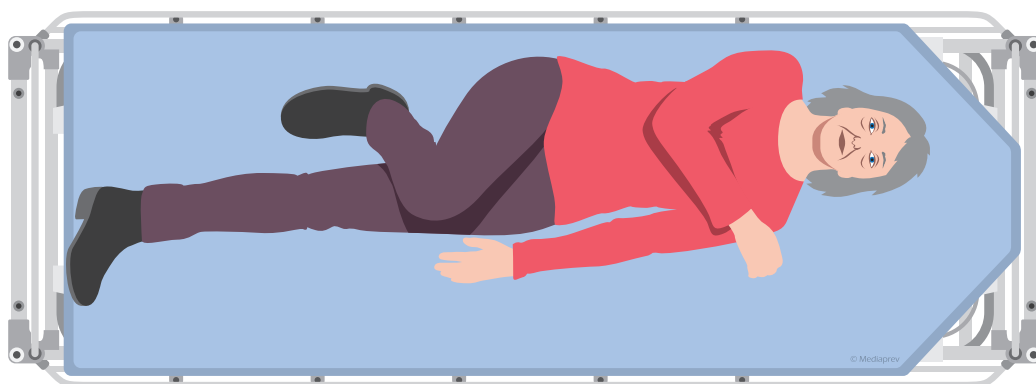
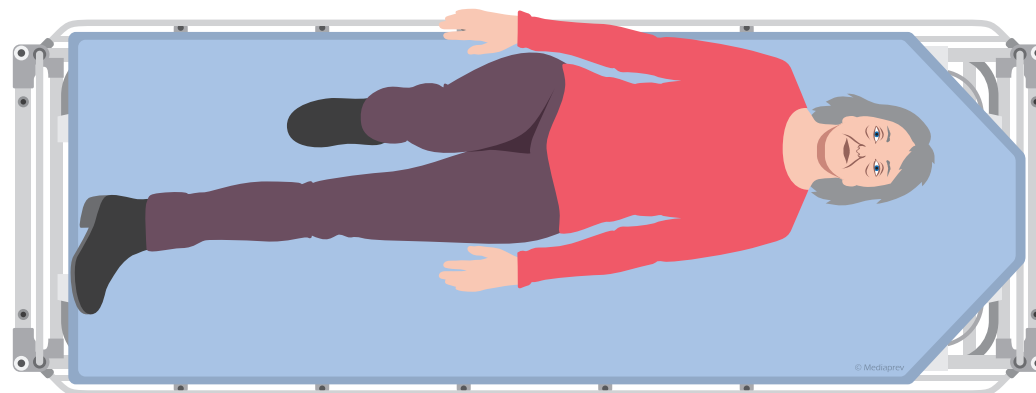
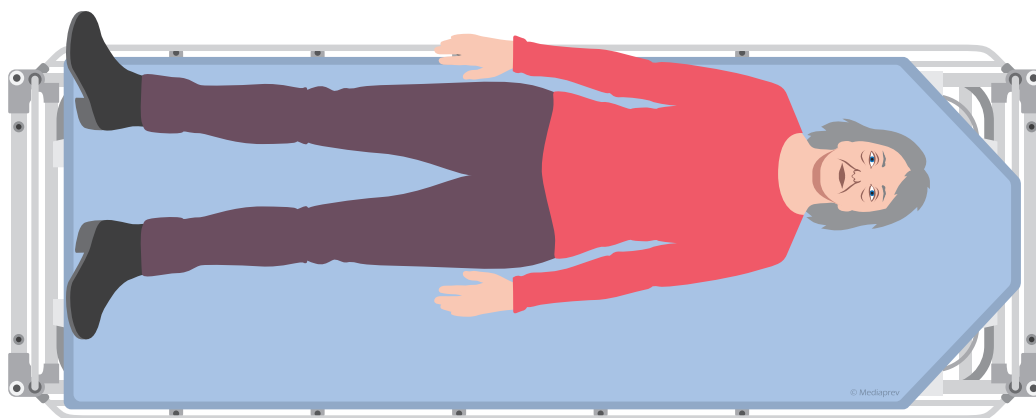
### SE RETOURNER DANS LE LIT





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

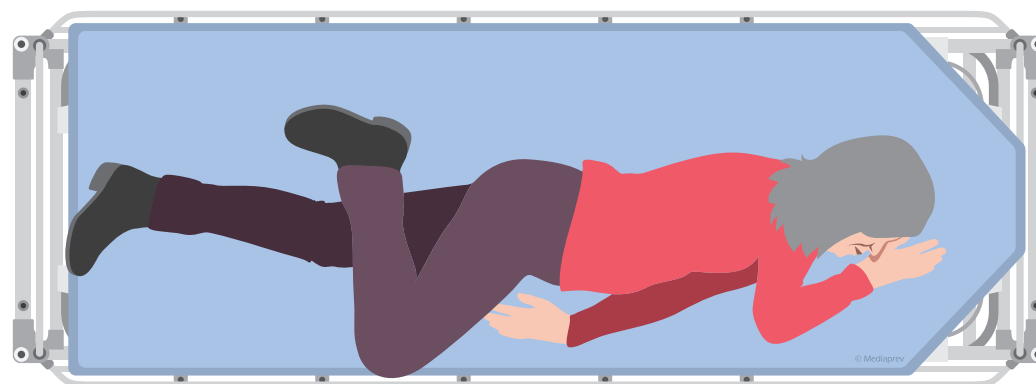
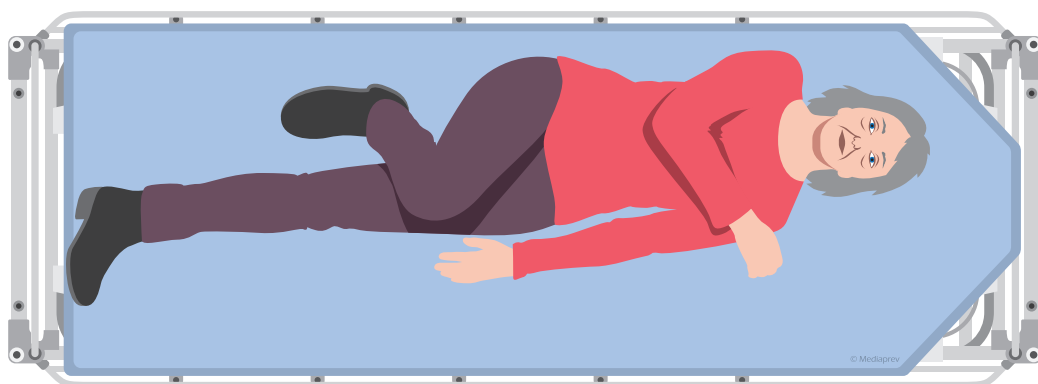
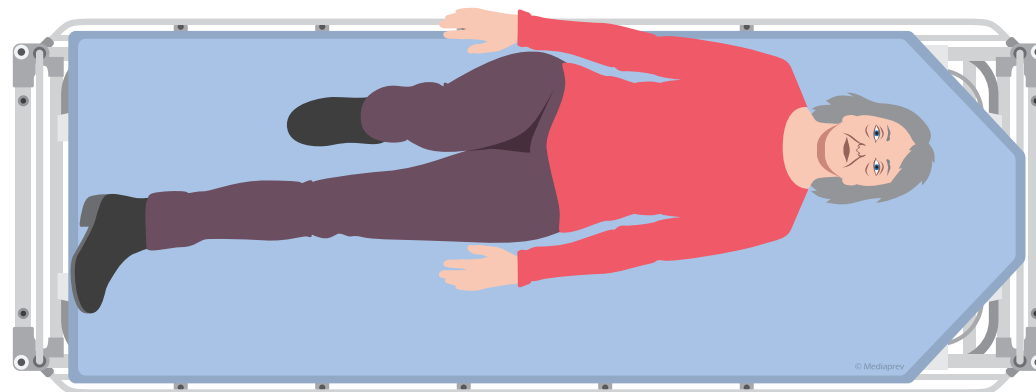
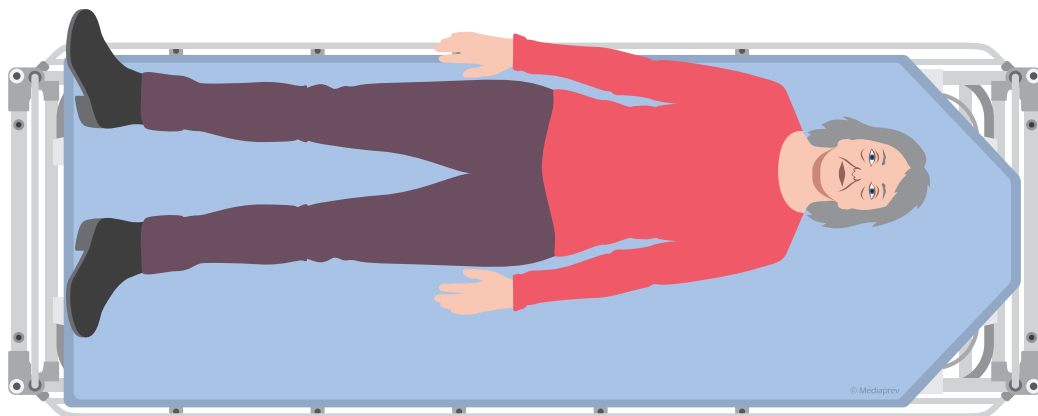
### SE RETOURNER DANS LE LIT





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE RETOURNER DANS LE LIT





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## S'ASSEOIR AU BORD DU LIT



## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### S'ASSEOIR AU BORD DU LIT





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### S'ASSEOIR AU BORD DU LIT







## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### S'ASSEOIR AU BORD DU LIT





