

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

OPTION INDUSTRIE BTP COMMERCE ET ACTIVITÉS DE BUREAU



By Mediaprev

OBJECTIFS DE LA FORMATION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cerner les enjeux d'une démarche de prévention.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cerner les enjeux d'une démarche de prévention.

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.
- 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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE DISPOSITIF PRAP

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS

Situer la démarche de prévention engagée par l'établissement.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

- Situer la démarche de prévention engagée par l'établissement.
- Reconnaître les différents acteurs de la prévention et leurs rôles.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION ?

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES DÉMARCHES DE PRÉVENTION CONNAISSEZ-VOUS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES DÉMARCHES DE PRÉVENTION CONNAISSEZ-VOUS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?

Le **Document Unique**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES DÉMARCHES DE PRÉVENTION CONNAISSEZ-VOUS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?

Le **Document Unique**



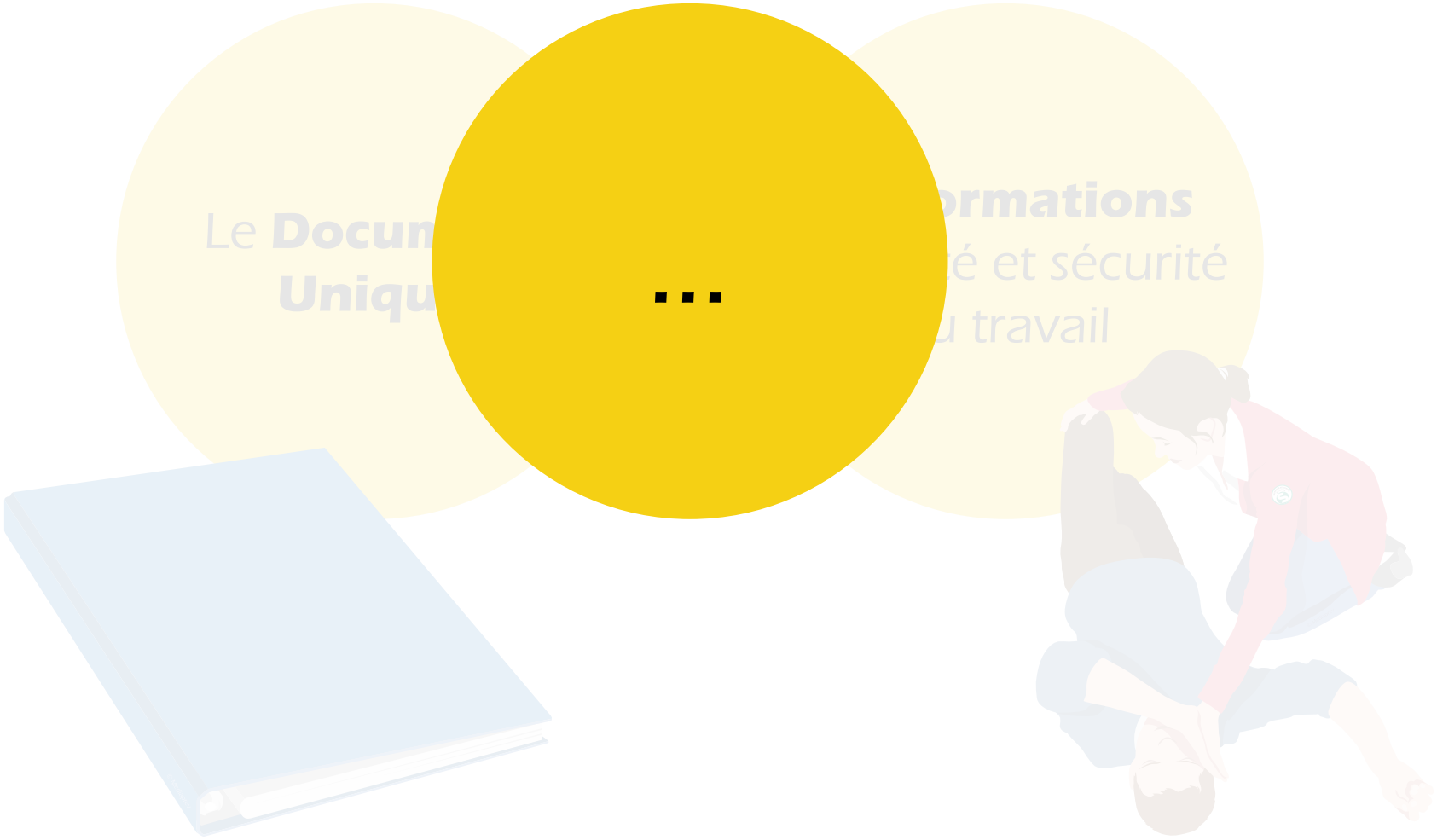
Les **formations** en santé et sécurité au travail