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

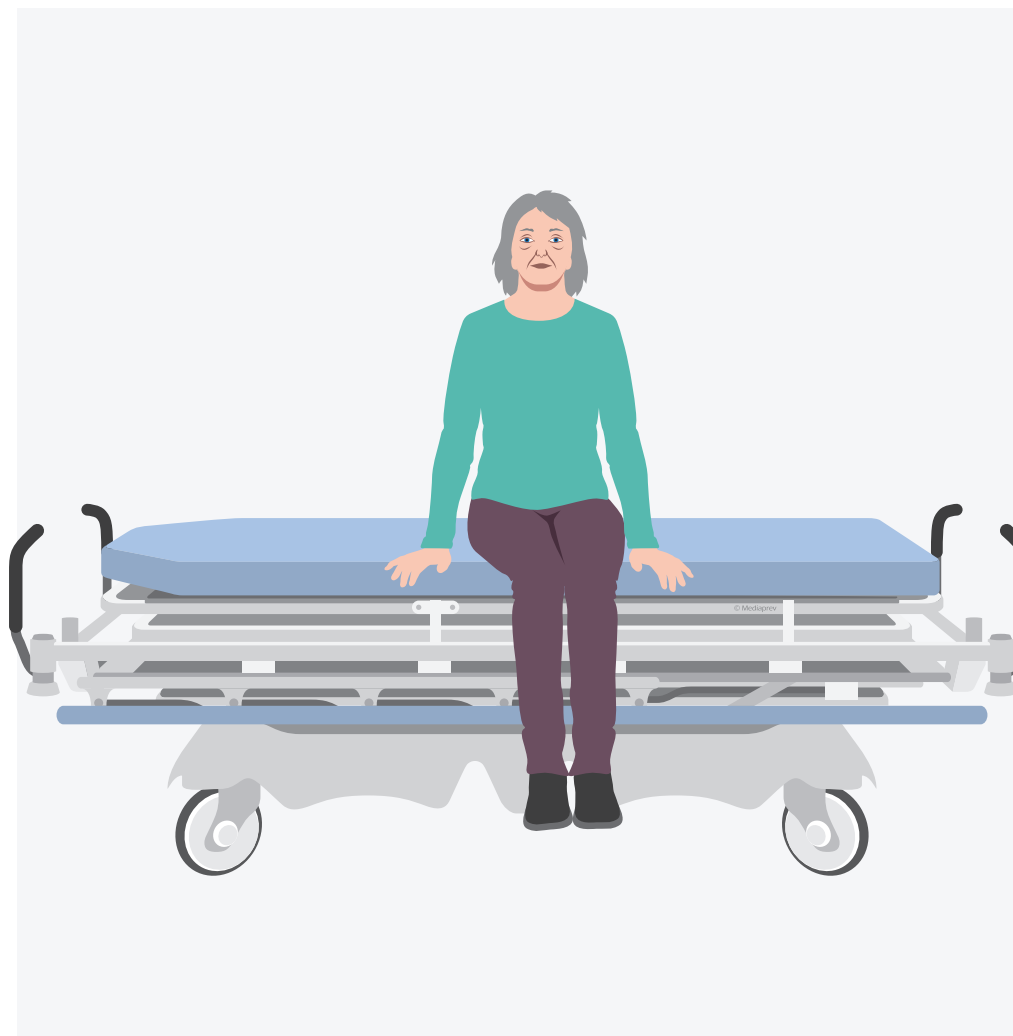
### S'ASSEOIR AU BORD DU LIT





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

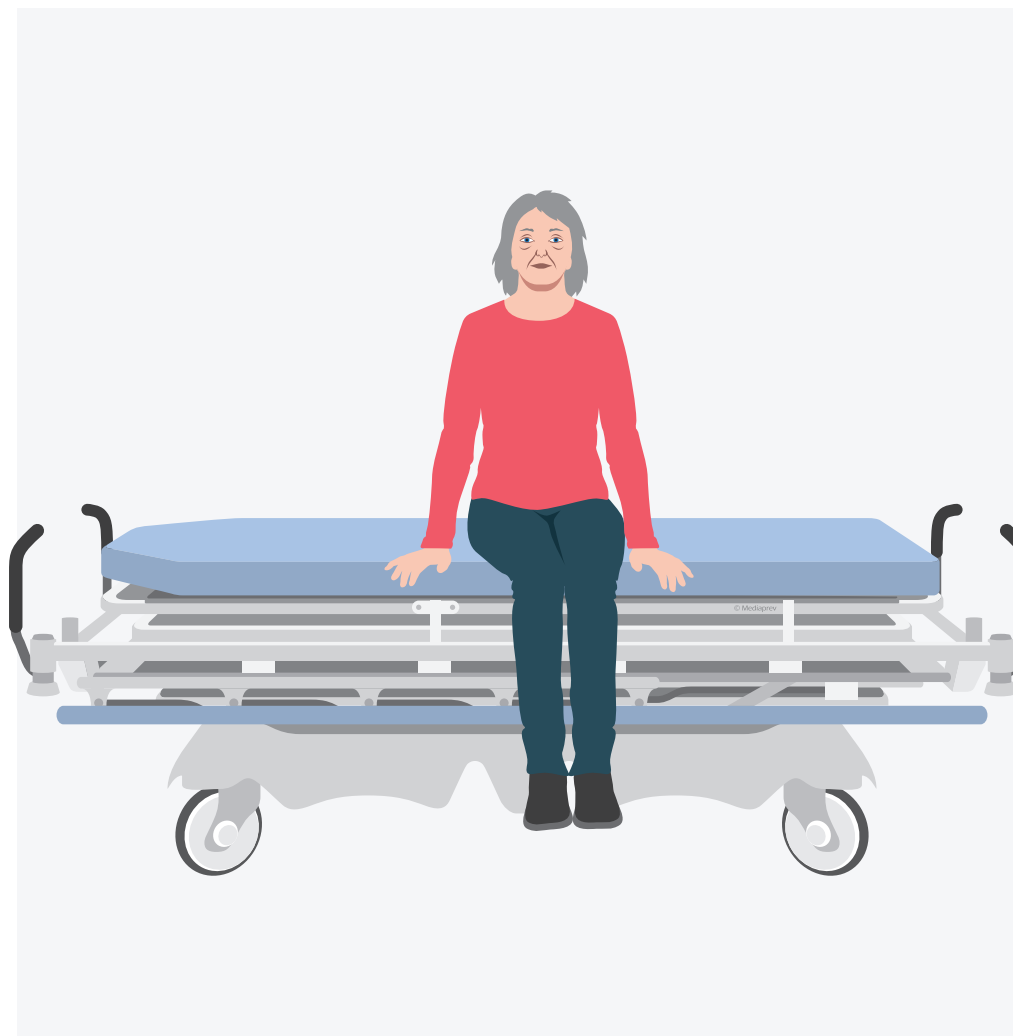
## S'ASSEOIR AU BORD DU LIT





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

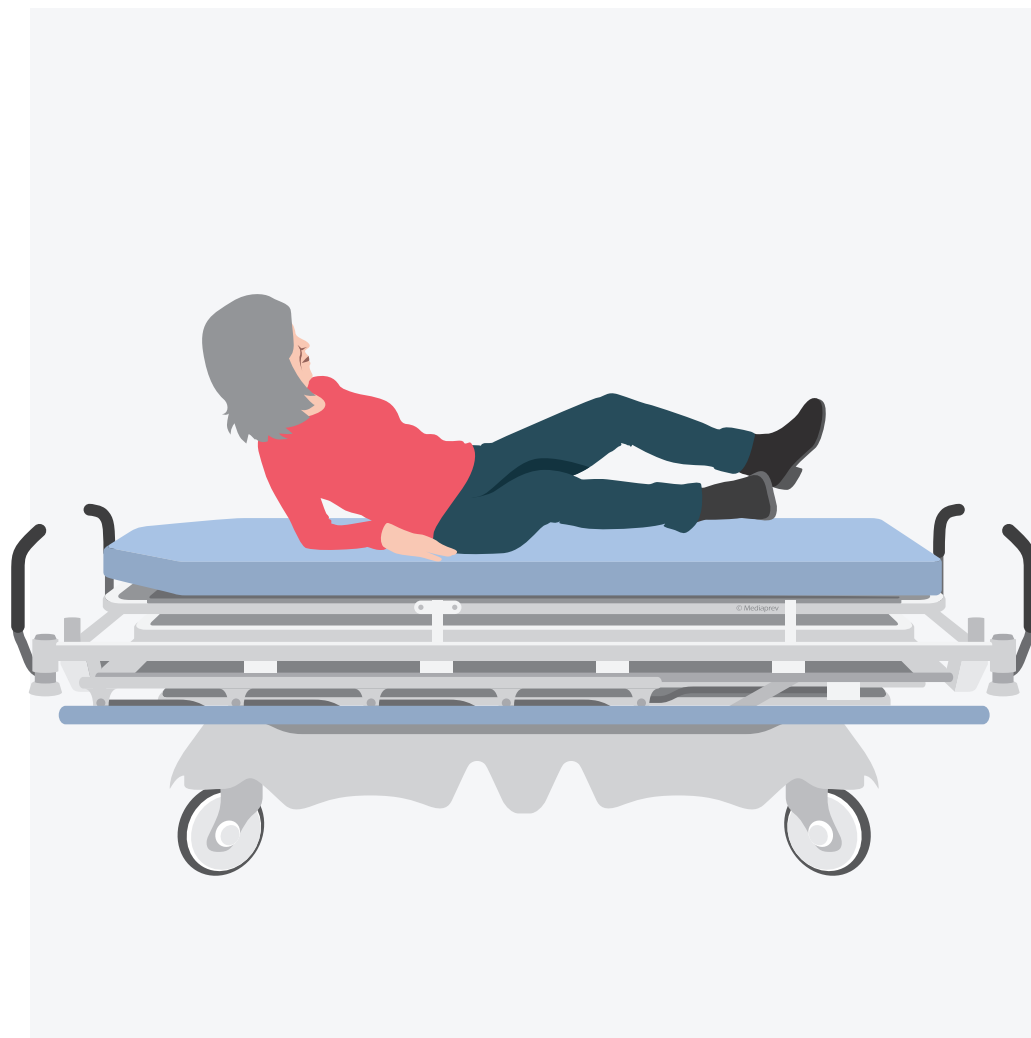
## SE COUCHER





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

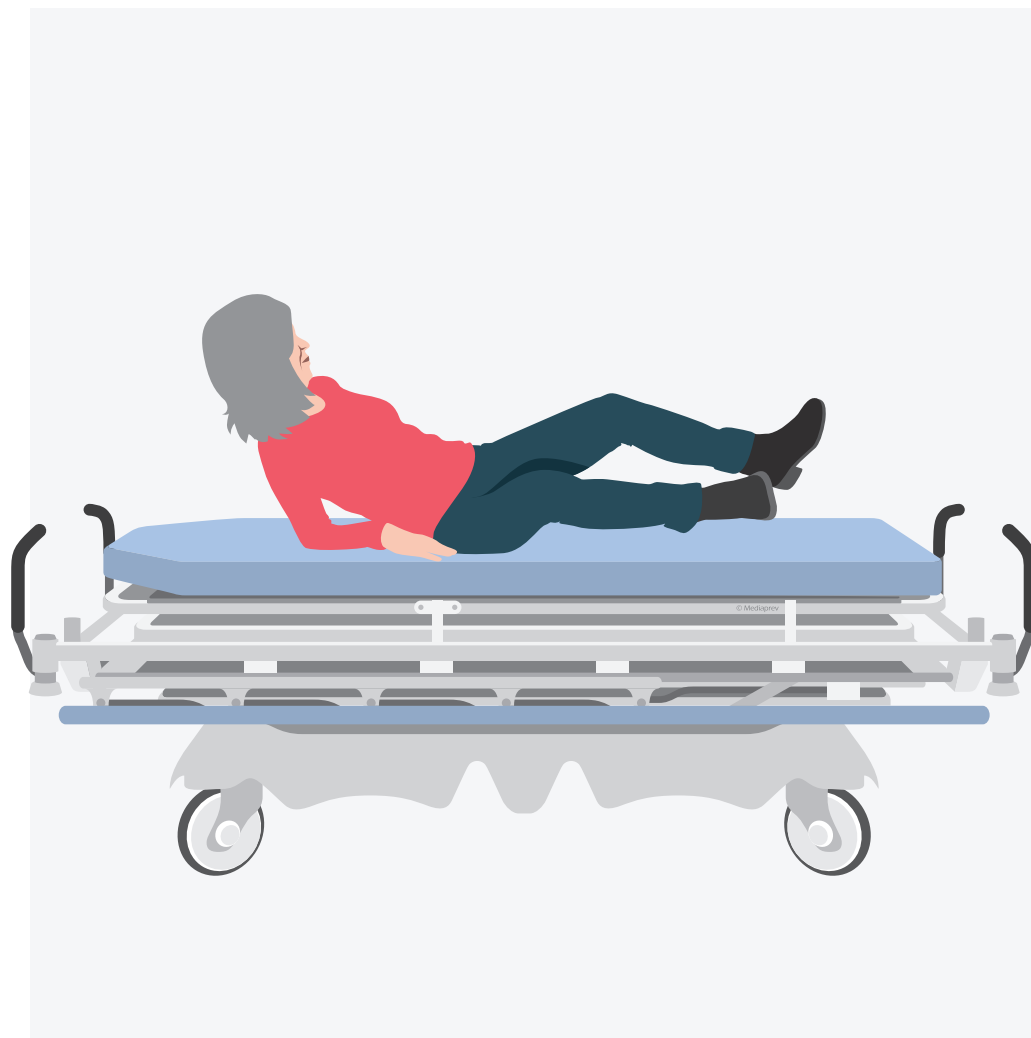
## SE COUCHER





## QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

### SE COUCHER





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## TRANSLATION AU BORD DU LIT



# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## TRANSLATION AU BORD DU LIT

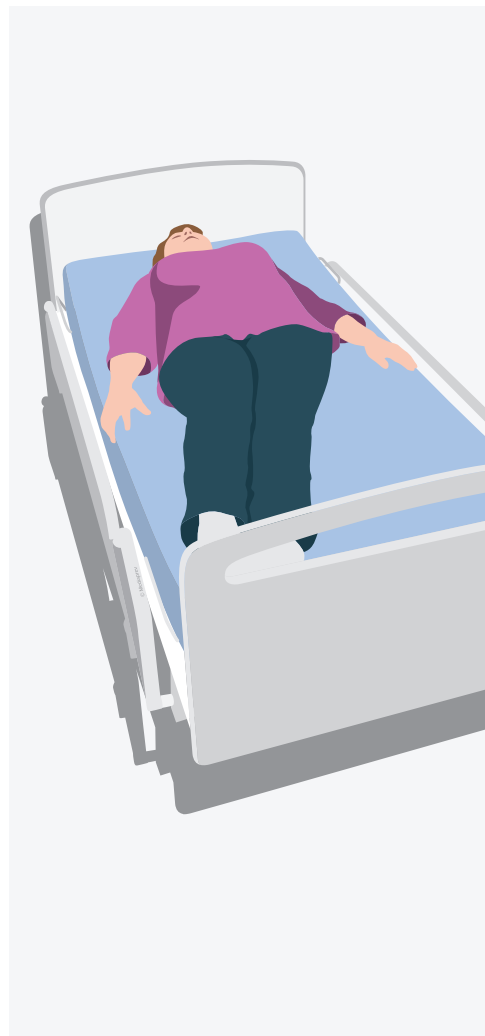






# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

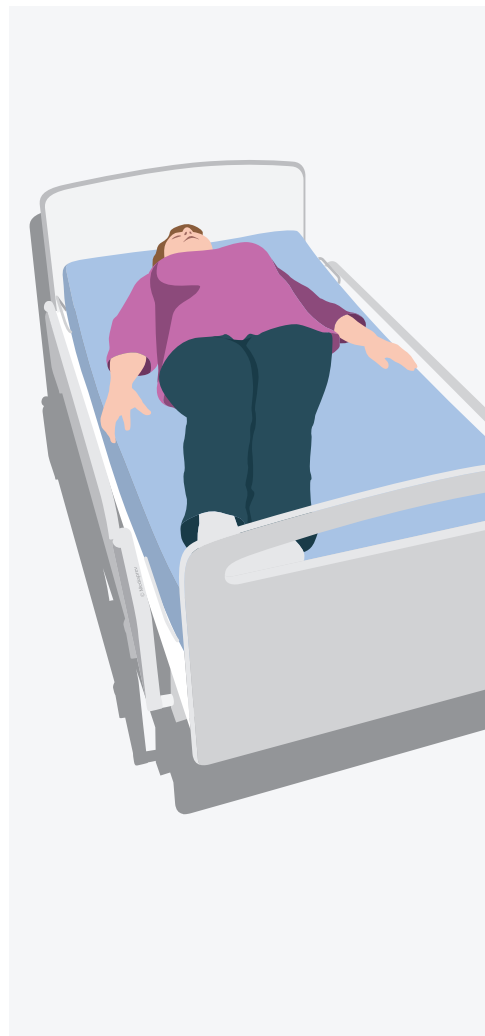
## TRANSLATION AU BORD DU LIT





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## TRANSLATION AU BORD DU LIT





# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## TRANSLATION AU BORD DU LIT





# LES AIDES TECHNIQUES



# OBJECTIFS



# OBJECTIFS



Connaître les aides techniques adaptées pouvant être mises en place.



Afin de **faciliter le déplacement**  
de la personne aidée, lorsque  
celle-ci n'est pas en capacité  
d'effectuer ce déplacement seule



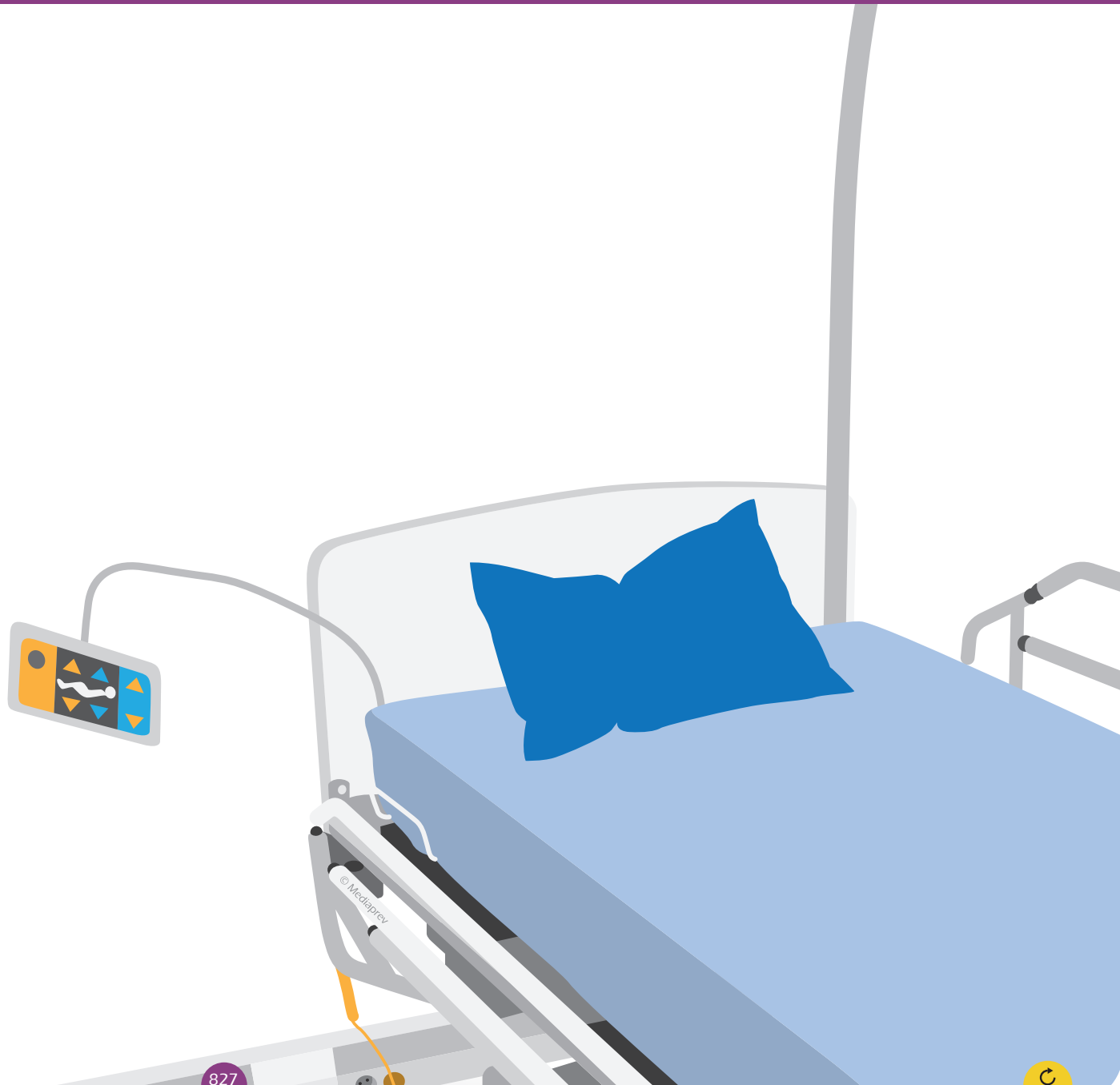
Afin de **faciliter le déplacement** de la personne aidée, lorsque celle-ci n'est pas en capacité d'effectuer ce déplacement seule

Des **aides techniques** adaptées peuvent être mises en place.





# LE LIT MÉDICALISÉ





## LE LIT MÉDICALISÉ

Il permet,  
au delà du confort  
apporté à la personne  
aidée, de **faciliter** les  
transferts et de permettre  
à la personne aidante  
de **régler** la hauteur  
du lit pour réduire la  
flexion du tronc.





# LA POTENCE



La potence peut permettre de **faciliter le rehaussement** de la personne aidée.

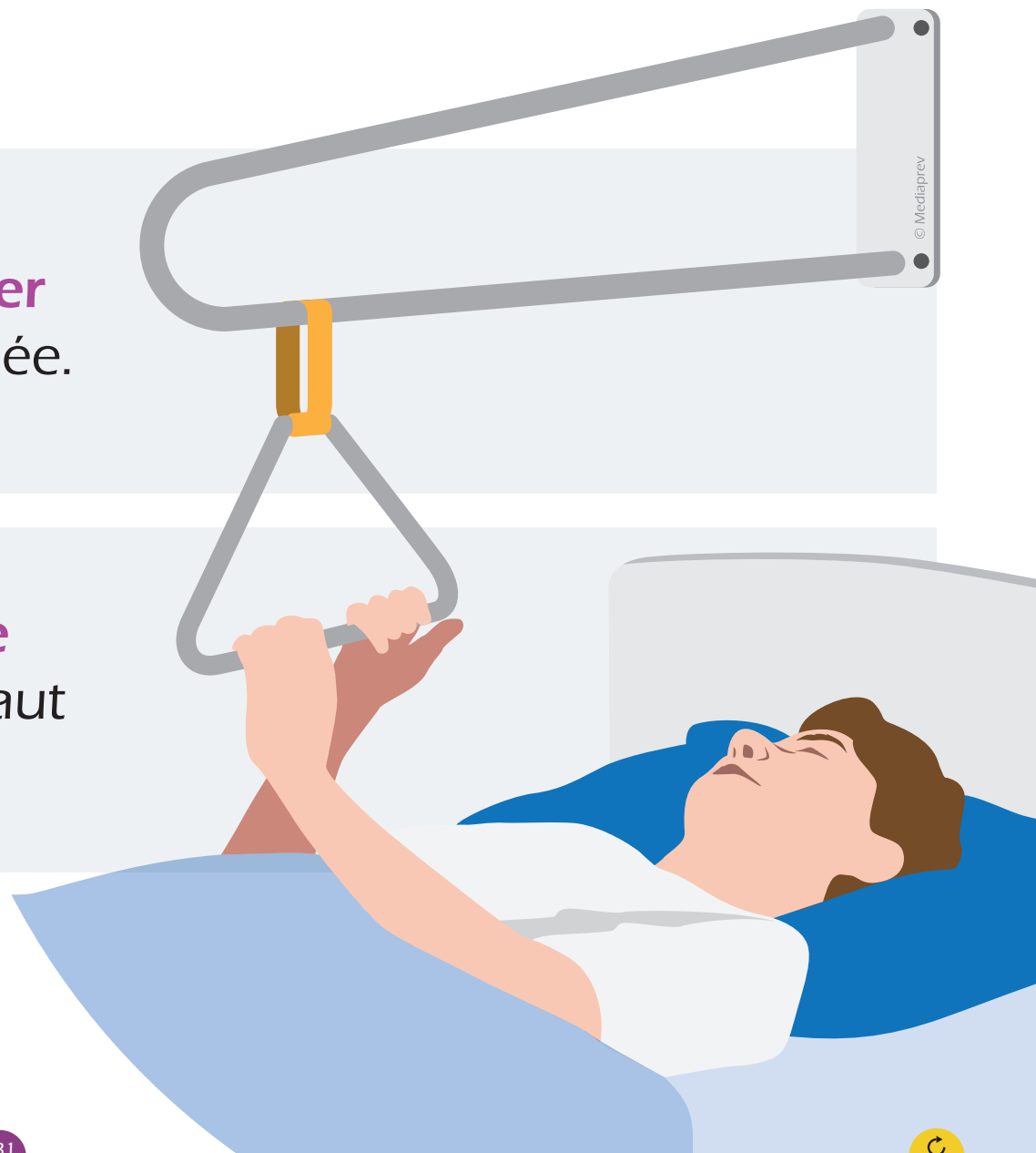




## LA POTENCE

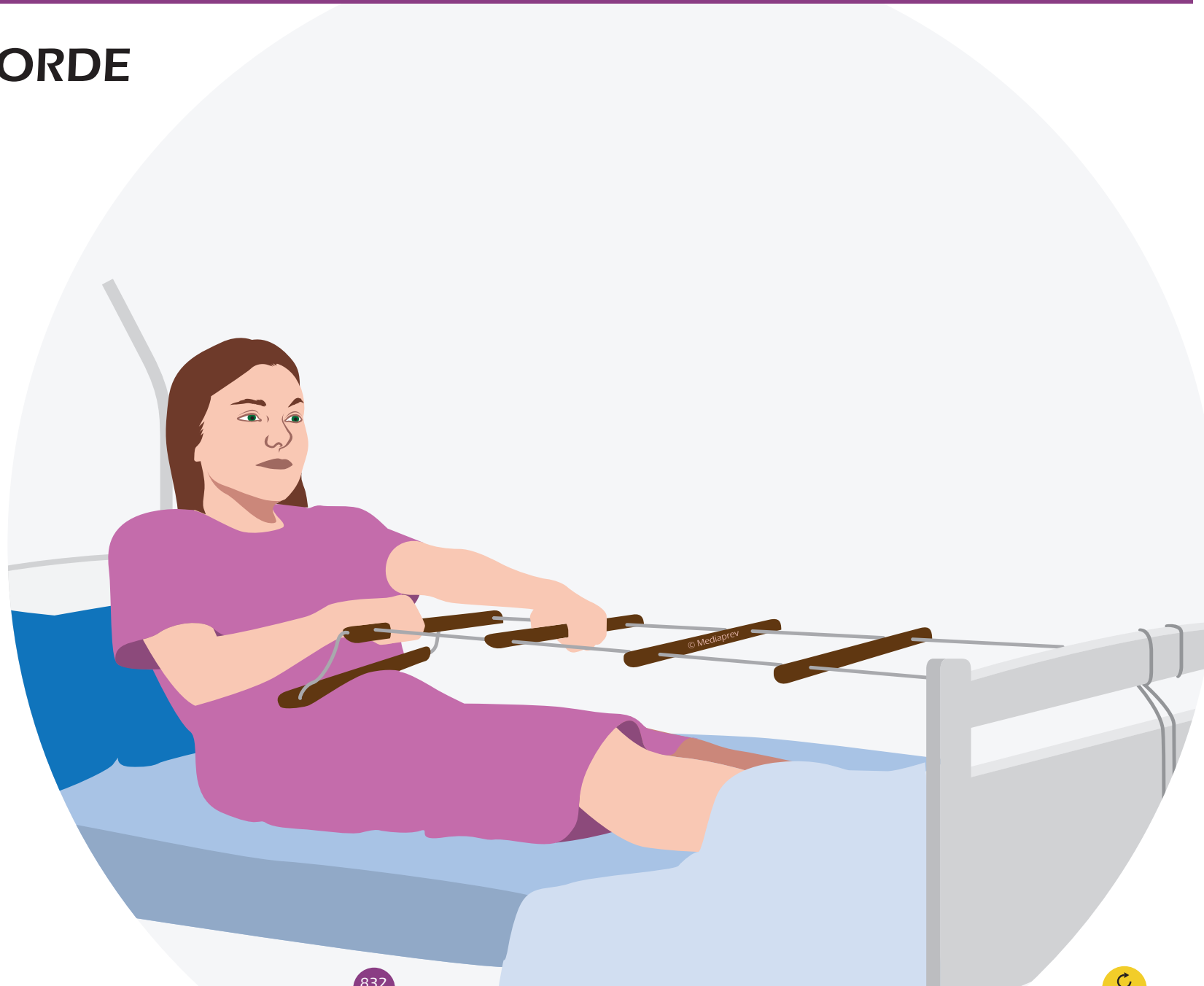
La potence peut permettre de **faciliter le rehaussement** de la personne aidée.