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

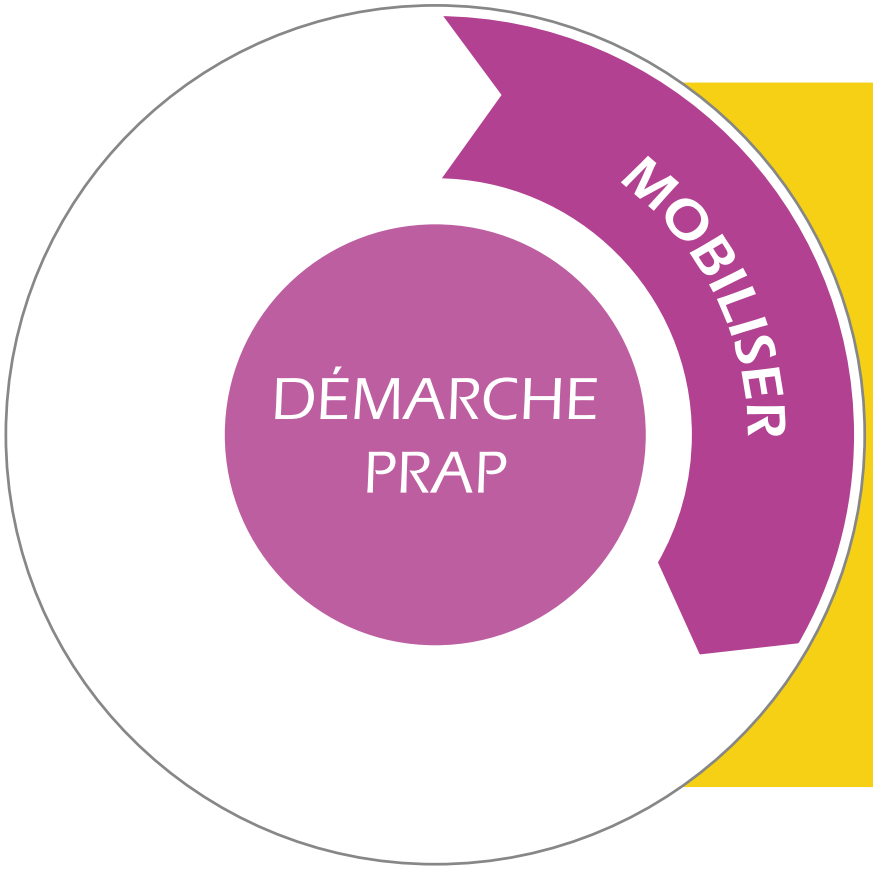
Sommaire

QUELLES DÉMARCHES DE PRÉVENTION CONNAISSEZ-VOUS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

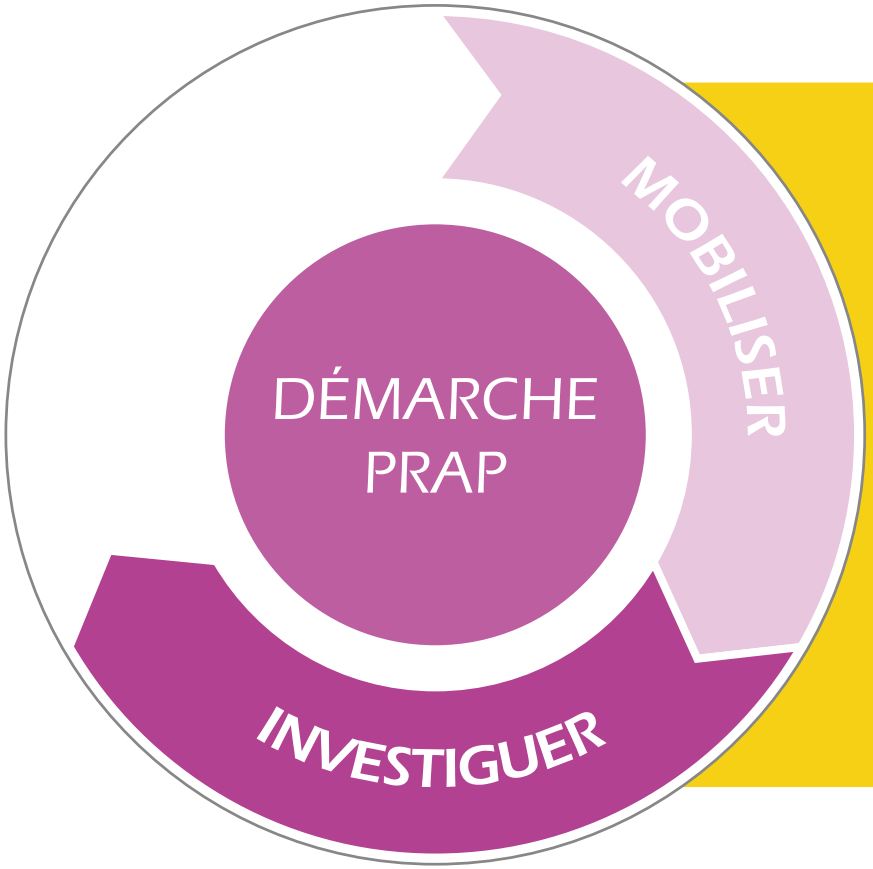
Sommaire



MOBILISER
C'EST :

Faire participer l'ensemble des acteurs de l'établissement à la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (direction, encadrement, opérateurs...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

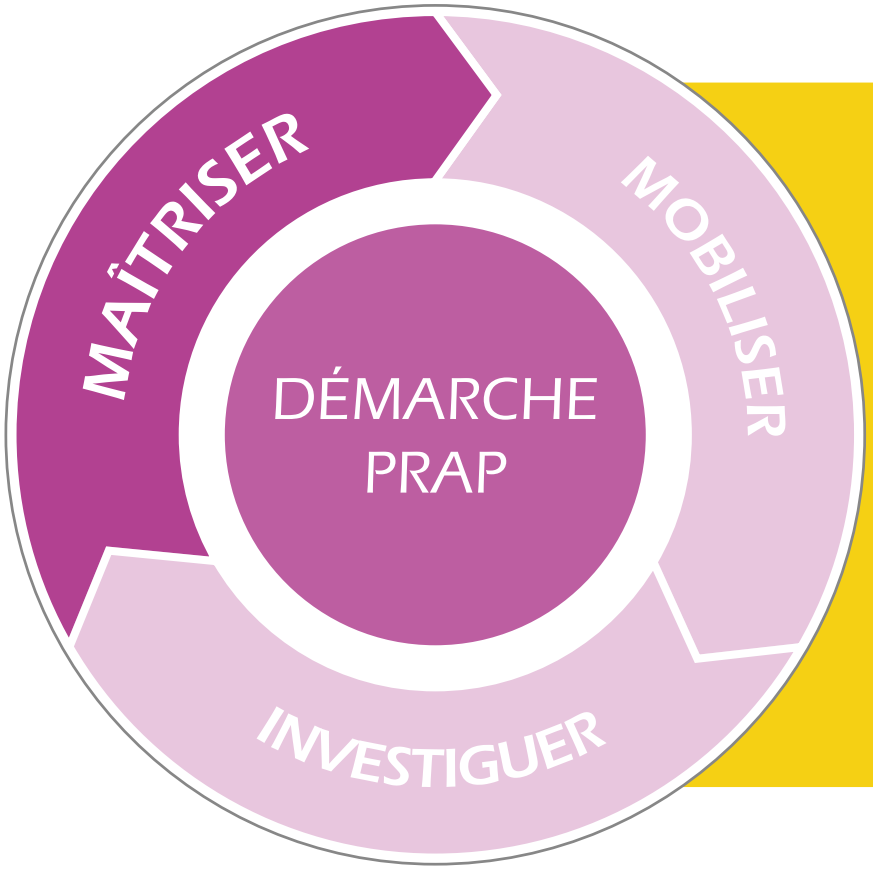


INVESTIGUER
C'EST :

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

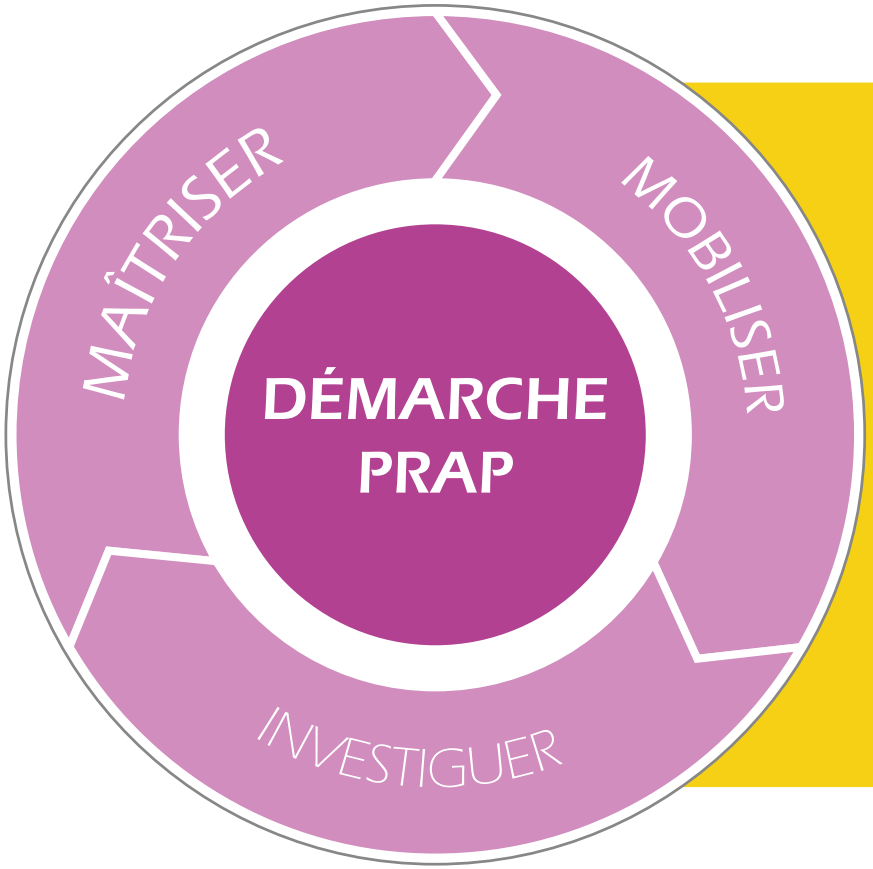


MAÎTRISER
C'EST :

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire



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.

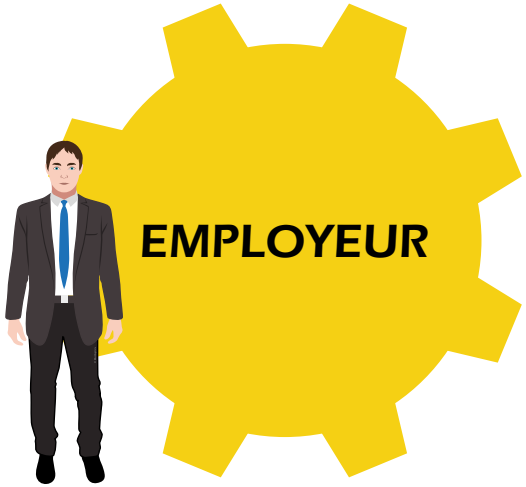
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

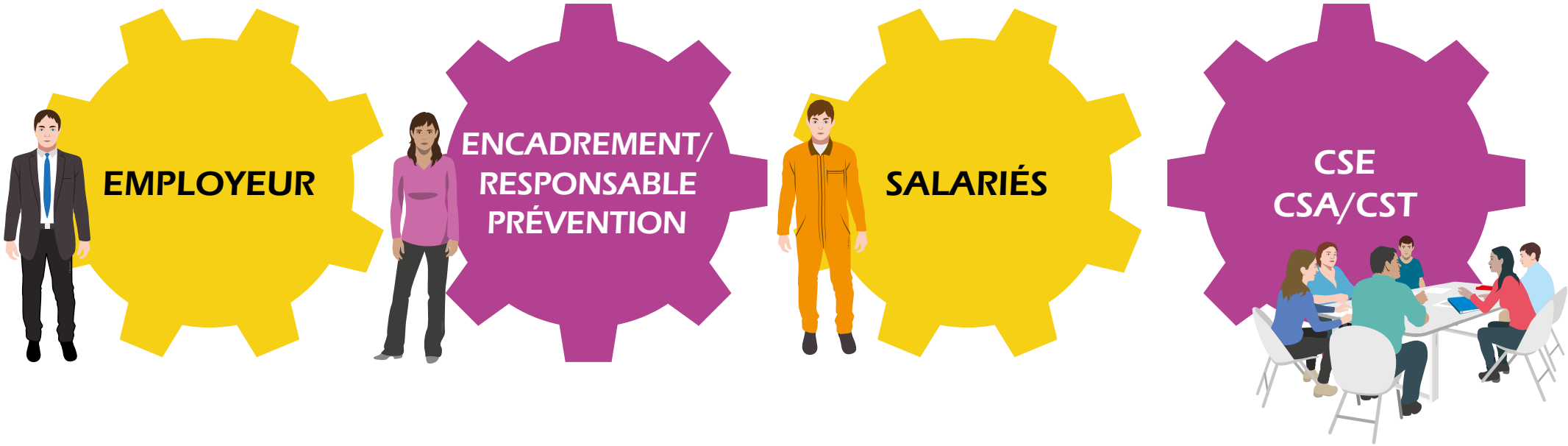
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION INTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



Détail des rôles et missions de chaque acteur **en cliquant sur le + correspondant**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

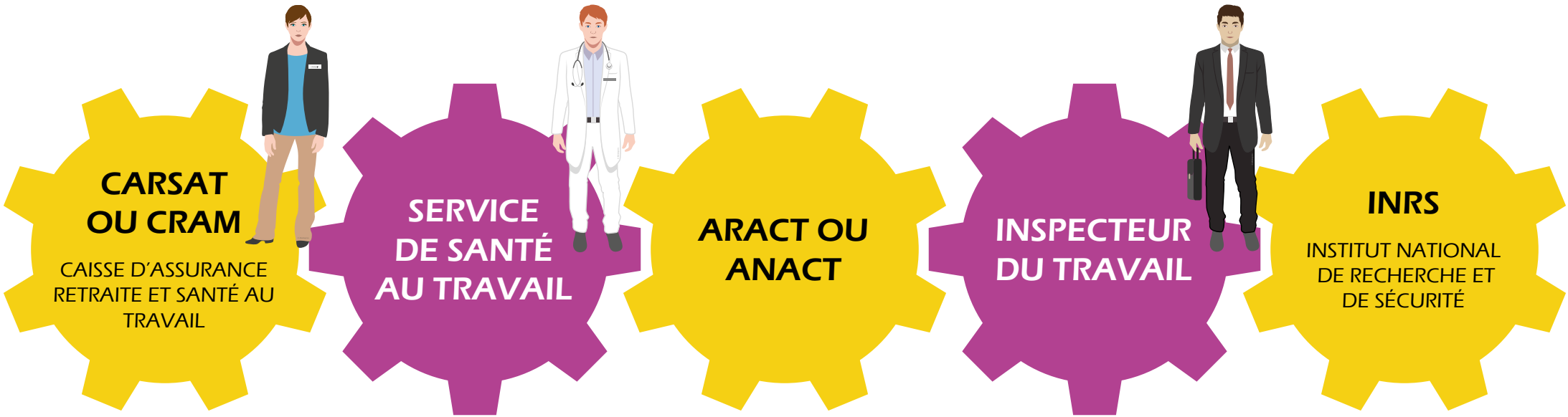
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE PRÉVENTION EXTERNES À L'ÉTABLISSEMENT ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



CARSAT OU CRAM

CAISSE D'ASSURANCE RETRAITE ET SANTÉ AU TRAVAIL



SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

ARACT OU ANACT



INSPECTEUR DU TRAVAIL

INRS

INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE ET DE SÉCURITÉ



SAPEURS-POMPIERS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



CARSAT OU CRAM

CAISSE D'ASSURANCE RETRAITE ET SANTÉ AU TRAVAIL



SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

ARACT OU ANACT



INSPECTEUR DU TRAVAIL

INRS

INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE ET DE SÉCURITÉ



SAPEURS-POMPIERS



ORGANISMES AGRÉÉS DE CONTRÔLE



EXPERTS



IPRP

INTERVENANTS EN PRÉVENTIONS DES RISQUES PROFESSIONNELS

MSA

...