La paume de la main de la **personne aidée** doit être positionnée vers le haut lors de son utilisation.





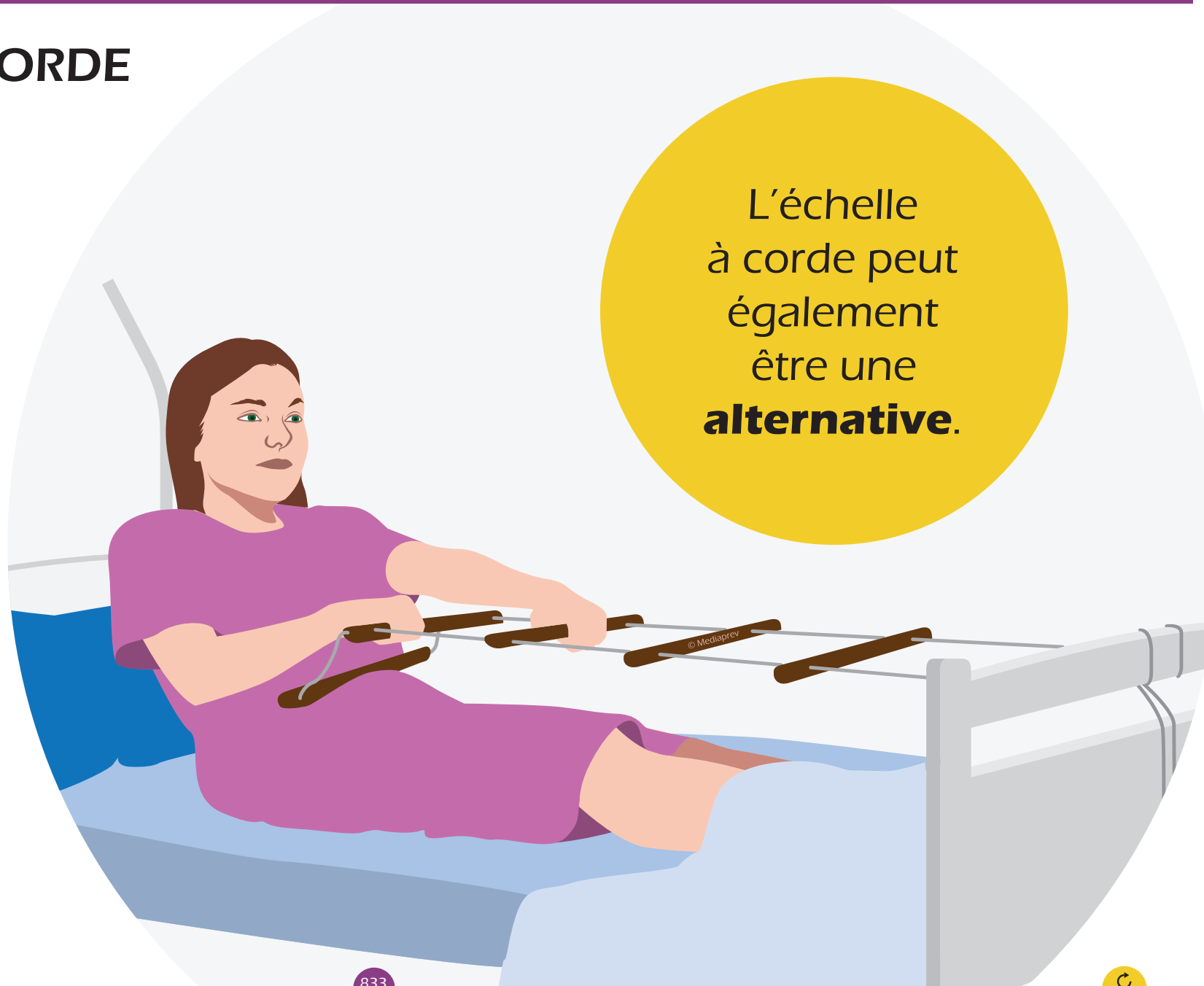
# L'ÉCHELLE DE CORDE





## L'ÉCHELLE DE CORDE

L'échelle  
à corde peut  
également  
être une  
**alternative.**





# LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ

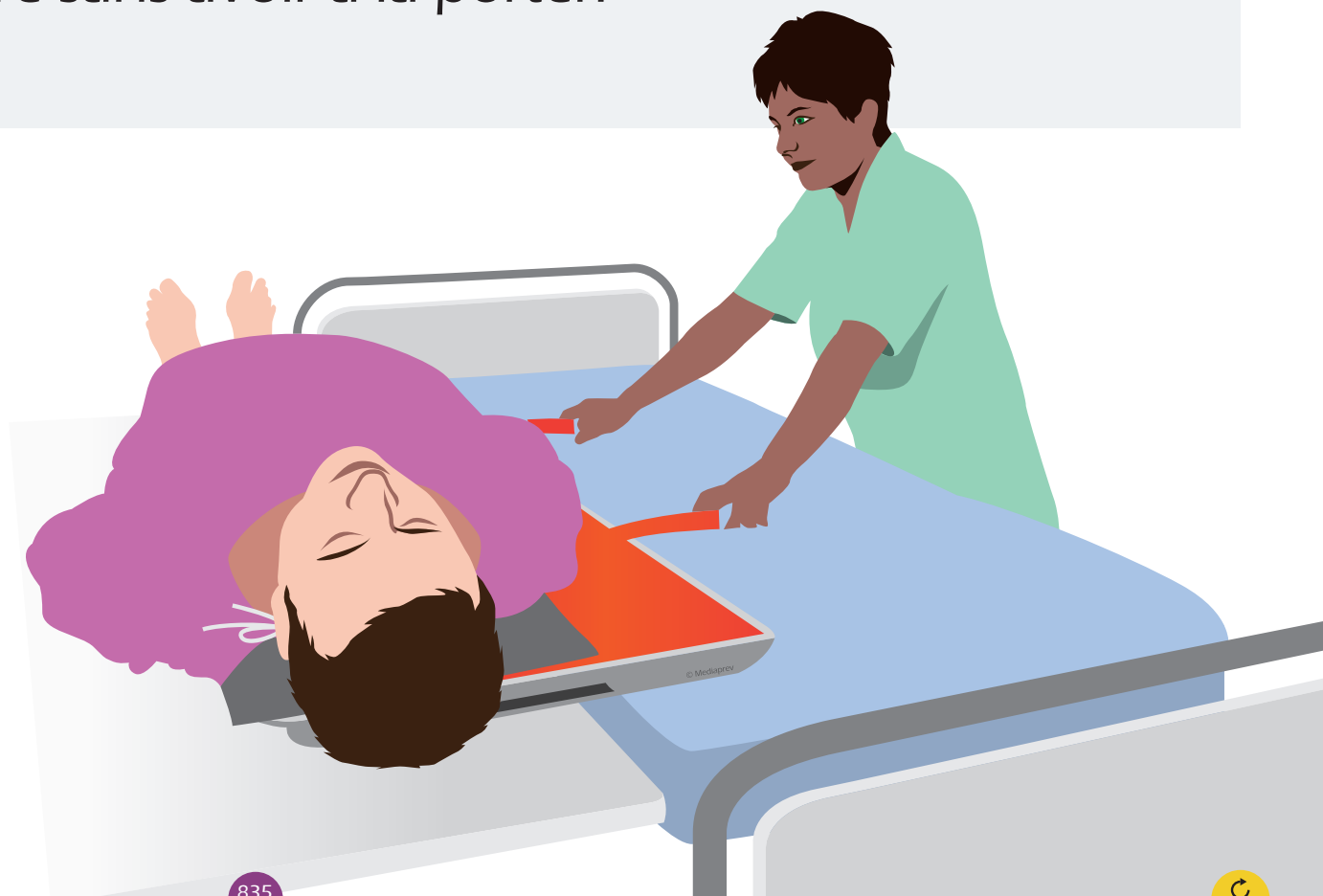






## LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ

La planche de transfert allongé permet de **faire « glisser » une personne** d'un lit à un autre sans avoir à la porter.

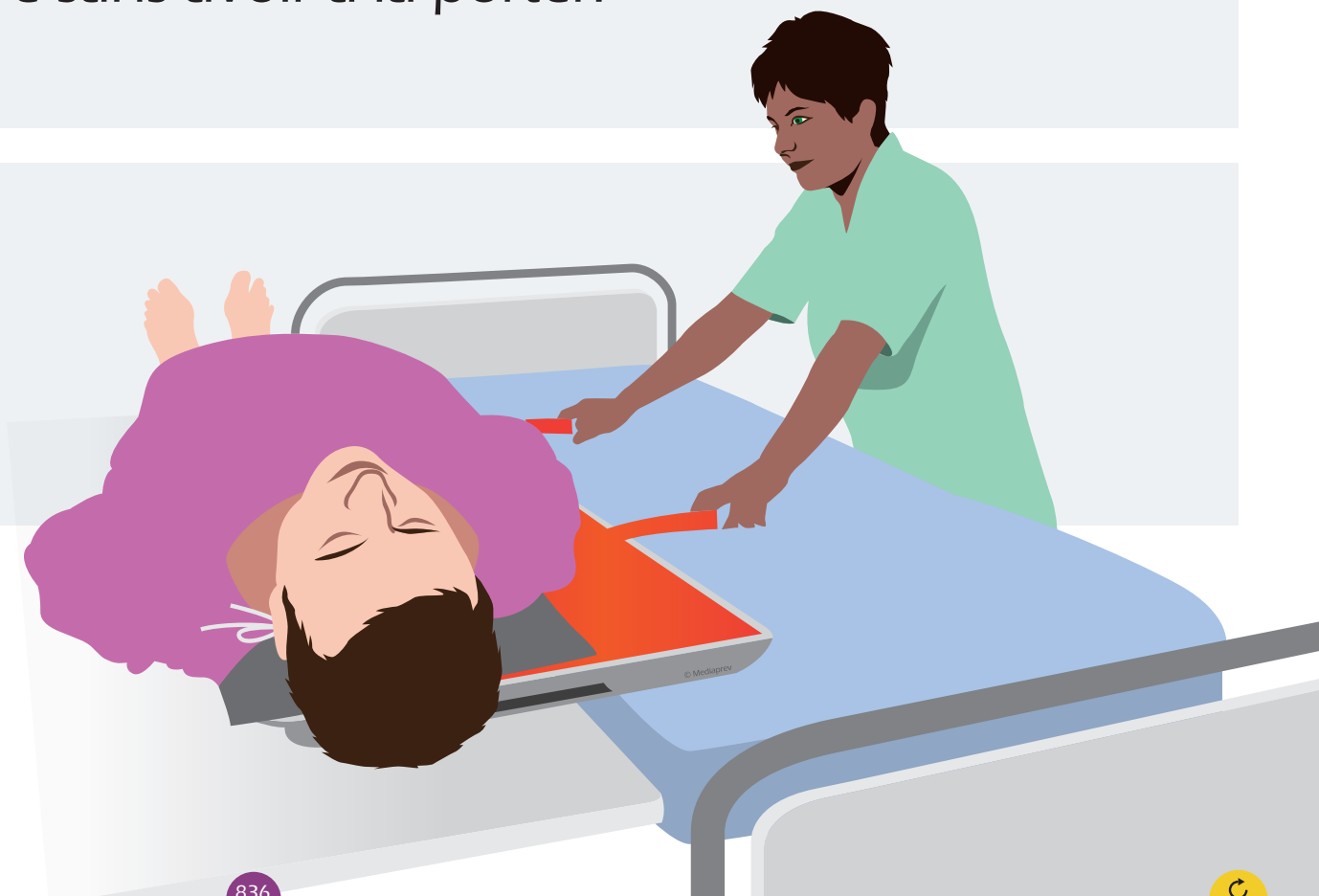




## LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ

La planche de transfert allongé permet de **faire « glisser » une personne** d'un lit à un autre sans avoir à la porter.

Elle peut s'utiliser **seul ou à deux** selon les modèles.





# MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ



## MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ





## MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ





## MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ



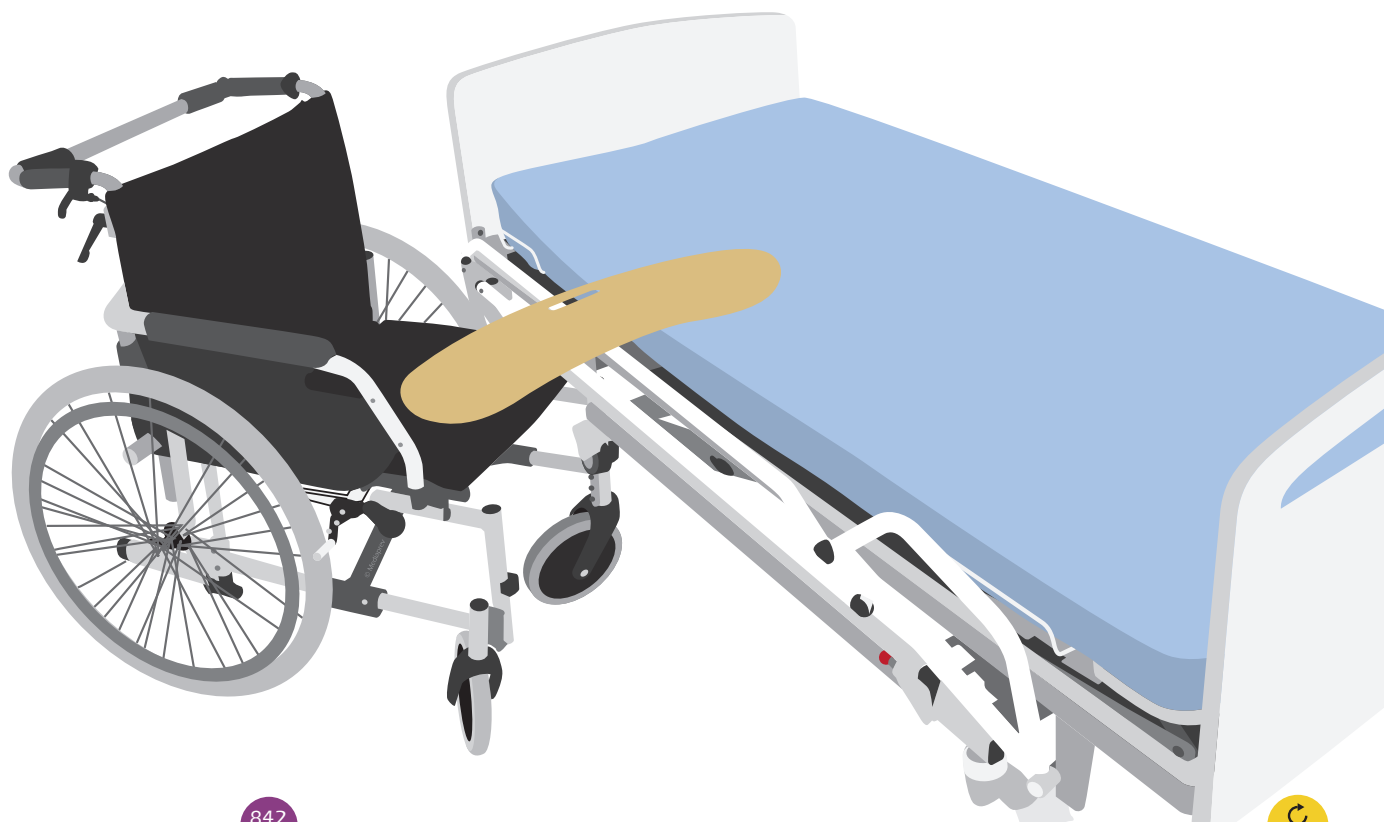


## MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ





# LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS

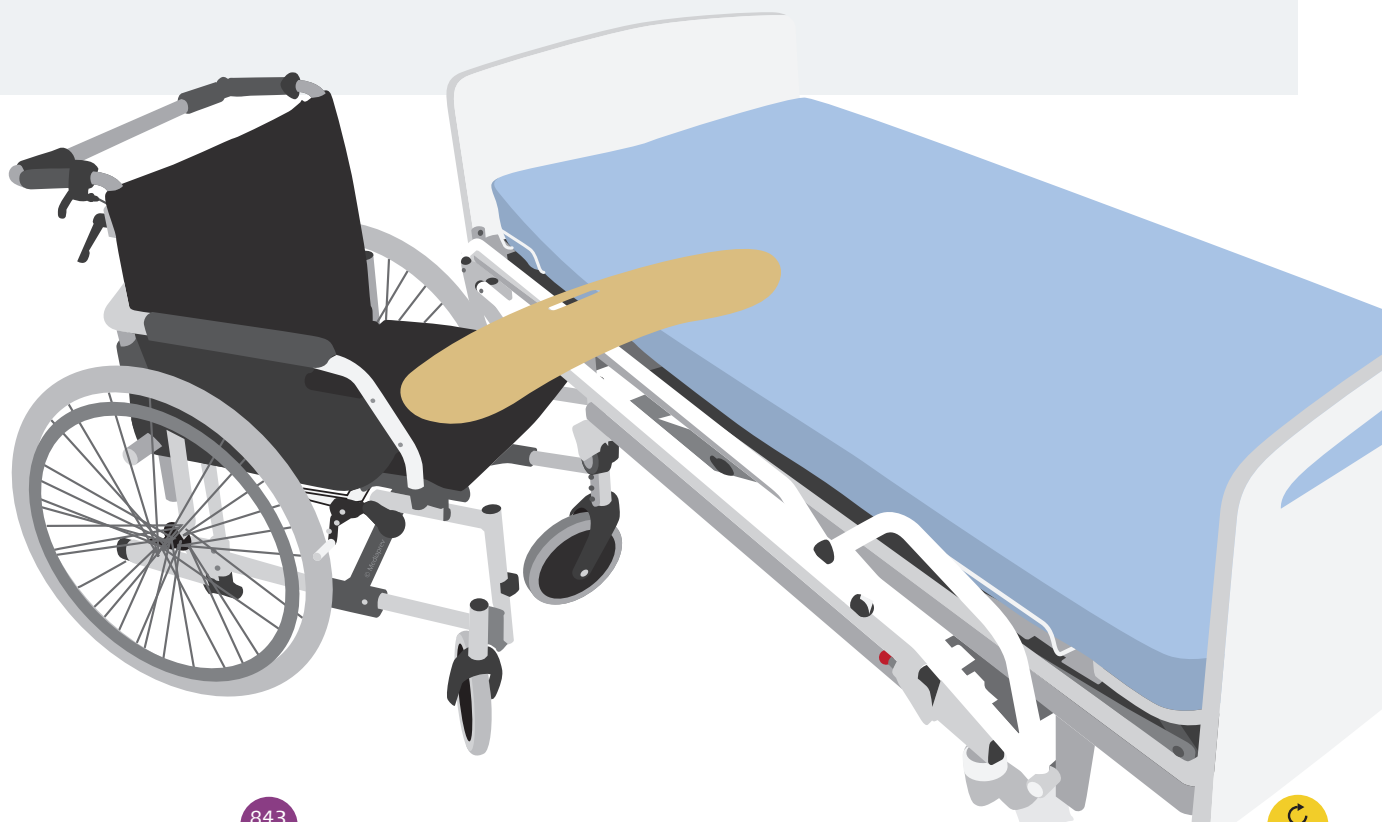






## LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS

Cet outil existe également pour les **transferts en position assise** (d'une chaise à une chaise ou du bord d'un lit à une chaise).

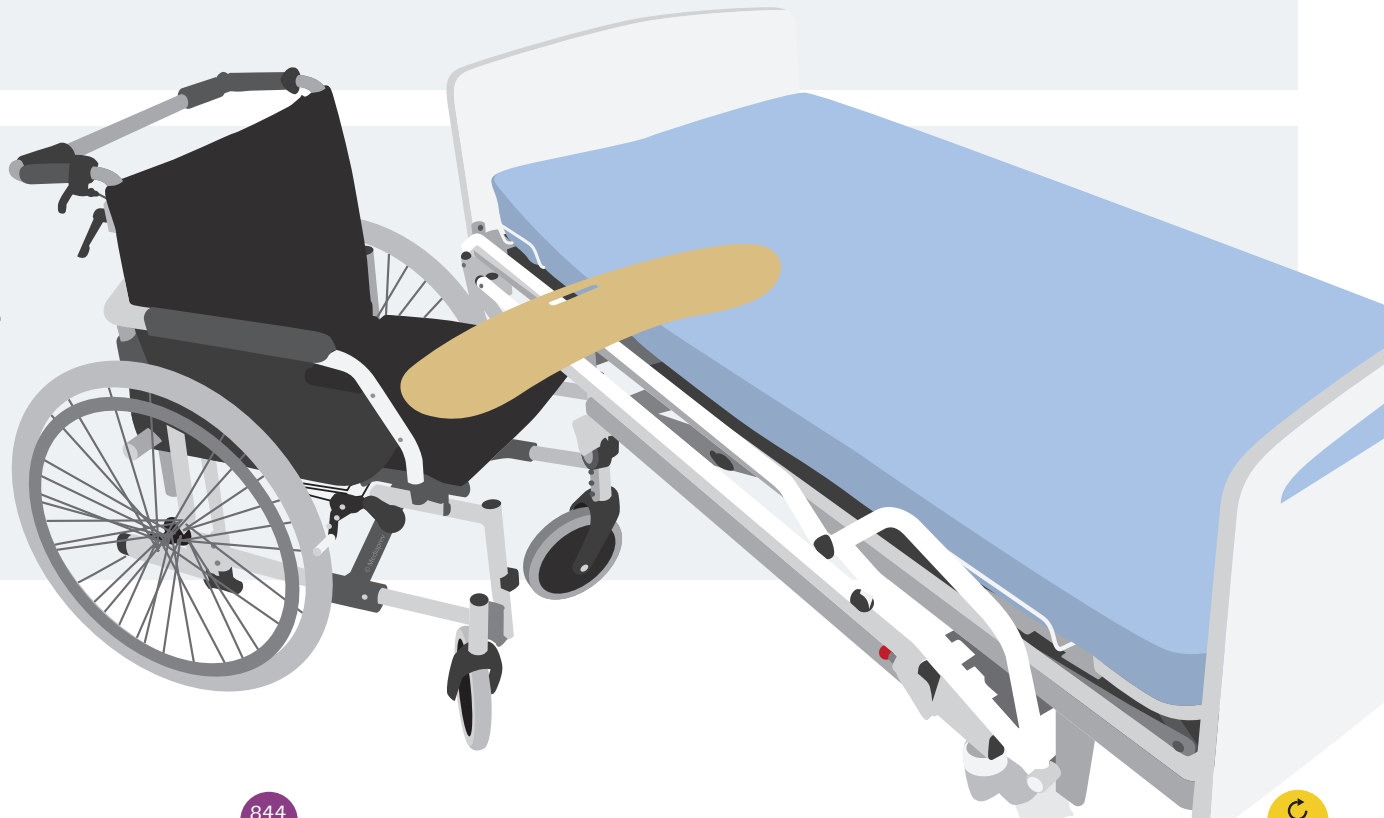




## LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS

Cet outil existe également pour les **transferts en position assise** (d'une chaise à une chaise ou du bord d'un lit à une chaise).

La personne aidée peut utiliser **seule** cette planche **ou se faire assister** par une personne aidante.





# MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS



## MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS





## MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS





## MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS





## MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS





## LA CEINTURE DE TRANSFERT







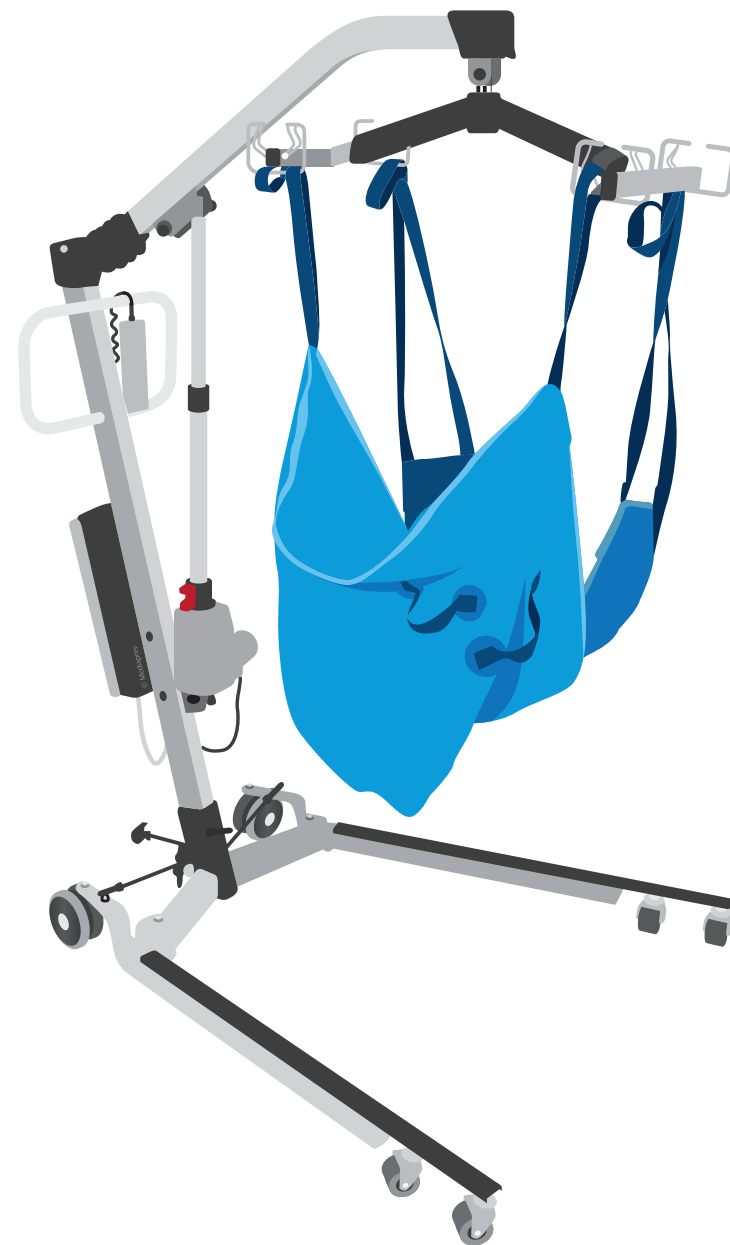
## LA CEINTURE DE TRANSFERT

La ceinture de transfert permet de **faciliter les prises** sur la personne aidée ou sur la personne aidante.





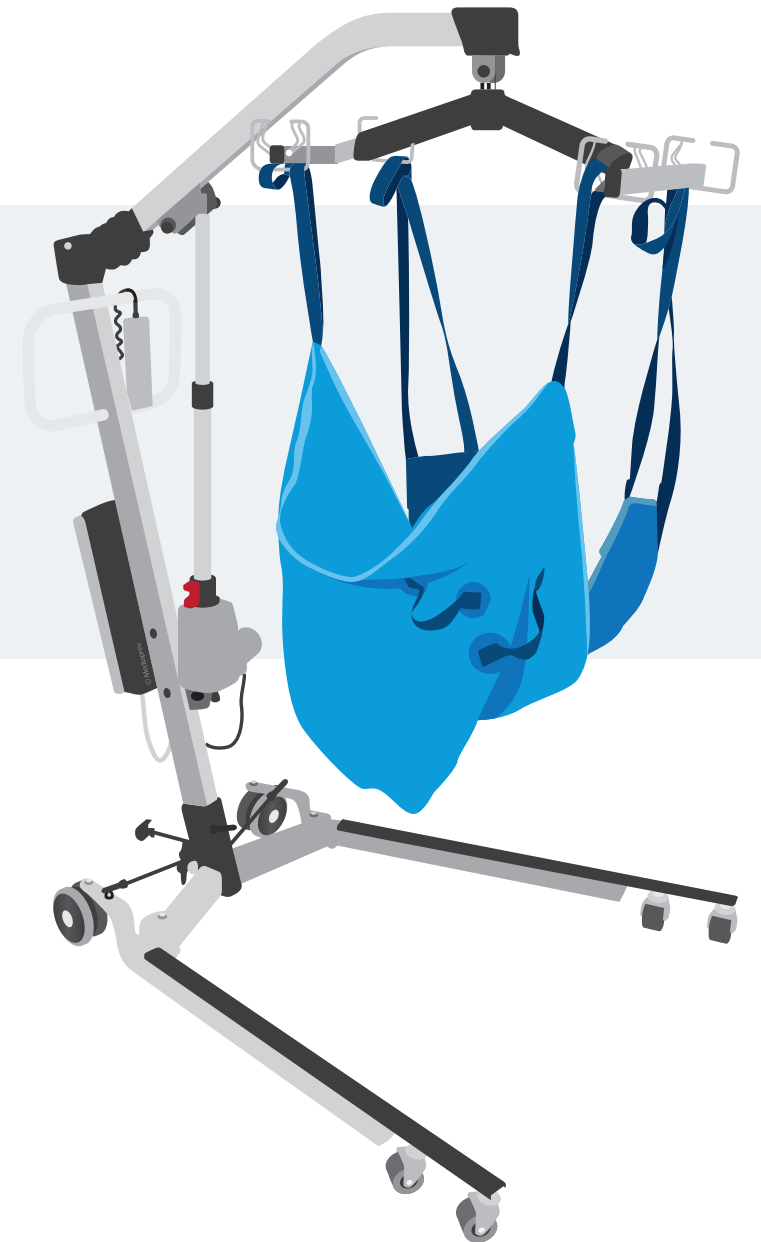
# LE LÈVE-PERSONNE





## LE LÈVE-PERSONNE

Cet outil permet de **lever et de transférer** une personne à partir d'une position assise ou allongée (lit ou fauteuil).

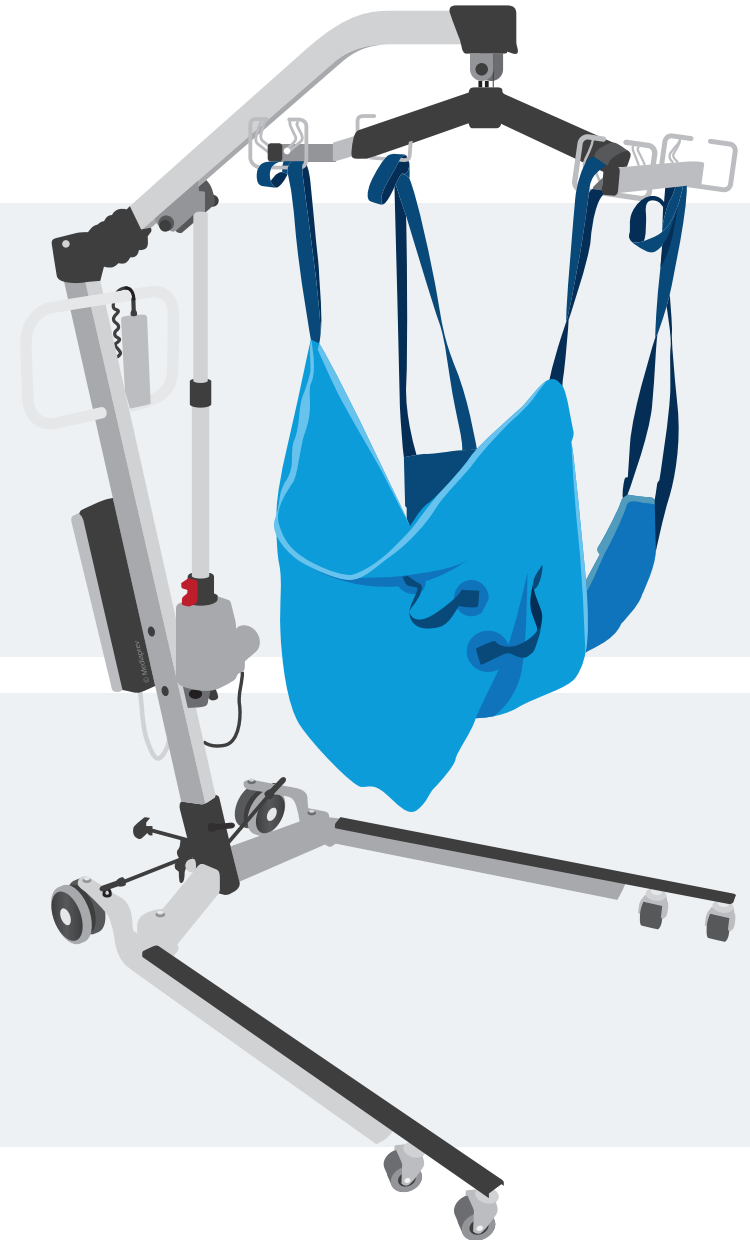




## LE LÈVE-PERSONNE

Cet outil permet de **lever et de transférer** une personne à partir d'une position assise ou allongée (lit ou fauteuil).

Sa mise en œuvre sera effectuée par **un ou deux opérateurs** selon les capacités de la personne aidée.





## LE LÈVE-PERSONNE

Différents modèles existent, certains sont **fixes** (accrochés au mur, rail au plafond...), d'autres **mobiles** (mobile, pliant...).





## LE LÈVE-PERSONNE

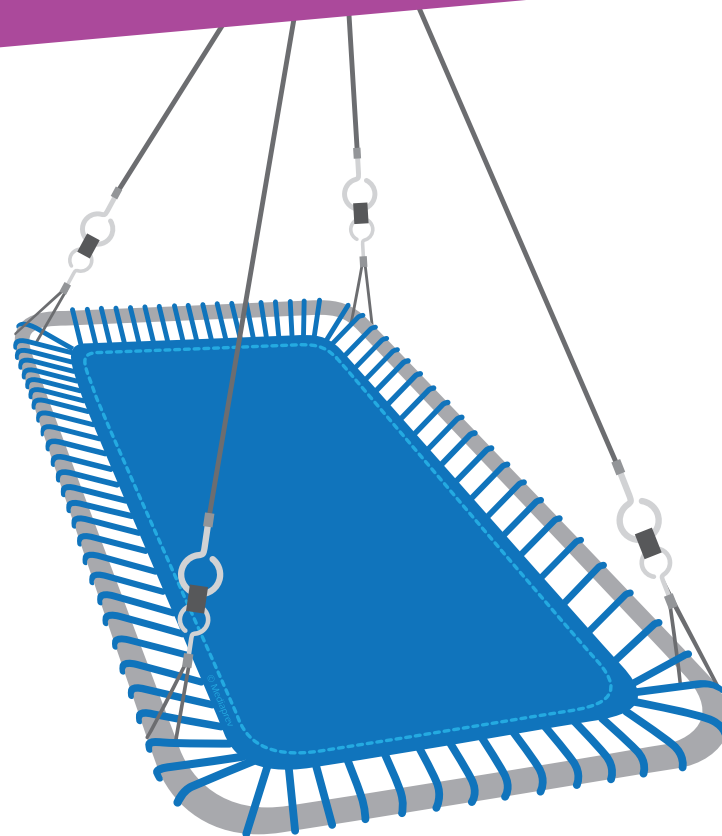
Il est généralement équipé d'une **toile ou d'un filet réglable** en fonction de la position finale souhaitée de la personne mobilisée.





## LE LÈVE-PERSONNE

Il est généralement équipé d'une **toile ou d'un filet réglable** en fonction de la position finale souhaitée de la personne mobilisée.





## MISE EN ŒUVRE DU LÈVE-PERSONNE





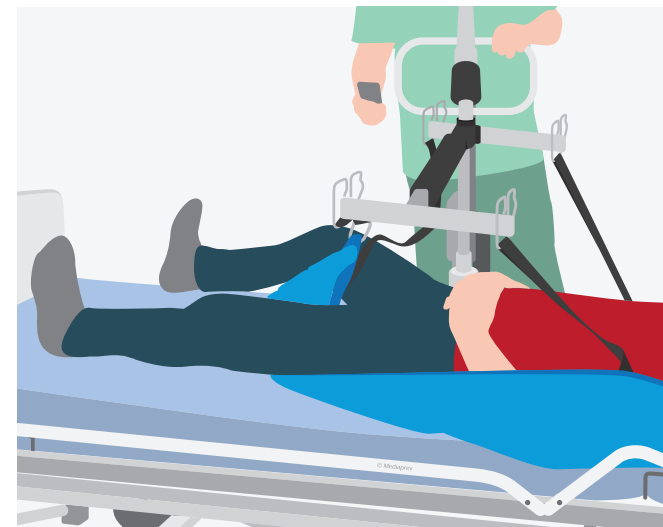


## MISE EN ŒUVRE DU LÈVE-PERSONNE



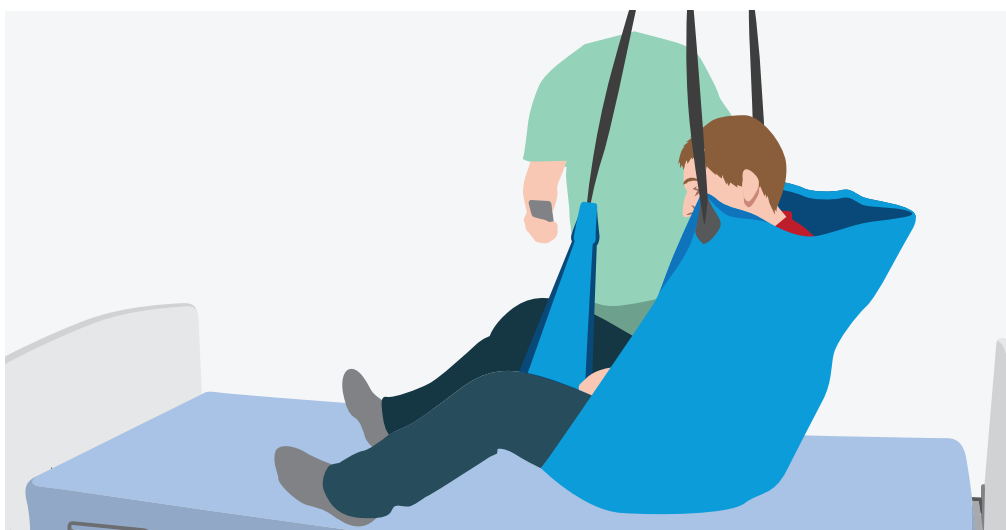
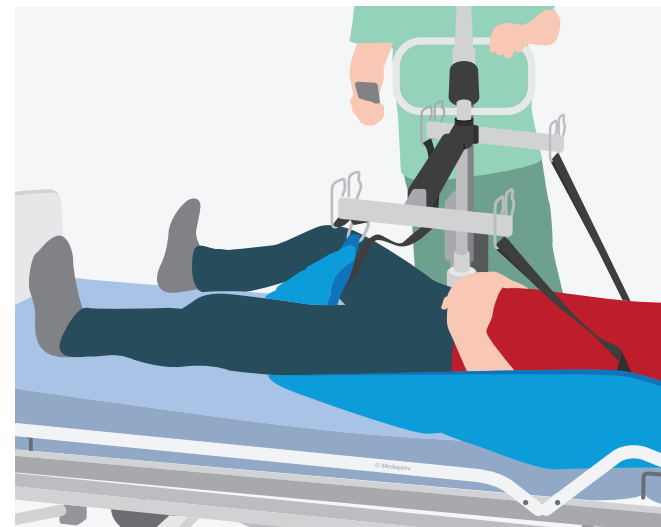


## MISE EN ŒUVRE DU LÈVE-PERSONNE



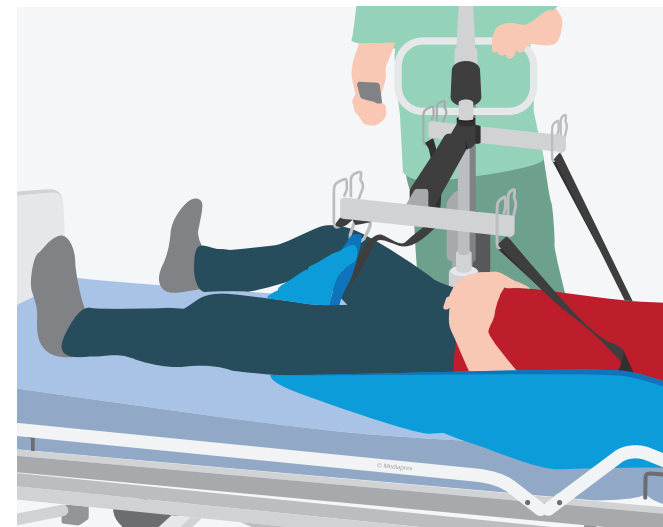


## MISE EN ŒUVRE DU LÈVE-PERSONNE





## MISE EN ŒUVRE DU LÈVE-PERSONNE





## MISE EN ŒUVRE DU LÈVE-PERSONNE

Le **réglage**  
des sangles et le  
positionnement de la  
potence permettent de  
déterminer la position de  
la personne aidée (plus  
ou moins allongée).