Détail des rôles et missions de chaque acteur **en cliquant sur le + correspondant**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ENJEUX DE LA PRAP

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Douleur



Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Douleur

Handicap



Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Douleur

Handicap

Arrêt de travail



Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Douleur

Usure mentale

Handicap



Arrêt de travail

Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Douleur

Handicap

Arrêt de travail



Conséquences **humaines**

Usure mentale

Rééducation, réadaptation

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Douleur

Handicap

Arrêt de travail



Conséquences **humaines**

Usure mentale

Rééducation, réadaptation

Changement de poste

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Dégradation du climat social



Conséquences **sociales**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Dégradation du climat social

Précarité



Conséquences **sociales**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Dégradation du climat social

Précarité

Perte d'emplois



Conséquences **sociales**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Coûts générés par l'accident ou la maladie



Conséquences **financières**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Absentéisme, turn-over



Conséquences **financières**

Perte de savoir faire

Perte de production, insatisfaction des clients ou usagers

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Amendes



Conséquences **juridiques**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Amendes



Peines de prison

Conséquences **juridiques**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

88 %

des **maladies** professionnelles



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

88 %

des **maladies** professionnelles



10,9 millions

de journées **d'arrêt de travail**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

88 %

des **maladies** professionnelles



10,9 millions

de journées **d'arrêt de travail**

Un **coût** d'environ

1,4 milliards d'€

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

88 %

des **maladies** professionnelles

10,9 millions

de journées **d'arrêt de travail**



Un **coût** d'environ

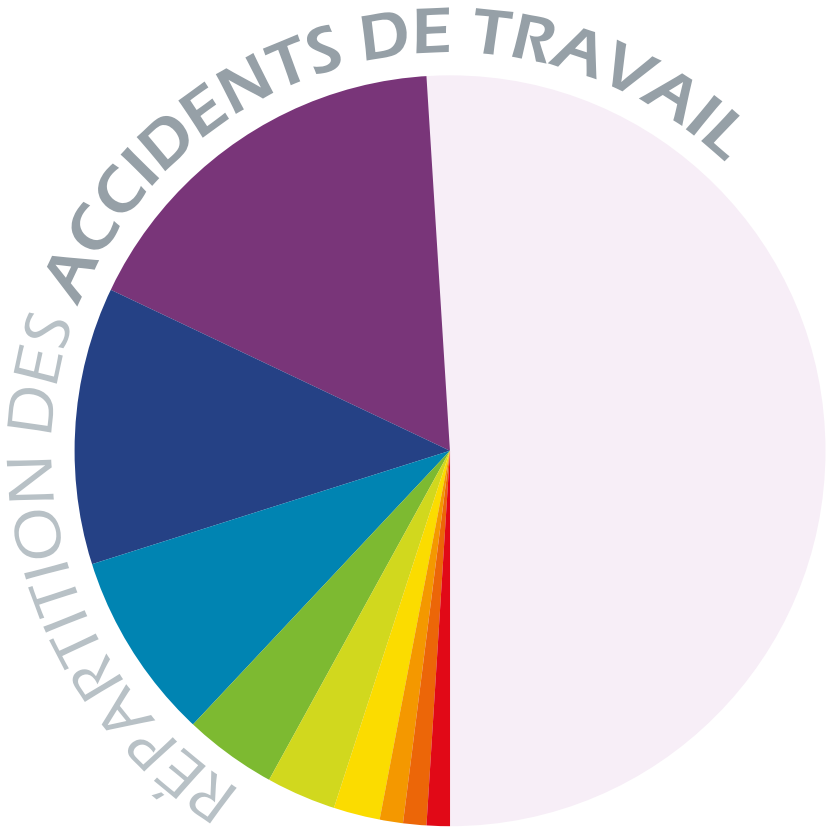
1,4 milliards d'€

+ de la moitié

des **actifs** qui en souffrent

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

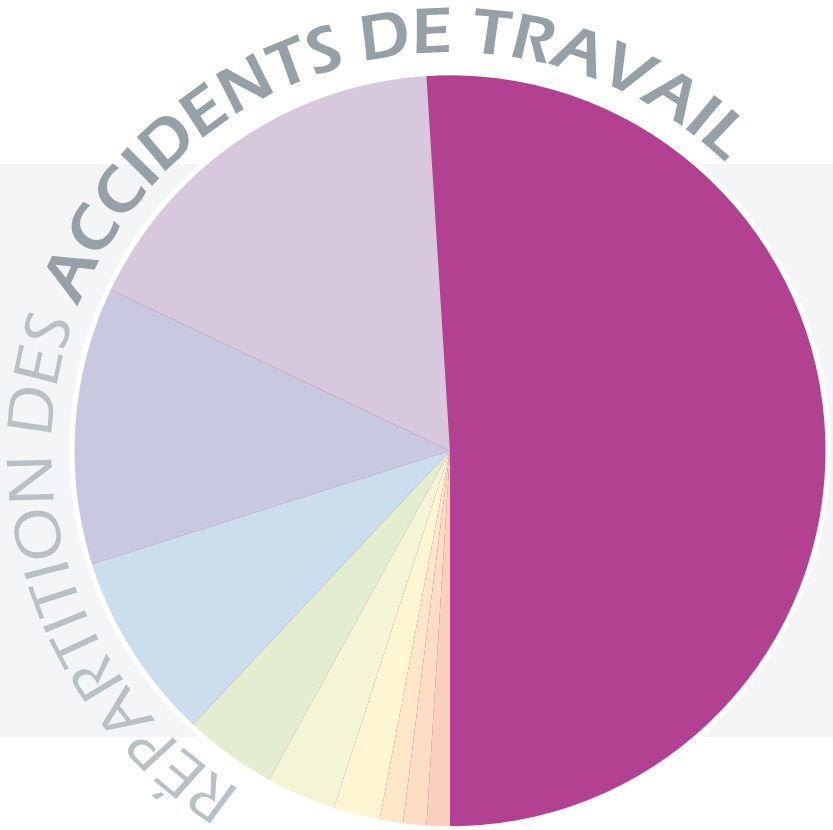
EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



- Chutes de plain-pied (17 %)
- Chutes de hauteur (12 %)
- Outillage à main (8 %)
- Agressions (y compris par animaux) (4 %)
- Risque routier (3 %)
- Manutention mécanique (2 %)
- Risques machines (1 %)
- Risque chimique (1 %)
- Autres risques

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



Manutention manuelle

51 %

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

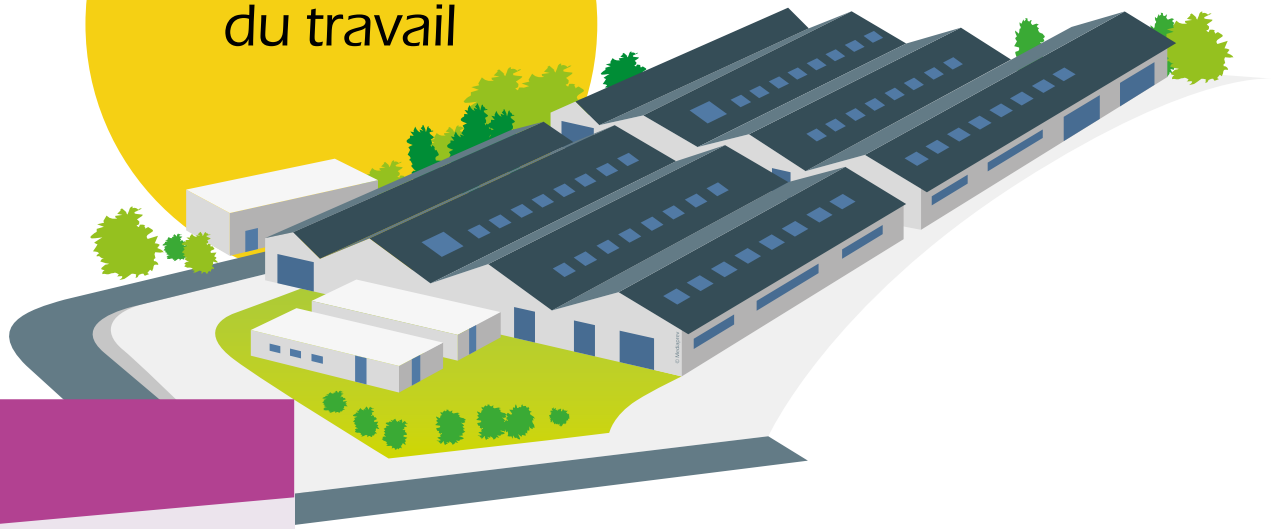
UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Accident
du travail



Coût **direct**

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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...

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

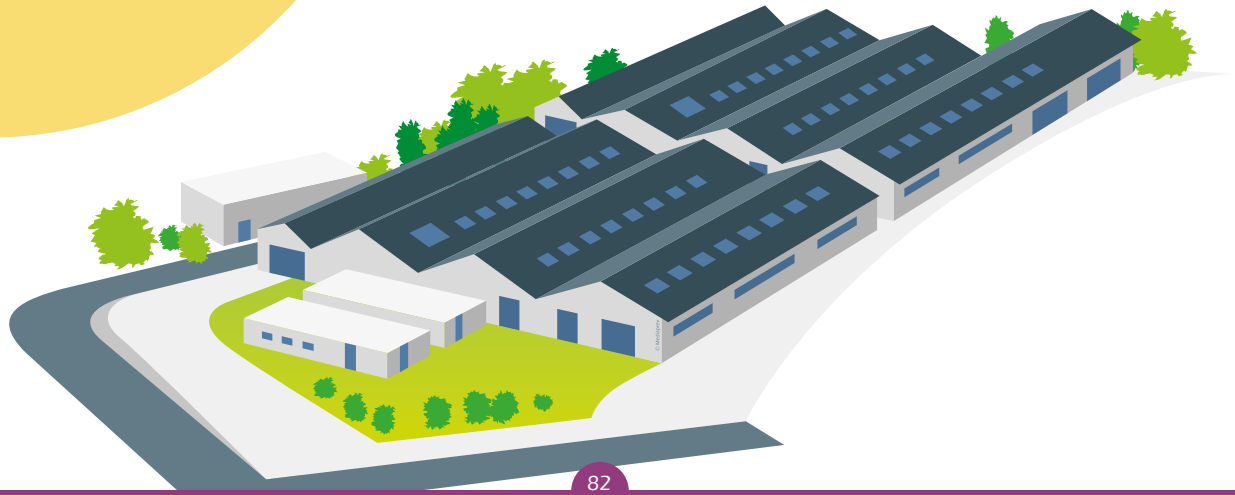
COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

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

60 jours



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

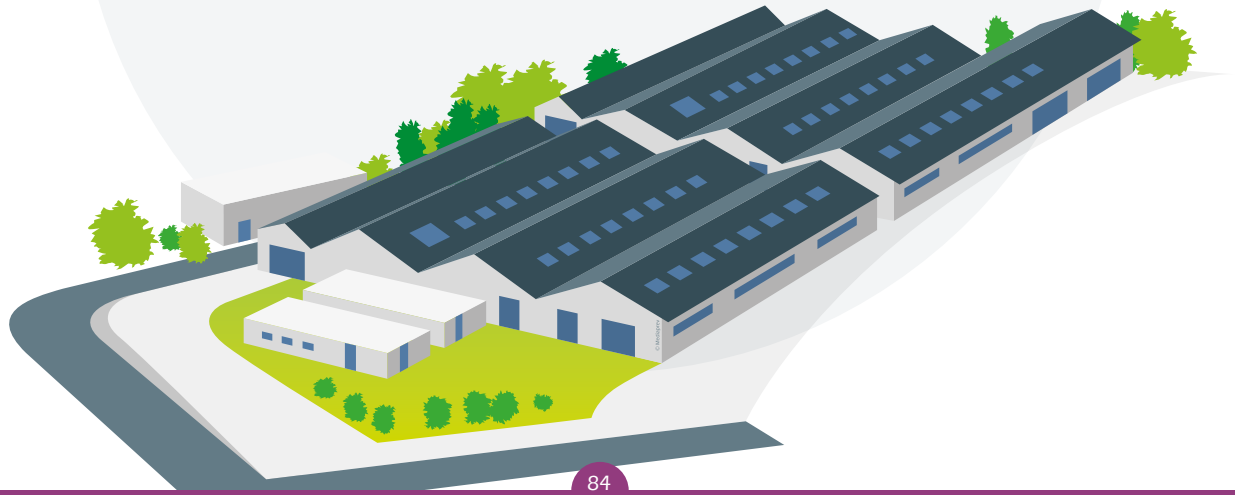
239 jours



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Conséquences
pour l'entreprise



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

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

2757 €/accident avec arrêt
(source INRS)

Conséquences
pour l'entreprise



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

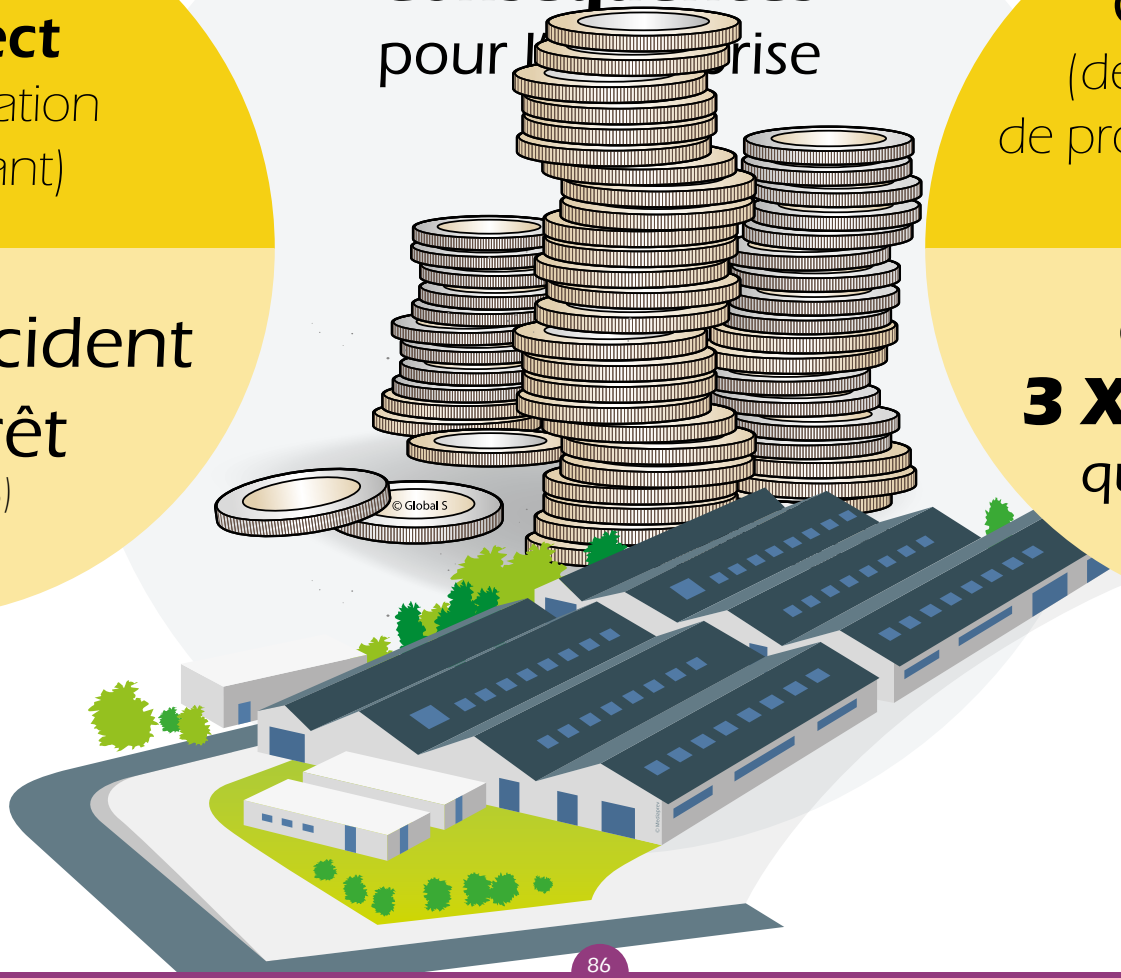
Sommaire

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)