# LE VERTICALISATEUR





## LE VERTICALISATEUR

Quel que soit le modèle (électrique ou manuel), le verticalisateur permet de **redresser** une personne à partir d'une position assise.





## LE VERTICALISATEUR

Quel que soit le modèle (électrique ou manuel), le verticalisateur permet de **redresser** une personne à partir d'une position assise.

Le verticalisateur manuel favorise la **participation** de la personne aidée en fonction de ses capacités : elle est actrice de la manœuvre.







# MISE EN ŒUVRE DU VERTICALISATEUR



## MISE EN ŒUVRE DU VERTICALISATEUR

### Présentation

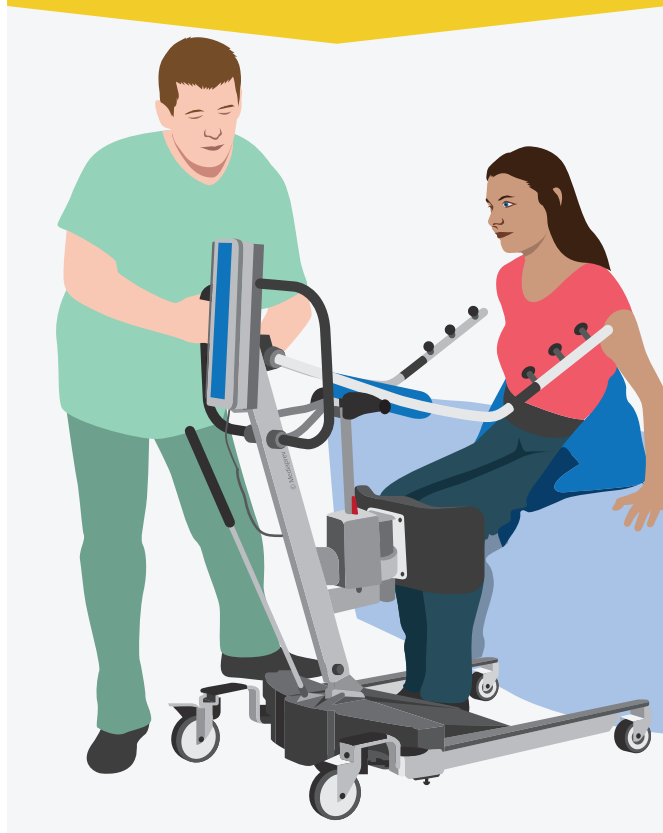
du verticalisateur et  
installation de la sangle





## MISE EN ŒUVRE DU VERTICALISATEUR

**Présentation**  
du verticalisateur et  
installation de la sangle



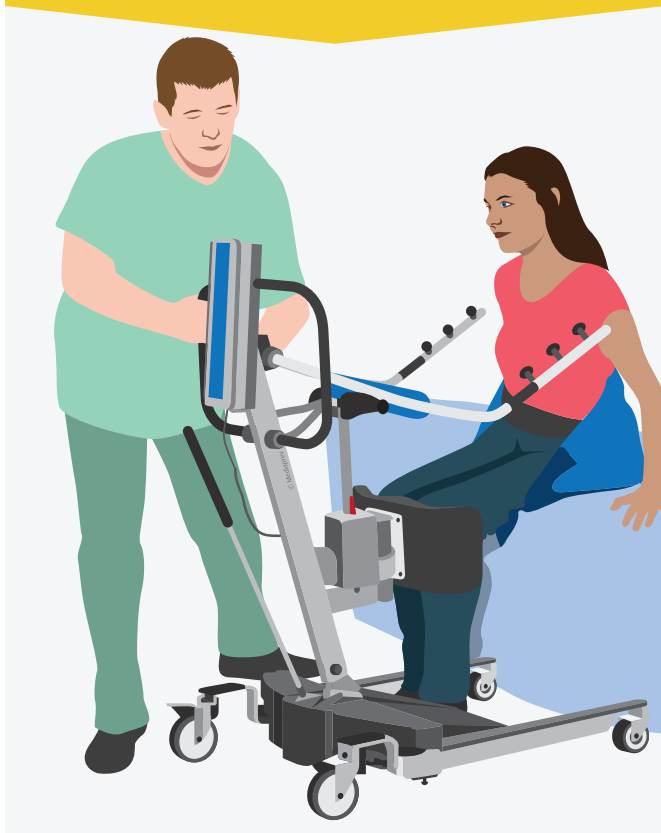
**Mise en œuvre** du  
verticalisateur





## MISE EN ŒUVRE DU VERTICALISATEUR

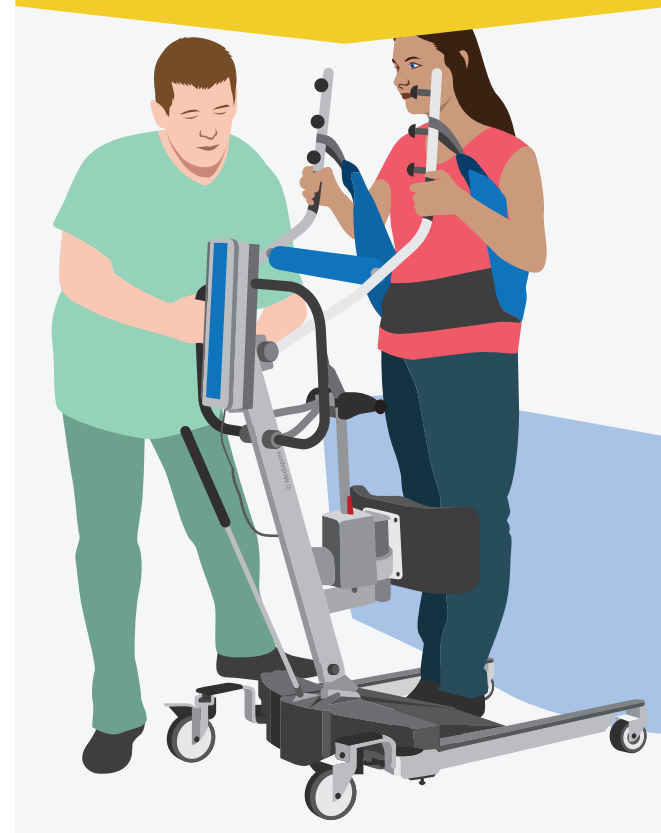
**Présentation**  
du verticalisateur et  
installation de la sangle



**Mise en œuvre** du  
verticalisateur



Fin de la manœuvre  
lorsque la personne  
se retrouve en  
**position debout**





De nombreuses  
autres aides techniques  
aux déplacements peuvent  
**réduire ou supprimer les  
contraintes posturales** de  
la personne aidante tout  
en sécurisant la  
manœuvre.



De nombreuses autres aides techniques aux déplacements peuvent **réduire ou supprimer les contraintes posturales** de la personne aidante tout en sécurisant la manœuvre.

Leur sélection, leur mise œuvre et leur entretien doivent être effectués en **concertation** avec l'équipe médicale.



# EXERCICES PRATIQUES



Conception, réalisation Mediaprev  
Illustrations Global S



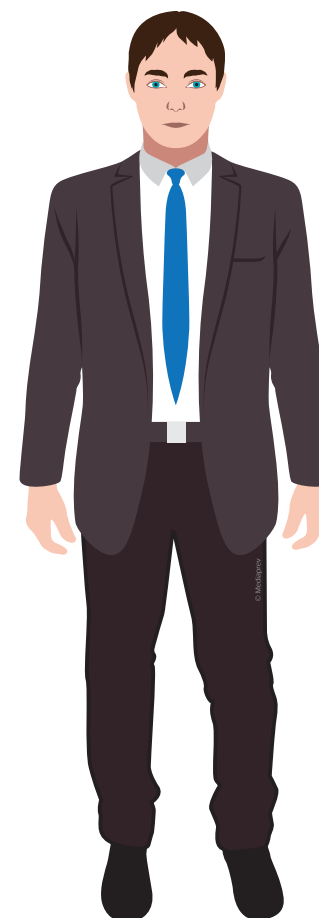
En vertu de l'article L335-2, toute utilisation frauduleuse et tout détenteur frauduleux seront systématiquement poursuivis, qu'ils soient privés, publics ou organismes public.

L'éditeur ainsi que tous les auteurs ne peuvent être tenus responsables de l'utilisation ou de l'application par les lecteurs des indications mentionnées dans cet ouvrage.





# L'EMPLOYEUR





# L'EMPLOYEUR

Organise





# L'EMPLOYEUR

Organise

Décide



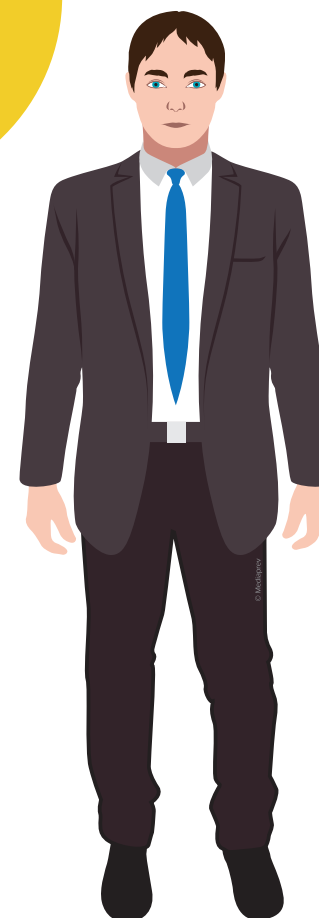


# L'EMPLOYEUR

Organise

Décide

Prend  
l'initiative





# L'EMPLOYEUR

Organise

Décide

Prend  
l'initiative

La **prévention**





# L'EMPLOYEUR

Organise

Décide

Prend  
l'initiative

La **prévention**

En tant que **responsable**





# L'EMPLOYEUR

**Veille**





# L'EMPLOYEUR

**Veille**

À la  
**sécurité**





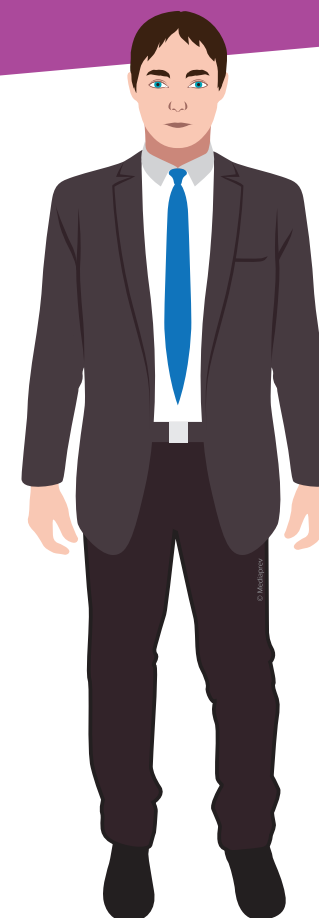


# L'EMPLOYEUR

## Veille

À la  
**sécurité**

À la  
Protection  
de la **santé**





# L'EMPLOYEUR

**Veille**

À la  
**sécurité**

À la  
Protection  
de la **santé**

Des **salariés** placés sous son autorité





# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC





# L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION





# L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION

Met en  
œuvre





# L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION

Met en  
œuvre

Veille





# L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION

Met en  
œuvre

Veille

À l'**application** des règles d'hygiène  
et de sécurité en fonction de





# L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION

Met en  
œuvre

Veille

À l'**application** des règles d'hygiène  
et de sécurité en fonction de

Sa  
compétence







# L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION

Met en  
œuvre

Veille

À l'**application** des règles d'hygiène  
et de sécurité en fonction de

Sa  
compétence

Son  
autorité





# L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION

Met en  
œuvre

Veille

À l'**application** des règles d'hygiène  
et de sécurité en fonction de

Sa  
compétence

Son  
autorité

Ses  
moyens







# LE TRAVAILLEUR





# LE TRAVAILLEUR

Instructions  
de l'employeur





# LE TRAVAILLEUR

Sa  
formation

Instructions  
de l'employeur



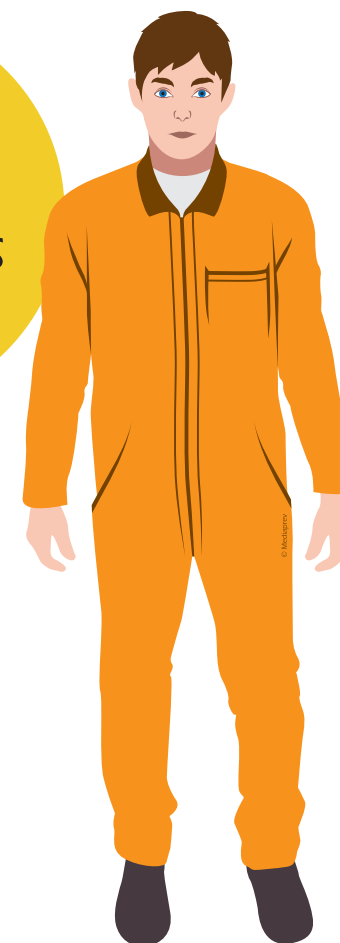


# LE TRAVAILLEUR

Sa  
formation

Instructions  
de l'employeur

Ses  
possibilités





# LE TRAVAILLEUR

Sa  
formation

Instructions  
de l'employeur

Ses  
possibilités

Prend soin de sa **santé et de sa sécurité**  
ainsi que de celles de ses collègues de travail







# LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre  
et applique





# LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre  
et applique

Les **règles** d'hygiène et de sécurité





# LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre  
et applique

Les **règles** d'hygiène et de sécurité

Utilise





## LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre  
et applique

Les **règles** d'hygiène et de sécurité

Utilise

Les **dispositifs de protection** mis  
à sa disposition





## LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre  
et applique

Les **règles** d'hygiène et de sécurité

Utilise

Les **dispositifs de protection** mis  
à sa disposition

Fait  
remonter





## LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre  
et applique

Les **règles** d'hygiène et de sécurité

Utilise

Les **dispositifs de protection** mis  
à sa disposition

Fait  
remonter

Les **informations** sur les différents  
risques





# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC





# LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)







# LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Contribue





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Contribue

À la **sécurité et à la protection de la santé** physique et mentale des employés dans leur travail





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Contribue

À la **sécurité et à la protection de la santé** physique et mentale des employés dans leur travail

Analyse





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

### Contribue

À la **sécurité et à la protection de la santé** physique et mentale des employés dans leur travail

### Analyse

Les **risques** professionnels





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

### Contribue

À la **sécurité et à la protection de la santé** physique et mentale des employés dans leur travail

### Analyse

Les **risques** professionnels

### Enquête





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

### Contribue

À la **sécurité et à la protection de la santé** physique et mentale des employés dans leur travail

### Analyse

Les **risques** professionnels

### Enquête

En cas **d'accident** du travail ou de **maladie** professionnelle, à caractère grave ou répété





# LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit

Son **intervention** en cas de danger grave et imminent







## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit

Son **intervention** en cas de danger grave et imminent

Suggère





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit

Son **intervention** en cas de danger grave et imminent

Suggère

Des **améliorations** de l'hygiène, de la sécurité, et des conditions de travail





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit

Son **intervention** en cas de danger grave et imminent

Suggère

Des **améliorations** de l'hygiène, de la sécurité, et des conditions de travail

Émet





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit

Son **intervention** en cas de danger grave et imminent

Suggère

Des **améliorations** de l'hygiène, de la sécurité, et des conditions de travail

Émet

Des **avis**





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit

Son **intervention** en cas de danger grave et imminent

Suggère

Des **améliorations** de l'hygiène, de la sécurité, et des conditions de travail

Émet

Des **avis**

Peut faire  
appel





## LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) OU LE CSE (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit

Son **intervention** en cas de danger grave et imminent

Suggère

Des **améliorations** de l'hygiène, de la sécurité, et des conditions de travail

Émet

Des **avis**

Peut faire appel

À des **experts** agréés





# 1

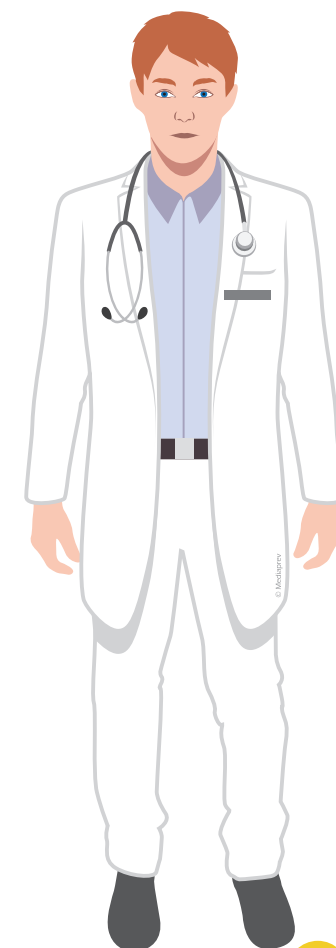
## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

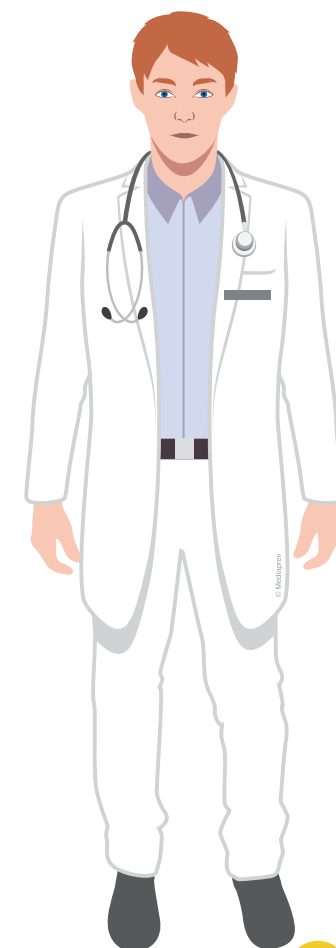






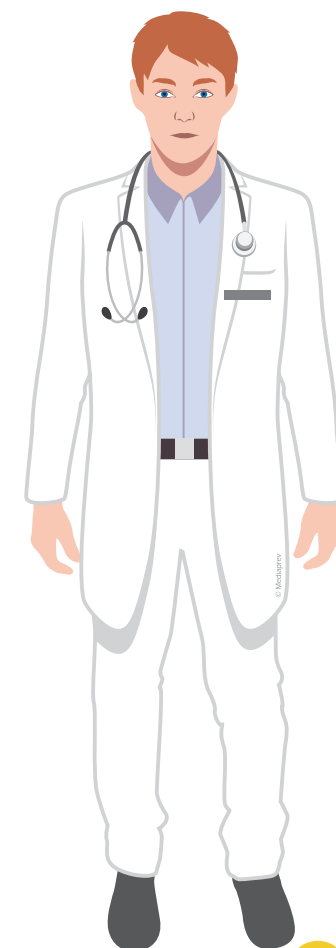
# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Surveillance médicale**  
des employés





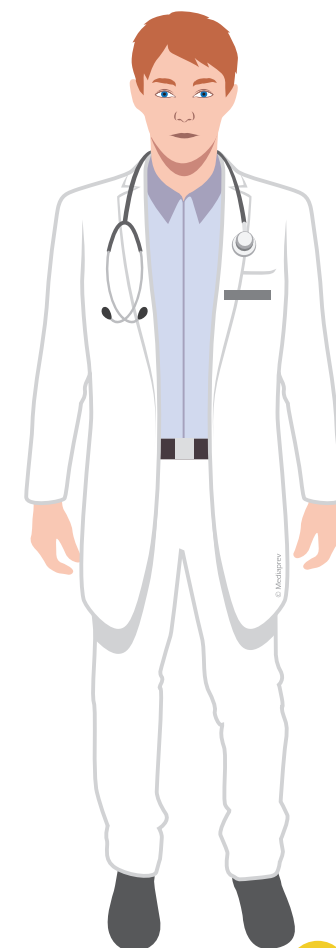
# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Amélioration

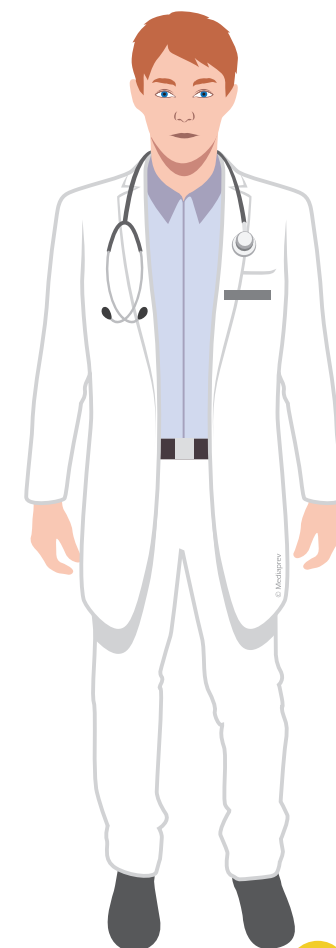




# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Amélioration**

Des **conditions** de vie et de travail



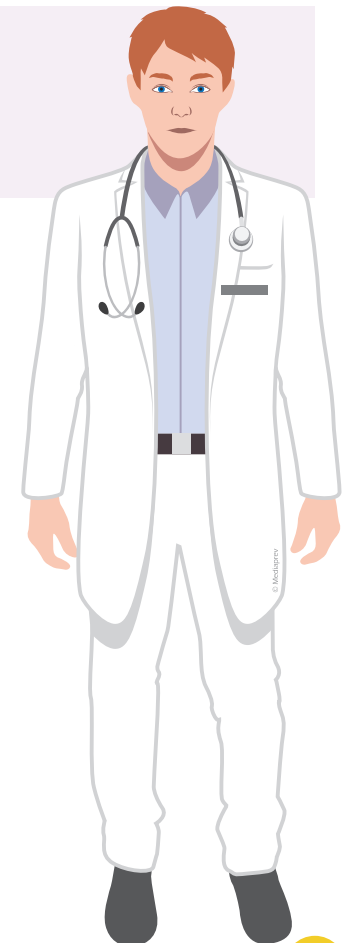


# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Amélioration**

Des **conditions** de vie et de travail

**Hygiène  
générale**





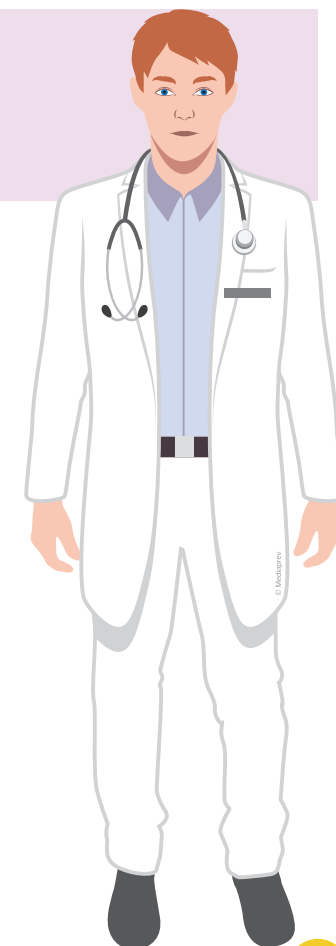
# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Amélioration**

Des **conditions** de vie et de travail

**Hygiène  
générale**

Des **locaux et des restaurants** d'entreprise





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

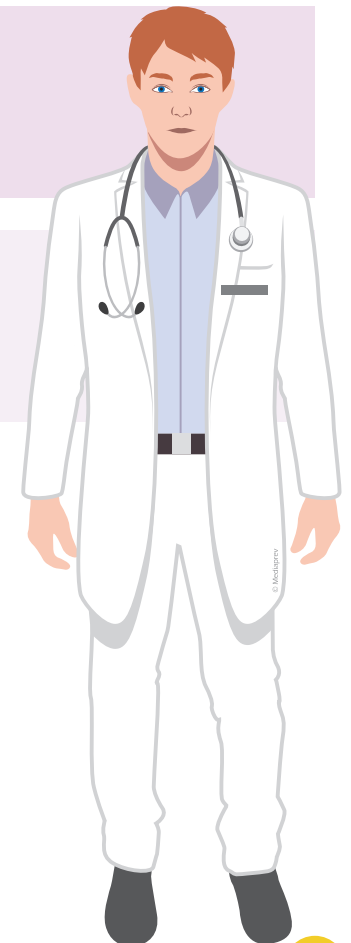
## Amélioration

Des **conditions** de vie et de travail

## Hygiène générale

Des **locaux et des restaurants** d'entreprise

## Adaptation





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

## Amélioration

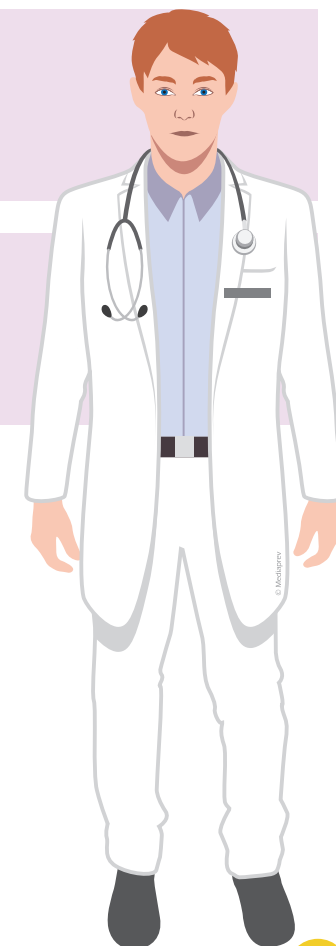
Des **conditions** de vie et de travail

## Hygiène générale

Des **locaux et des restaurants** d'entreprise

## Adaptation

Des **postes, des techniques et des rythmes** de travail à la physiologie humaine







# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

## Amélioration

Des **conditions** de vie et de travail

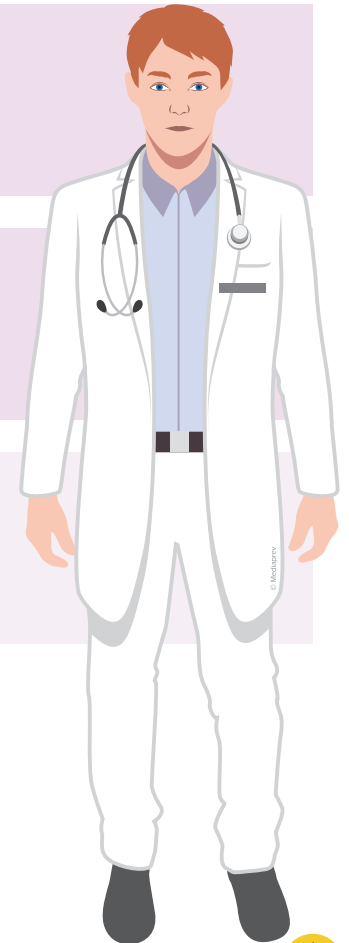
## Hygiène générale

Des **locaux et des restaurants** d'entreprise

## Adaptation

Des **postes, des techniques et des rythmes** de travail à la physiologie humaine

## Protection





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

## Amélioration

Des **conditions** de vie et de travail

## Hygiène générale

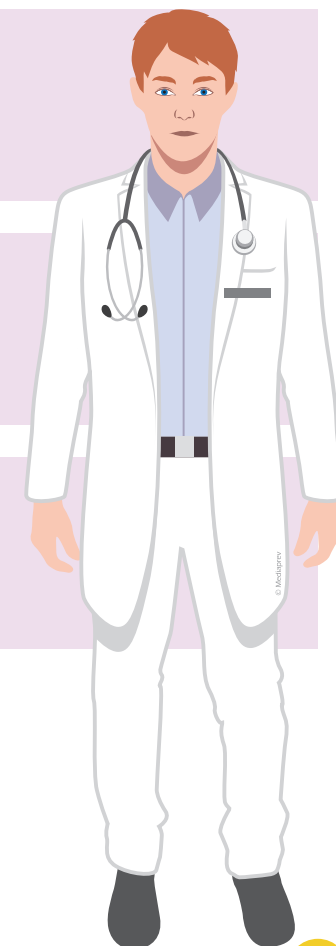
Des **locaux et des restaurants** d'entreprise

## Adaptation

Des **postes, des techniques et des rythmes** de travail à la physiologie humaine

## Protection

Des **employés** contre l'ensemble des nuisances et les risques d'accident ou de maladie





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

## Amélioration

Des **conditions** de vie et de travail

## Hygiène générale

Des **locaux et des restaurants** d'entreprise

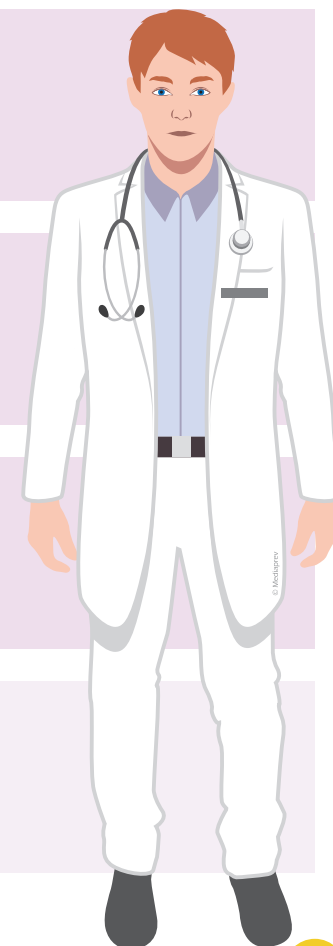
## Adaptation

Des **postes, des techniques et des rythmes** de travail à la physiologie humaine

## Protection

Des **employés** contre l'ensemble des nuisances et les risques d'accident ou de maladie

## Information





## LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

### Amélioration

Des **conditions** de vie et de travail

### Hygiène générale

Des **locaux et des restaurants** d'entreprise

### Adaptation

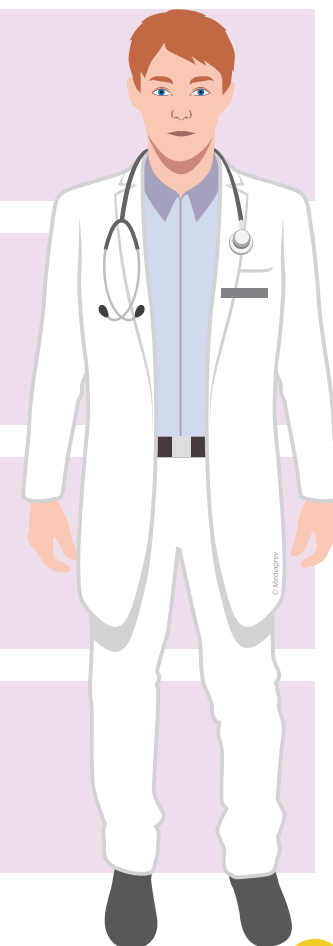
Des **postes, des techniques et des rythmes** de travail à la physiologie humaine

### Protection

Des **employés** contre l'ensemble des nuisances et les risques d'accident ou de maladie

### Information

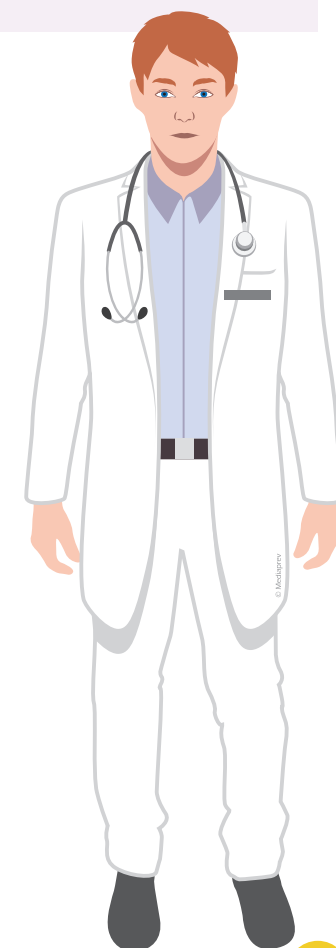
**Sanitaire**





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Associé

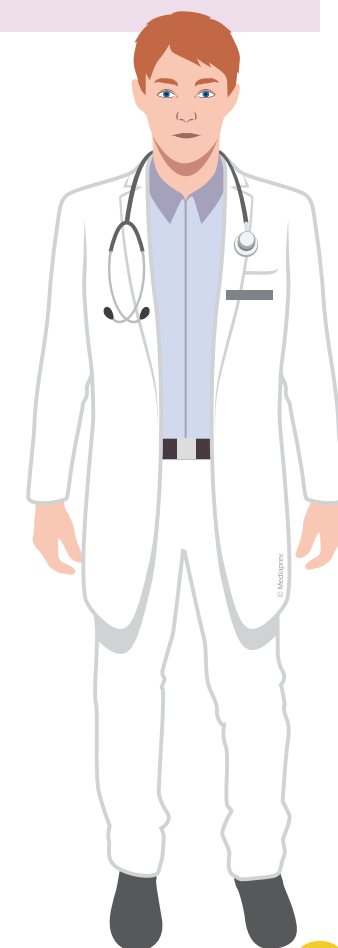




# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Associé**

Aux actions de **formation**



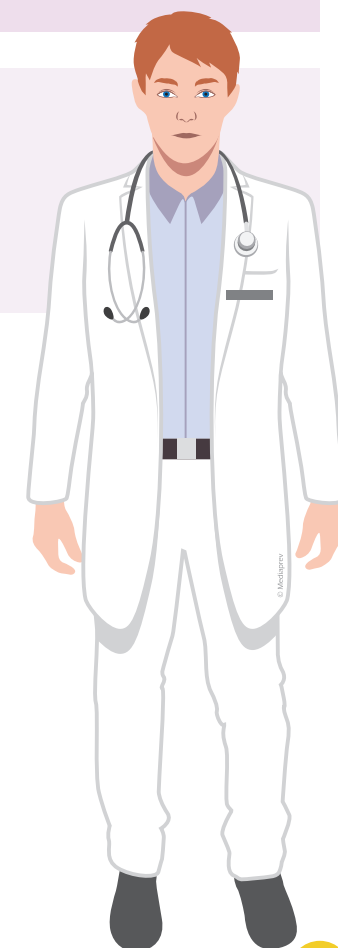


# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Associé**

Aux actions de **formation**

**Consulté**





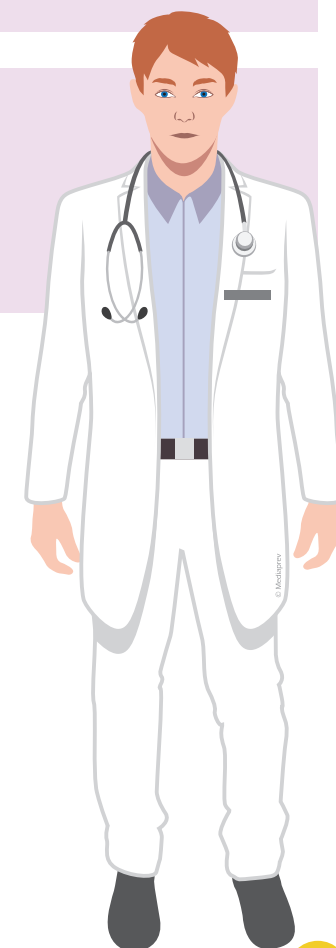
# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Associé**

Aux actions de **formation**

**Consulté**

Sur les **projets** (construction, aménagements, nouvelles technologies...)







# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

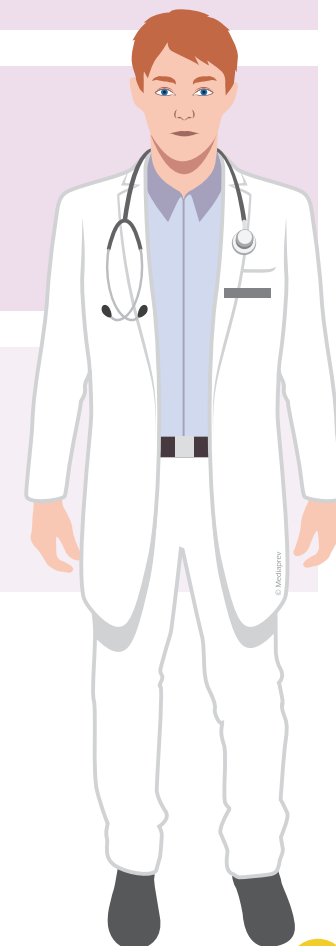
**Associé**

Aux actions de **formation**

**Consulté**

Sur les **projets** (construction, aménagements, nouvelles technologies...)