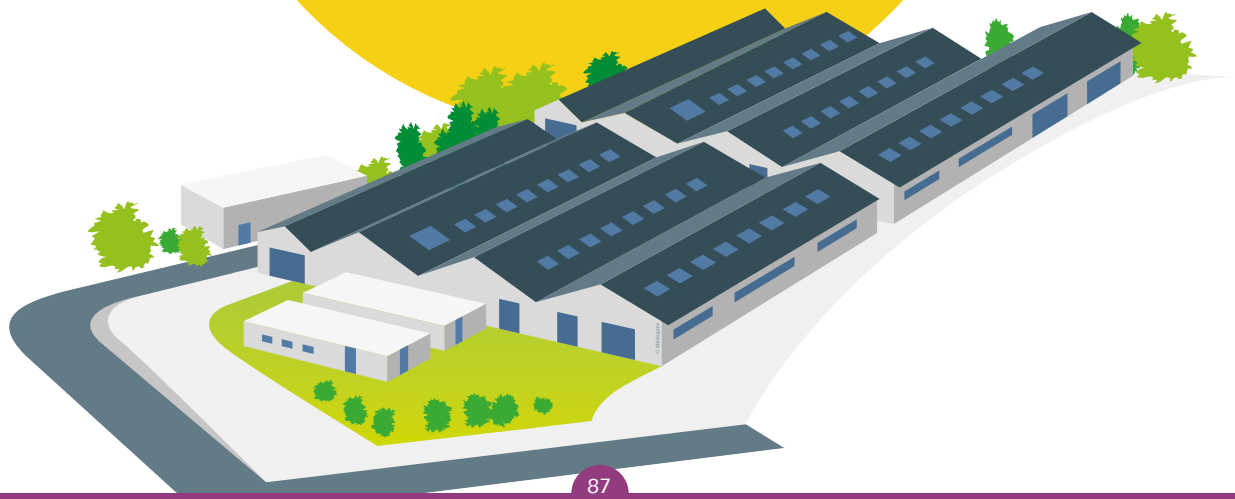
Généralement
3 X plus important
que le coût direct

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

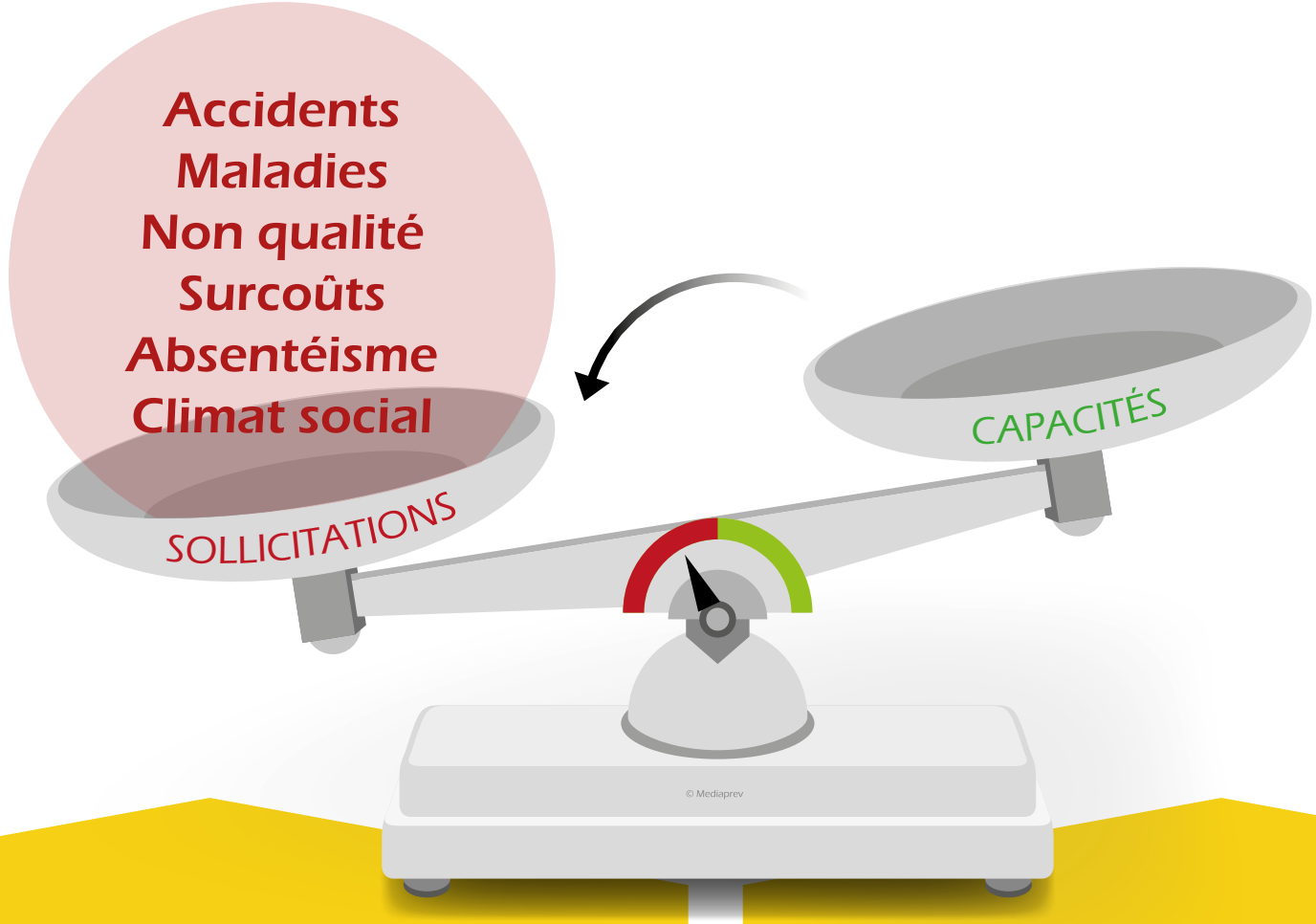
QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?



Dysfonctionnements

Objectifs socio-économiques

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

La **démarche PRAP** représente donc plusieurs enjeux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

La **démarche PRAP** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu
humain

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

La **démarche PRAP** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu **humain**

Enjeu **financier**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

La **démarche PRAP** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu **humain**

Enjeu **financier**

Enjeu **social**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

La **démarche PRAP** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu **humain**

Enjeu **financier**

Enjeu **social**

Enjeu **juridique**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LA PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE TRAVAIL

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LES « TMS » ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LES « TMS » ?

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

QU'EST-CE QU'UNE MALADIE PROFESSIONNELLE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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
A - ÉPAULE		
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 - COUDE		
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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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
C - POIGNET - MAIN ET DOIGT		
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	
D - GENOU		
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-quadricipitale 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.
E - CHEVILLE ET PIED		
Tendinite achiléenne	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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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)	**Travaux de manutention manuelle habituelle de charges lourdes effectués :** - dans le fret routier, maritime, ferroviaire, aérien ; - dans le bâtiment, le gros œuvre, les travaux publics ; - dans les mines et carrières ; - dans le ramassage d'ordures ménagères et de déchets industriels ; - dans le déménagement, les garde-meubles ; - dans les abattoirs et les entreprises d'équarrissage ; - 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 ; - dans le cadre des soins médicaux et paramédicaux incluant la manutention de personnes ; - dans le cadre du brancardage et du transport des malades ; - dans les travaux funéraires.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

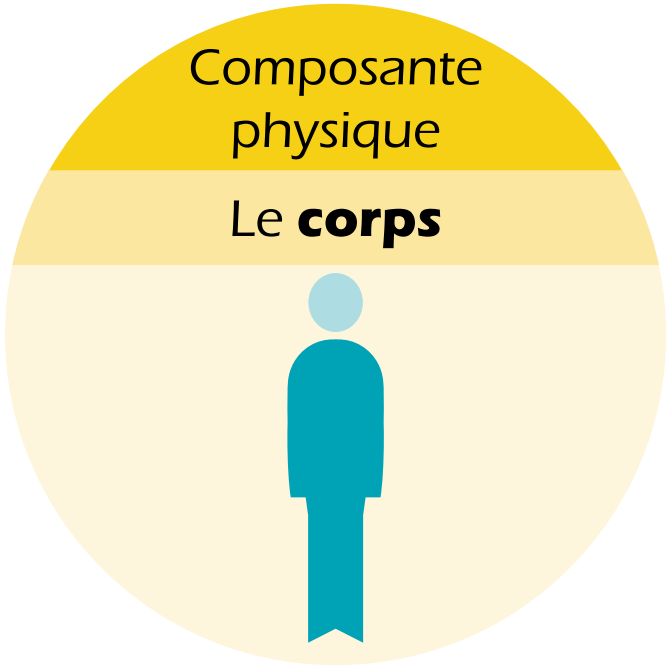
La santé est un état de **complet bien-être**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