**Informé**





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Associé**

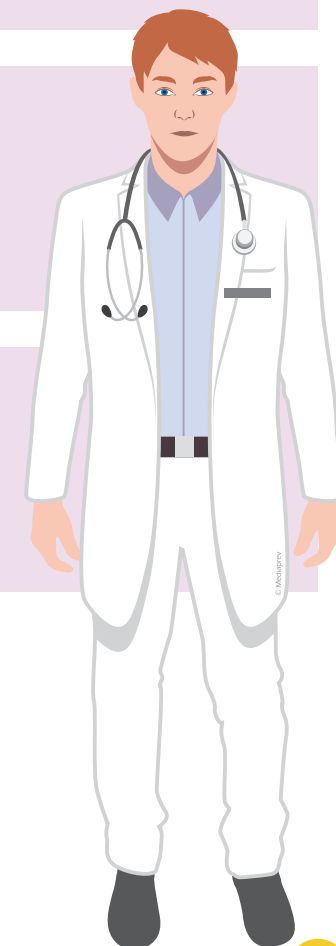
Aux actions de **formation**

**Consulté**

Sur les **projets** (construction, aménagements, nouvelles technologies...)

**Informé**

**Avant toute utilisation** de substances et produits dangereux





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Associé**

Aux actions de **formation**

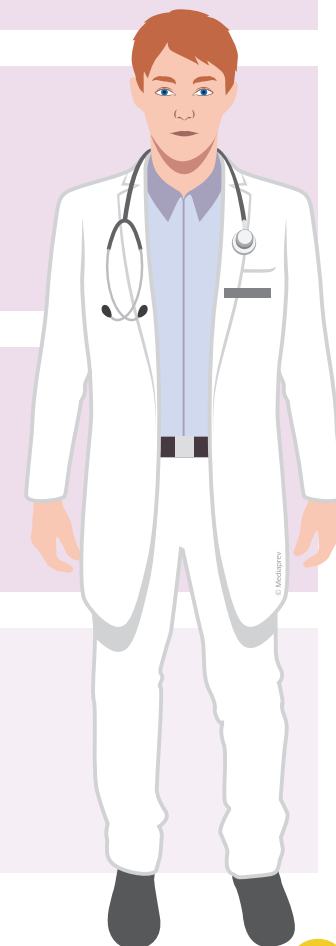
**Consulté**

Sur les **projets** (construction, aménagements, nouvelles technologies...)

**Informé**

**Avant toute utilisation** de substances et produits dangereux

**Informé**





## LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Associé**

Aux actions de **formation**

**Consulté**

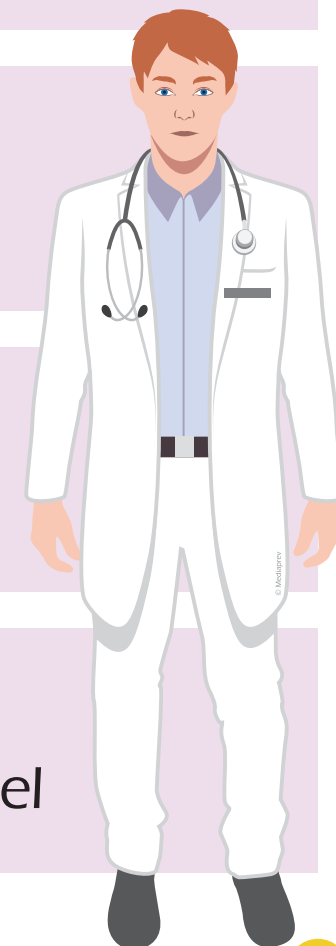
Sur les **projets** (construction, aménagements, nouvelles technologies...)

**Informé**

**Avant toute utilisation** de substances et produits dangereux

**Informé**

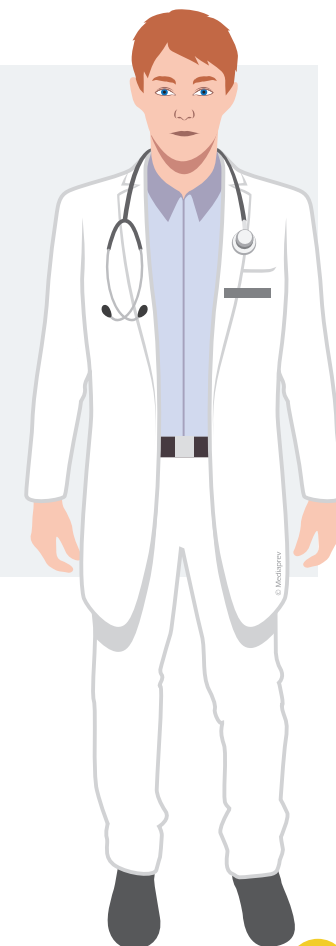
De chaque **accident** de service et de chaque **maladie** professionnelle ou à caractère professionnel





# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Pour chaque entreprise ou établissement, le médecin du travail établit et met à jour une **fiche d'entreprise** sur laquelle figurent, notamment, les risques professionnels et les effectifs de salariés qui y sont exposés (Art. R.4624-46 du Code du travail).





# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC





# L'ACTEUR PRAP (PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)





# L'ACTEUR PRAP (PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

Joue un rôle important en matière de **prévention des TMS** (Troubles Musculo-Squelettiques) et des **risques liés à la manutention manuelle**.







## L'ACTEUR PRAP (PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

Joue un rôle important en matière de **prévention des TMS** (Troubles Musculo-Squelettiques) et des **risques liés à la manutention manuelle**.

Grâce à la connaissance approfondie de son activité de travail, il est **acteur de sa propre sécurité** au sein d'une **démarche collective**.





# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC





# LE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)





# LE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)

**Premier maillon  
de la chaîne des  
secours**





# LE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)

**Premier maillon**  
de la chaîne des  
secours

Sans son **intervention immédiate**, lors d'un accident ou d'un malaise, l'état de la victime peut très vite se dégrader avant l'arrivée des secours extérieurs.





# LE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)

**Premier maillon**  
de la chaîne des  
secours

Sans son **intervention immédiate**, lors d'un accident ou d'un malaise, l'état de la victime peut très vite se dégrader avant l'arrivée des secours extérieurs.

**Rôle en matière**  
de **prévention**  
au sein de  
l'établissement





# LE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)

**Premier maillon**  
de la chaîne des  
secours

Sans son **intervention immédiate**, lors d'un accident ou d'un malaise, l'état de la victime peut très vite se dégrader avant l'arrivée des secours extérieurs.

**Rôle en matière**  
**de prévention**  
au sein de  
l'établissement

**Veille au quotidien à la sécurité de ses collègues** de travail afin de limiter les risques d'accident et par conséquent les interventions de premiers secours.





# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

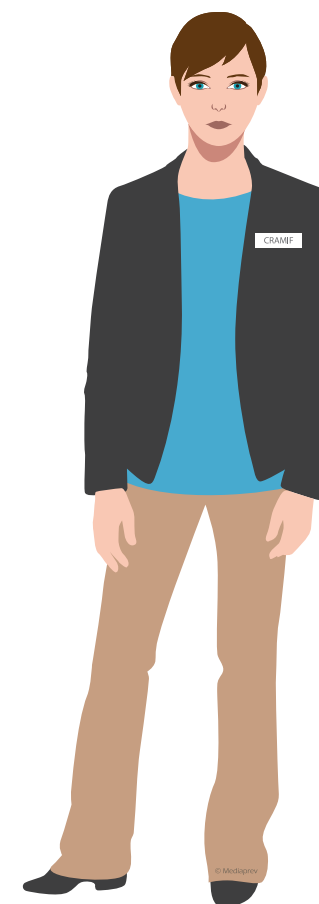
Sylvain HUC







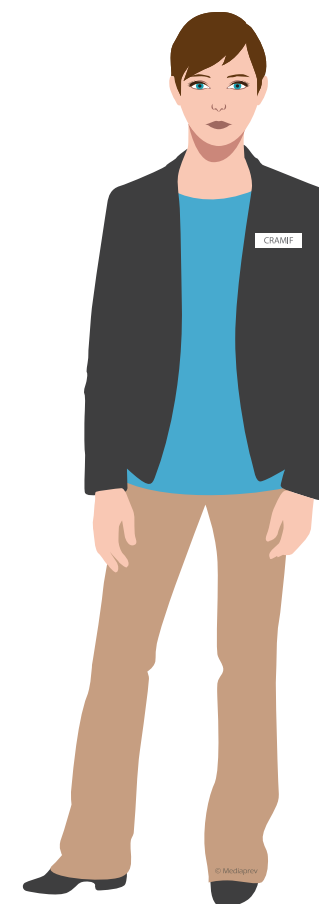
# CARSAT/CRAM





# CARSAT/CRAM

Développement  
et coordination de  
la **prévention** des  
accidents du travail  
et des maladies  
professionnelles.





# CARSAT/CRAM

Développement  
et coordination de  
la **prévention** des  
accidents du travail  
et des maladies  
professionnelles.

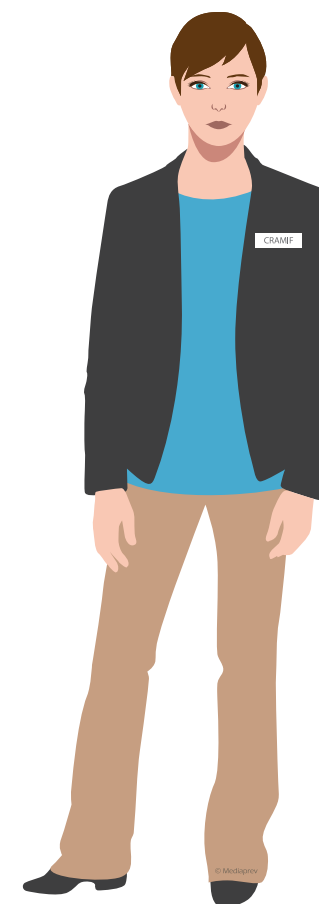
**Application**  
des règles de  
tarification





# CARSAT/CRAM

**Étude des risques** professionnels révélés ou potentiels

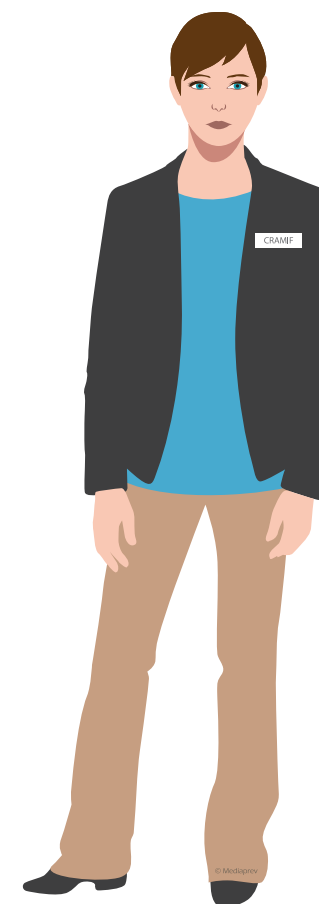




# CARSAT/CRAM

**Étude des risques** professionnels révélés ou potentiels

Visites



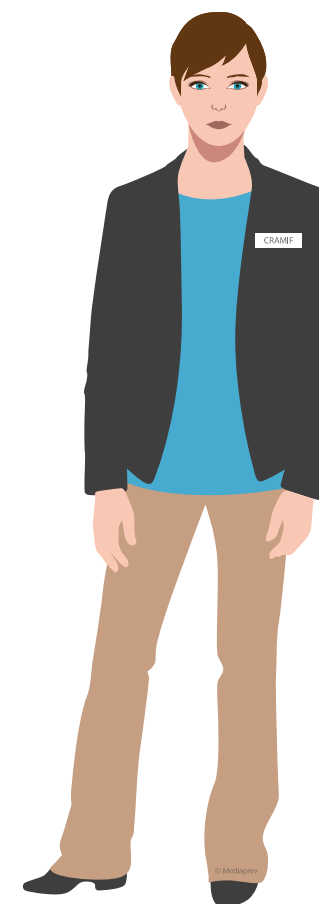


# CARSAT/CRAM

**Étude des risques** professionnels révélés ou potentiels

Visites

Contrôles





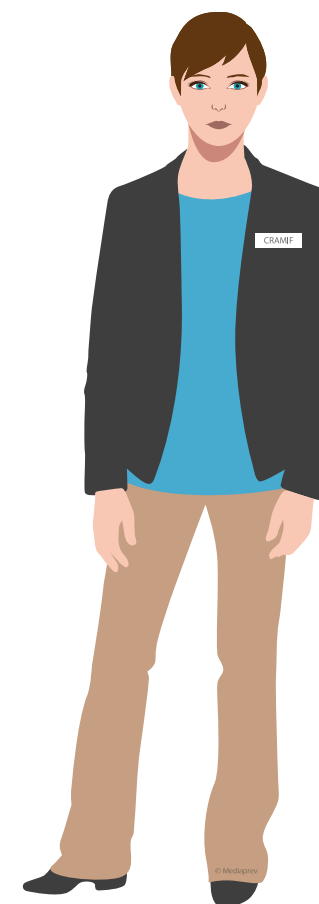
# CARSAT/CRAM

**Étude des risques** professionnels révélés ou potentiels

Visites

Contrôles

Sollicitations





# CARSAT/CRAM

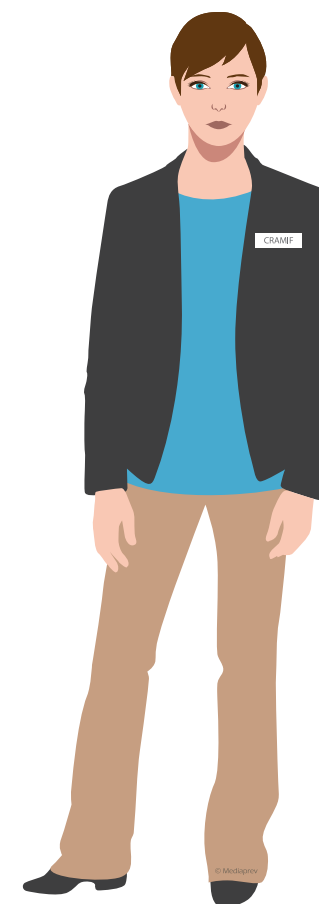
**Étude des risques** professionnels révélés ou potentiels

Visites

Contrôles

Sollicitations

Statistiques







# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC



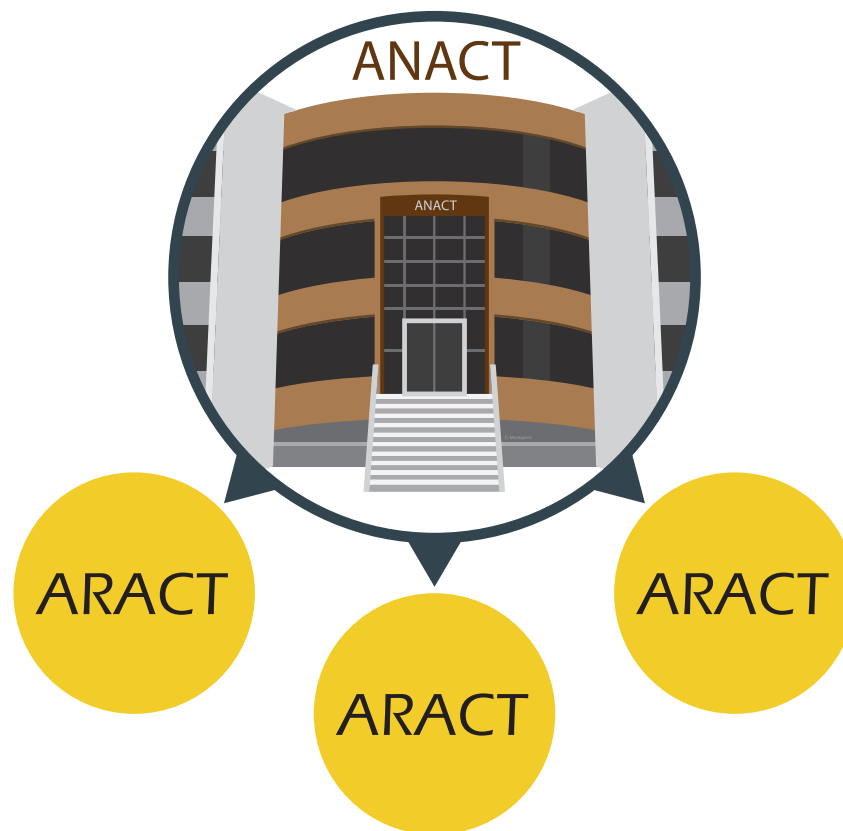


# **Agence Nationale d'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT)**

## **Agence Régionale d'Amélioration des Conditions de Travail (ARACT)**



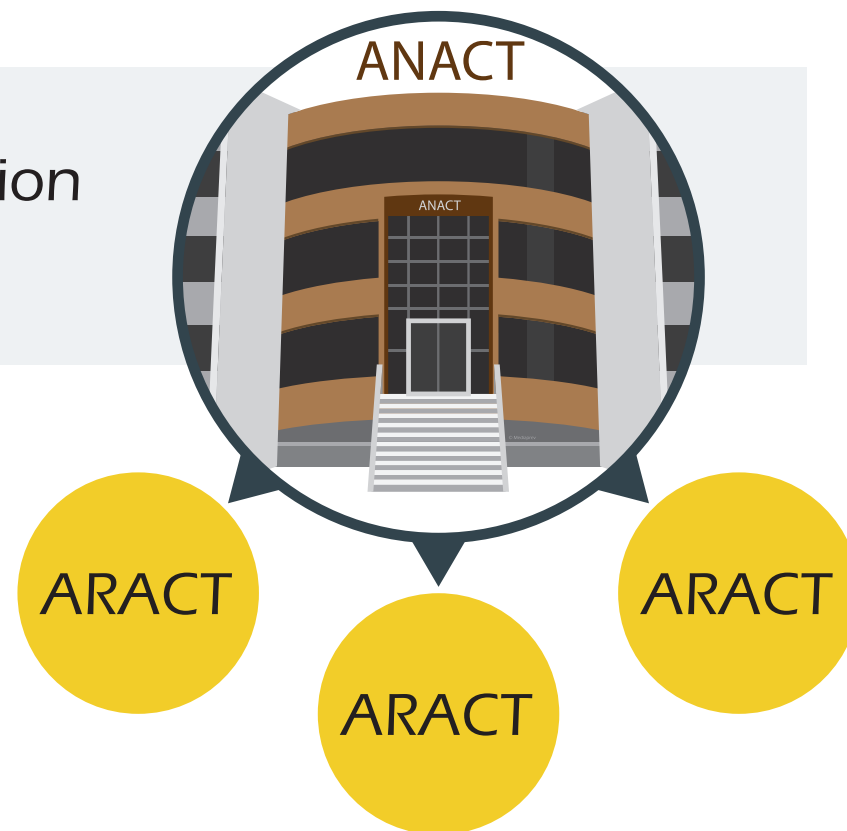
# Agence Nationale d'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT) Agence Régionale d'Amélioration des Conditions de Travail (ARACT)





# Agence Nationale d'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT) Agence Régionale d'Amélioration des Conditions de Travail (ARACT)

**Recherches et expériences** pour l'amélioration  
des conditions de travail

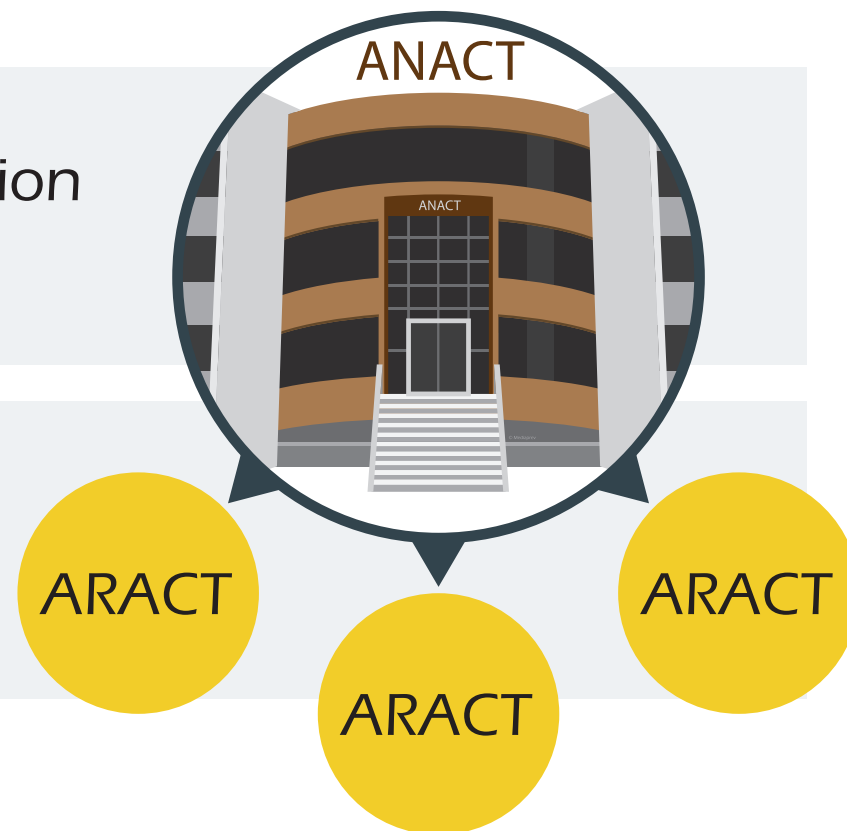




# Agence Nationale d'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT) Agence Régionale d'Amélioration des Conditions de Travail (ARACT)

**Recherches et expériences** pour l'amélioration  
des conditions de travail

Rassembler et diffuser les **informations** sur  
l'amélioration des conditions de travail



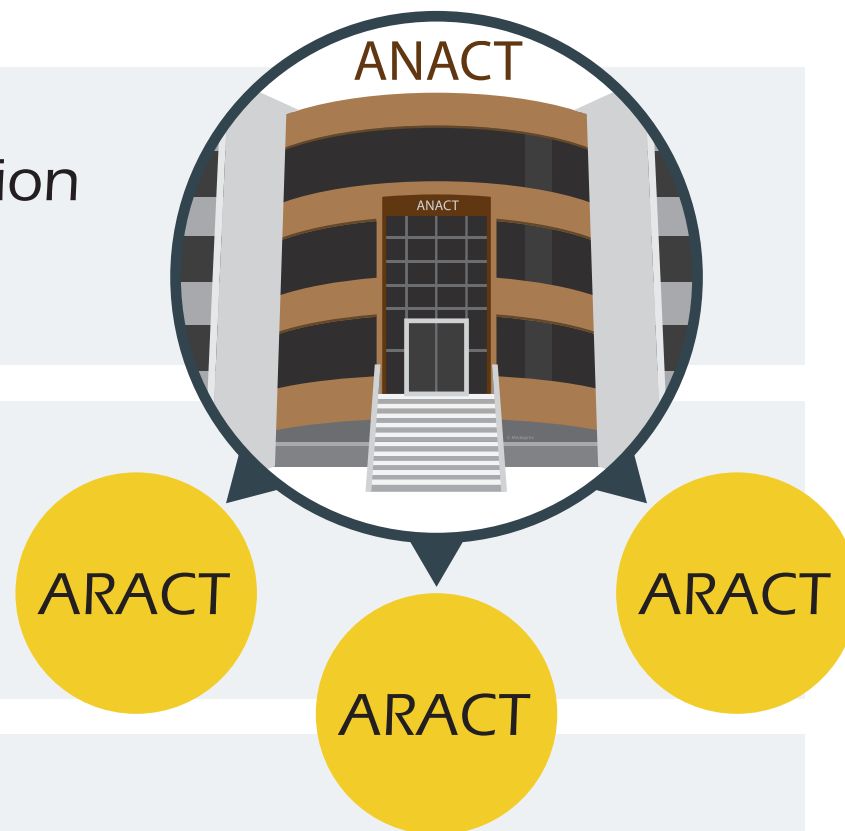


# Agence Nationale d'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT) Agence Régionale d'Amélioration des Conditions de Travail (ARACT)

**Recherches et expériences** pour l'amélioration des conditions de travail

Rassembler et diffuser les **informations** sur l'amélioration des conditions de travail

Appuyer les démarches d'entreprise en matière **d'évaluation et de prévention** des risques professionnels





# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC





# L'INSPECTEUR DU TRAVAIL







# L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle





# L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle

Conseille





# L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle

Conseille

L'employeur





# L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle

Conseille

L'employeur

En matière **d'hygiène et de sécurité**





# L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle





# L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

## Contrôle

Les **conditions d'application** de la réglementation





# L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle

Les **conditions d'application** de la réglementation

Propose à  
l'employeur





# L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

## Contrôle

Les **conditions d'application** de la réglementation

## Propose à l'employeur

Toute mesure pouvant **améliorer** l'hygiène et la sécurité du travail et la prévention des risques professionnels.







## L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

### Contrôle

Les **conditions d'application** de la réglementation

### Propose à l'employeur

Toute mesure pouvant **améliorer** l'hygiène et la sécurité du travail et la prévention des risques professionnels.

### Propose





## L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

### Contrôle

Les **conditions d'application** de la réglementation

### Propose à l'employeur

Toute mesure pouvant **améliorer** l'hygiène et la sécurité du travail et la prévention des risques professionnels.

### Propose

Des **mesures immédiates** jugées nécessaires





# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC





# L'INRS



## L'INRS

**Organisme scientifique et technique** travaillant, au plan institutionnel, avec la CNAMTS, les CARSAT-CRAMIF-CGSS et plus ponctuellement pour les services de l'État ainsi que pour tout autre organisme s'occupant de prévention des risques professionnels.





# L'INRS

Développe



# L'INRS

## Développe

Un ensemble de **savoir-faire pluridisciplinaires** qu'il met à la disposition de tous ceux qui, en entreprise, sont chargés de la prévention.



# L'INRS

## Développe

Un ensemble de **savoir-faire pluridisciplinaires** qu'il met à la disposition de tous ceux qui, en entreprise, sont chargés de la prévention.

## Dispose





## L'INRS

### Développe

Un ensemble de **savoir-faire pluridisciplinaires** qu'il met à la disposition de tous ceux qui, en entreprise, sont chargés de la prévention.

### Dispose

De **compétences scientifiques, techniques et médicales** couvrant une très grande variété de disciplines, toutes au service de la maîtrise des risques professionnels.



## L'INRS

### Développe

Un ensemble de **savoir-faire pluridisciplinaires** qu'il met à la disposition de tous ceux qui, en entreprise, sont chargés de la prévention.

### Dispose

De **compétences scientifiques, techniques et médicales** couvrant une très grande variété de disciplines, toutes au service de la maîtrise des risques professionnels.

### Élabore et diffuse



## L'INRS

### Développe

Un ensemble de **savoir-faire pluridisciplinaires** qu'il met à la disposition de tous ceux qui, en entreprise, sont chargés de la prévention.

### Dispose

De **compétences scientifiques, techniques et médicales** couvrant une très grande variété de disciplines, toutes au service de la maîtrise des risques professionnels.

### Élabore et diffuse

Des **documents** intéressant l'hygiène et la sécurité du travail (distribuées par les CARSAT).



# 1

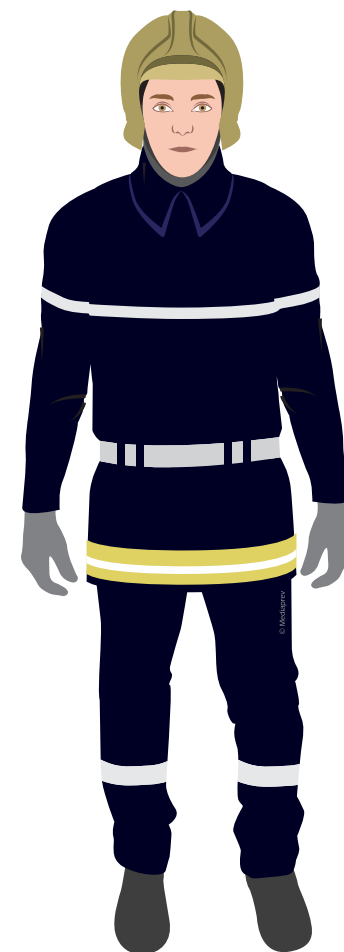
## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC





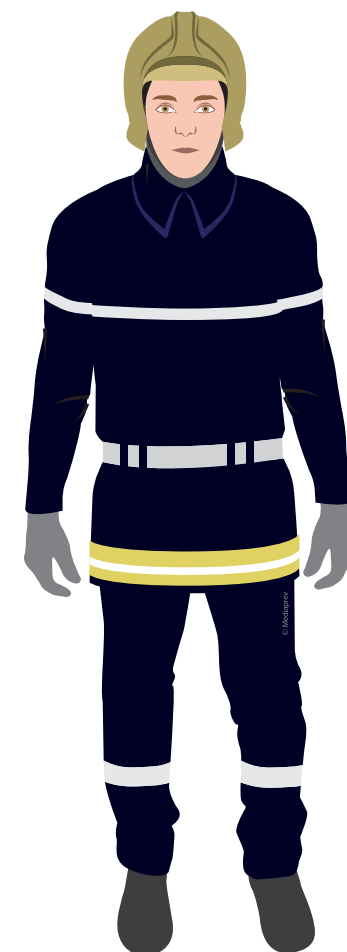
# LES SAPEURS-POMPIERS





# LES SAPEURS-POMPIERS

Mise en  
**sécurité** des  
bâtiments  
(vérification lors  
de l'ouverture).





# LES SAPEURS-POMPIERS

Mise en  
**sécurité** des  
bâtiments  
(vérification lors  
de l'ouverture).

**Intervention**  
lors d'un  
incendie.





# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC







# LES ORGANISMES DE CONTRÔLE



# LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

**Vérifications**  
initiales, courantes  
et périodiques.



# LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

**Vérifications**  
initiales, courantes  
et périodiques.

**Renseignement**  
des registres de  
contrôles.



# LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

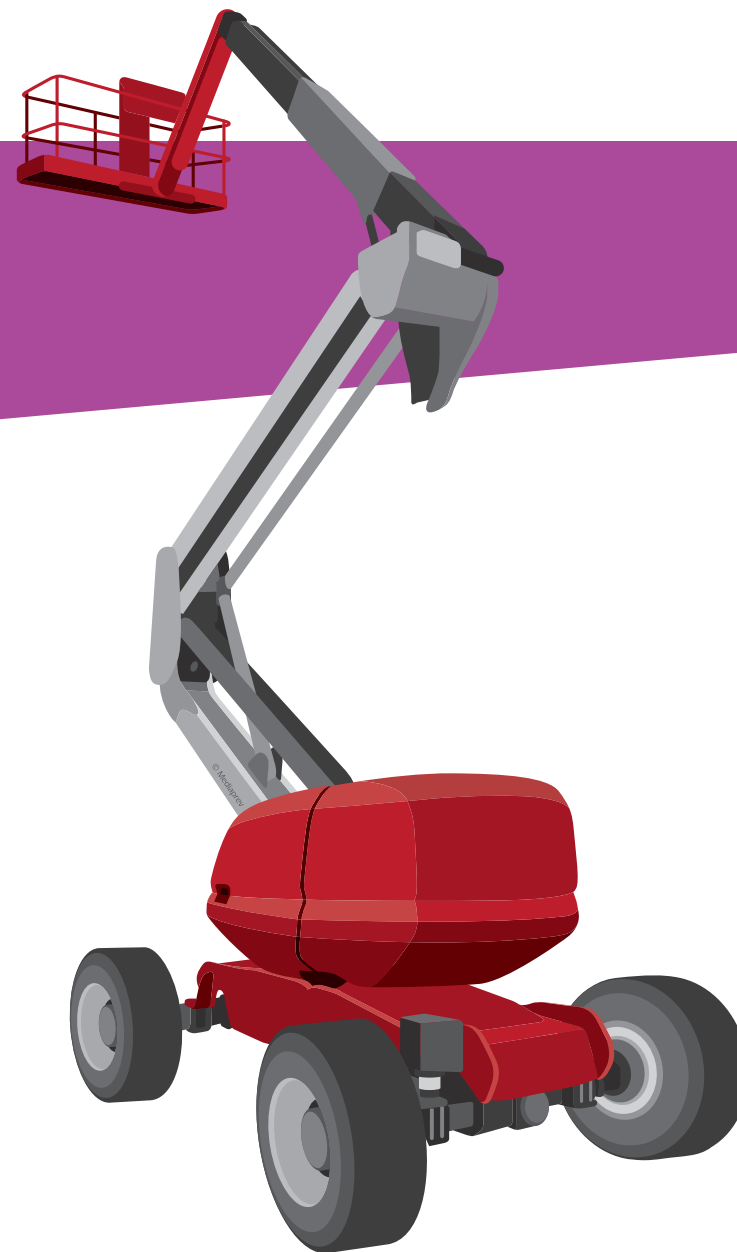
Exemples



# LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

Exemples

Engins de  
levage





# LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

## Exemples

Engins de  
levage

Installations  
électriques





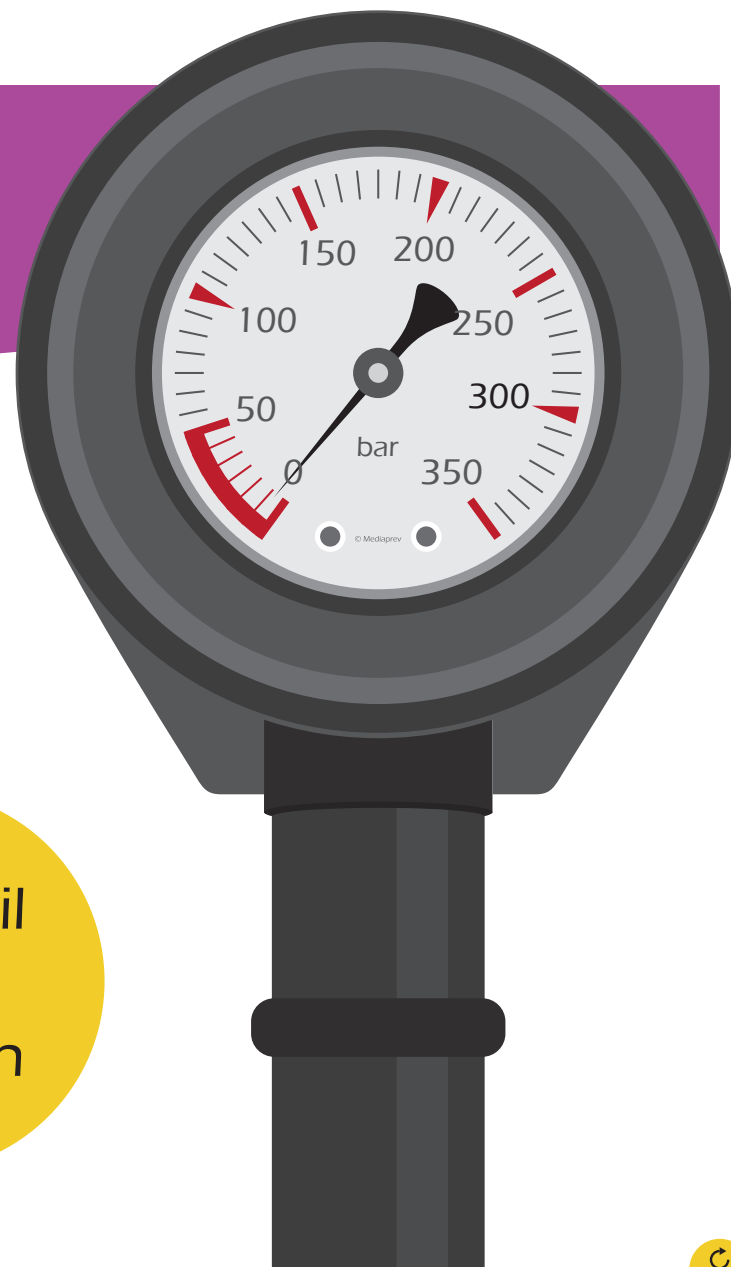
# LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

Exemples

Engins de  
levage

Installations  
électriques

Appareil  
sous  
pression









# L'EXPERT





## L'EXPERT

Il intervient  
en qualité **d'expert  
agréé** en matière de  
santé et sécurité au  
travail et/ou sur  
« l'organisation du  
travail et de la  
production ».





# L'EXPERT

Il a **accès**

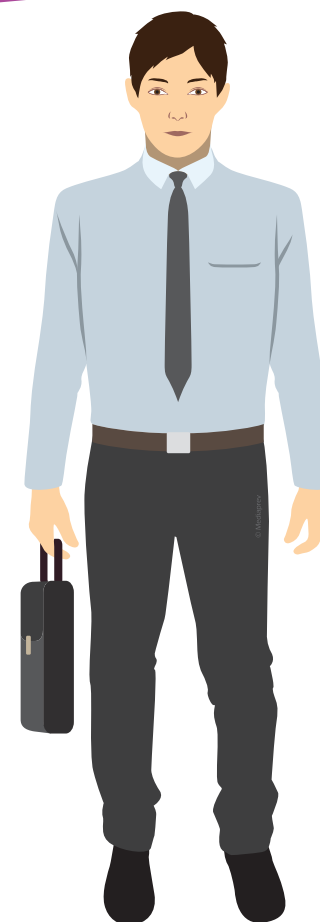




## L'EXPERT

Il a **accès**

Aux  
**locaux**





## L'EXPERT

Il a **accès**

Aux  
**locaux**

Aux  
**informations**  
nécessaires à  
sa mission





# 1

## LE DISPOSITIF PRAP

Sylvain HUC





# L'INTERVENANT EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS (IPRP)





# L'INTERVENANT EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS (IPRP)

Il intervient  
en qualité de  
**spécialiste** d'un  
domaine







# L'INTERVENANT EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS (IPRP)

Il intervient  
en qualité de  
**spécialiste** d'un  
domaine

Il possède  
une **habilitation**  
à titre personnel  
ou au titre d'une  
entreprise





# L'INTERVENANT EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS (IPRP)

Il intervient  
en qualité de  
**spécialiste** d'un  
domaine

Il possède  
une **habilitation**  
à titre personnel  
ou au titre d'une  
entreprise

Son  
intervention  
se fait avec  
**l'accord** du chef  
d'établissement.







# LA MSA





# LA MSA

Dans le secteur agricole, la Mutuelle Sociale Agricole (MSA) **accompagne et conseille** activement les entreprises dans leurs démarches de prévention.





## LE DISPOSITIF PRAP