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

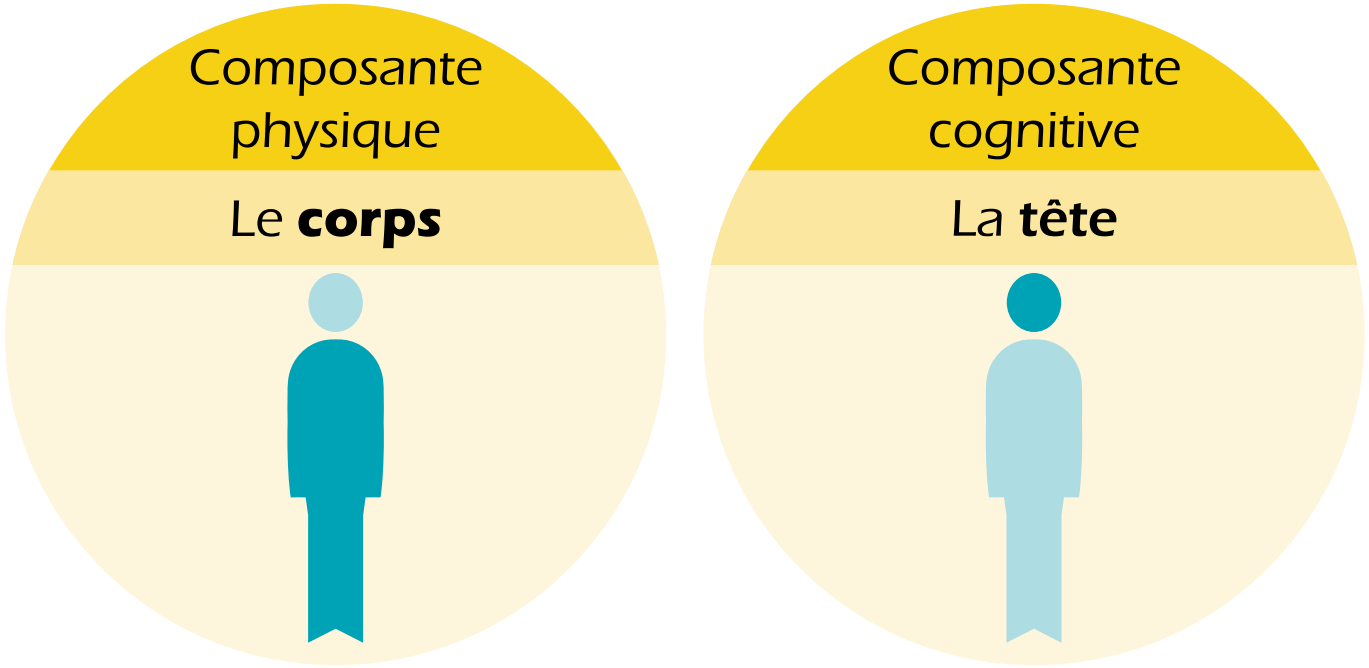


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

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

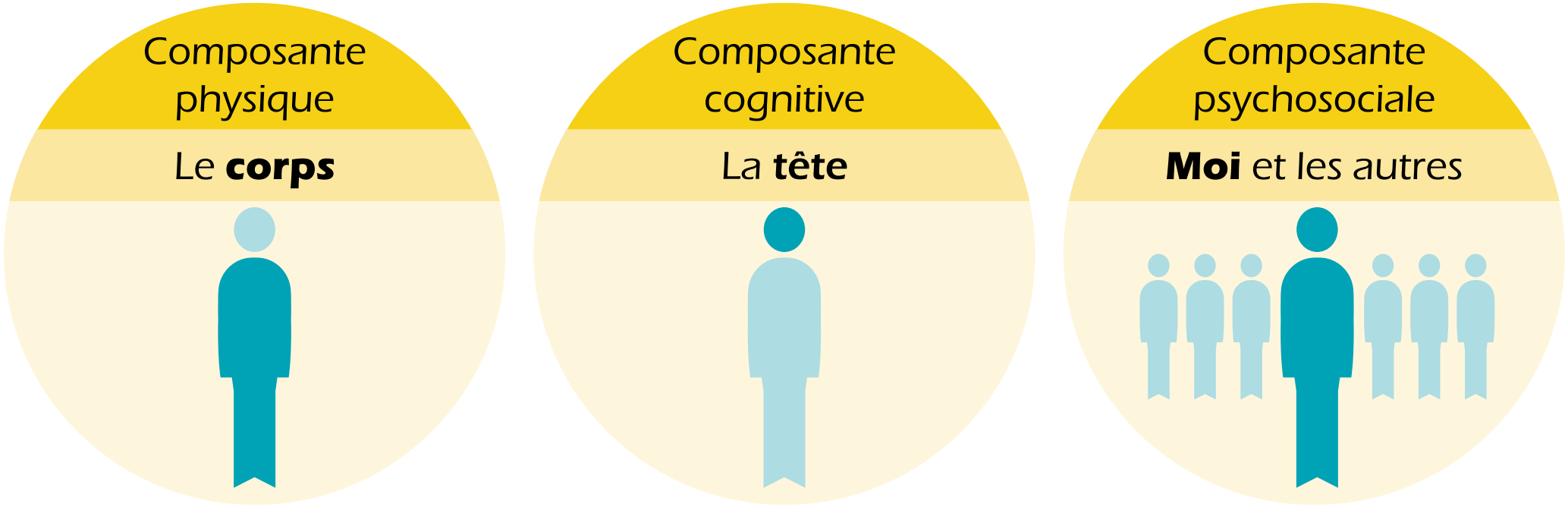


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

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

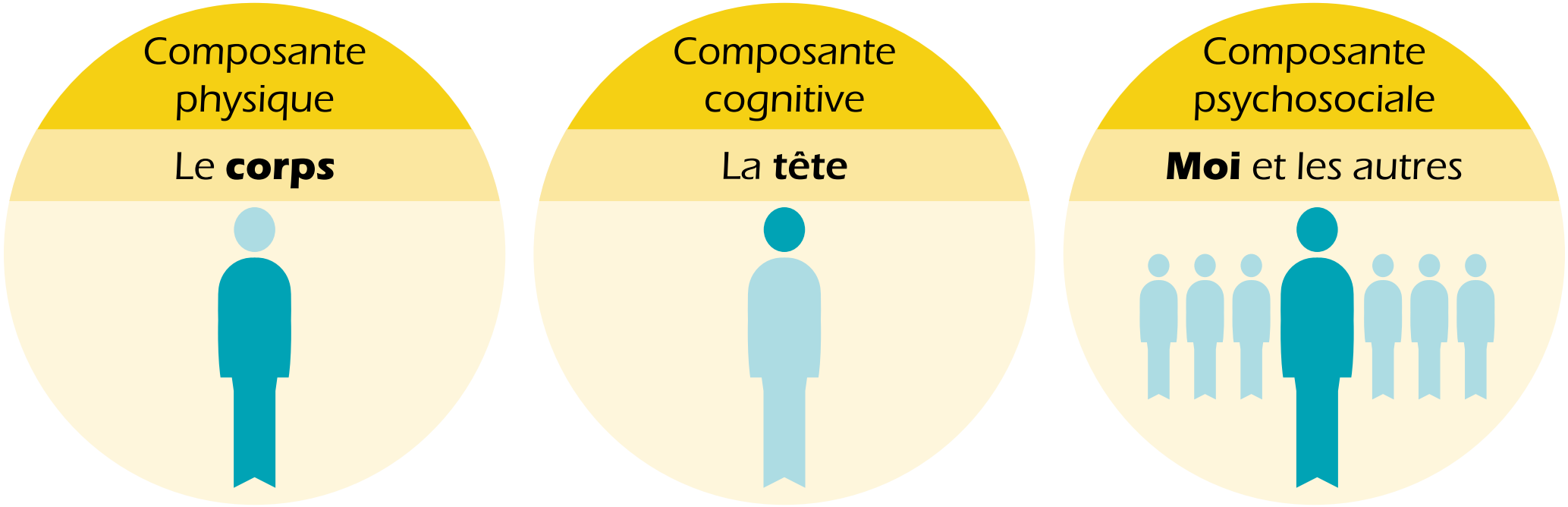


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

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

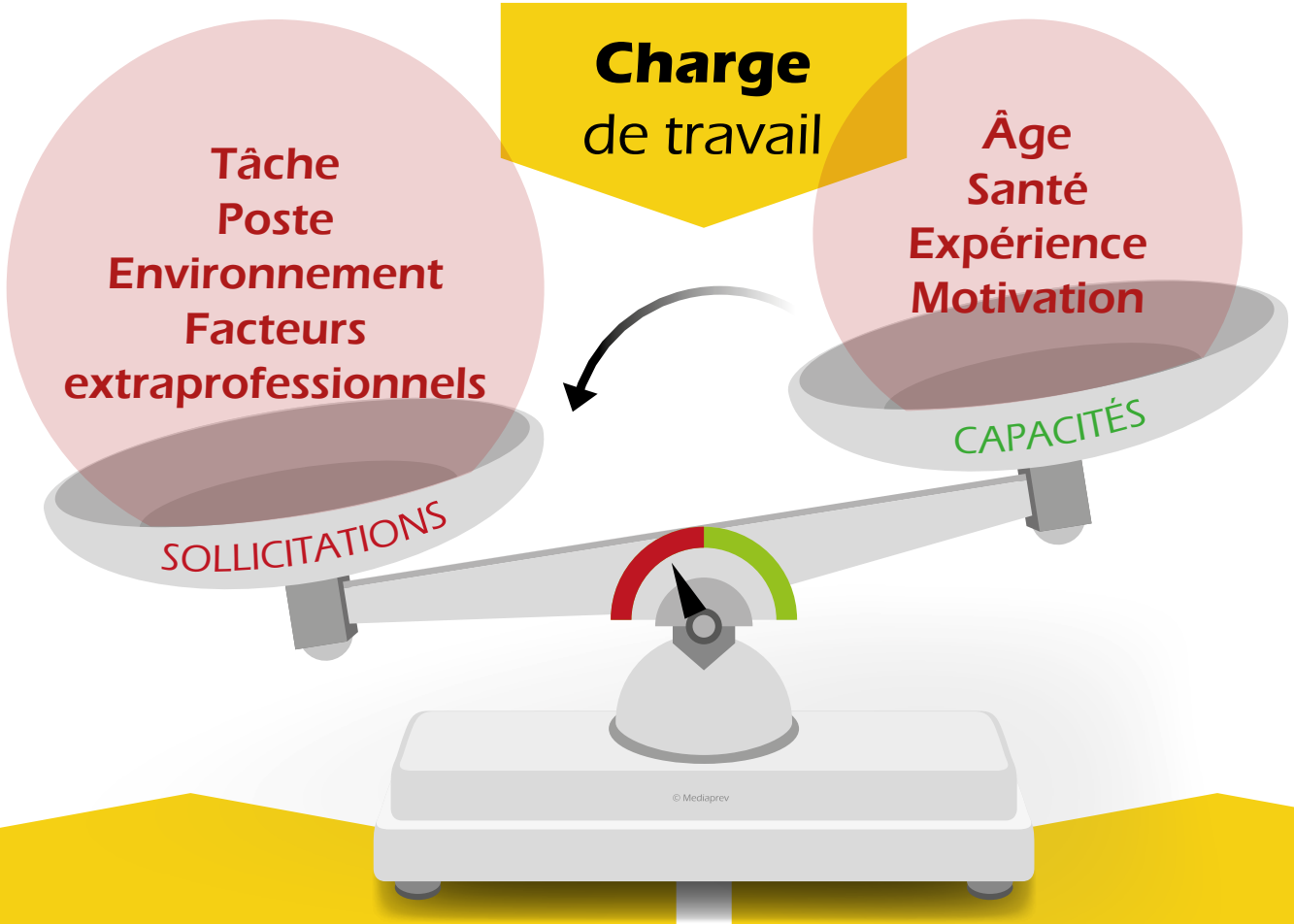


Et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?



Ce que **l'on** me demande

Ce que **cela** me demande

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

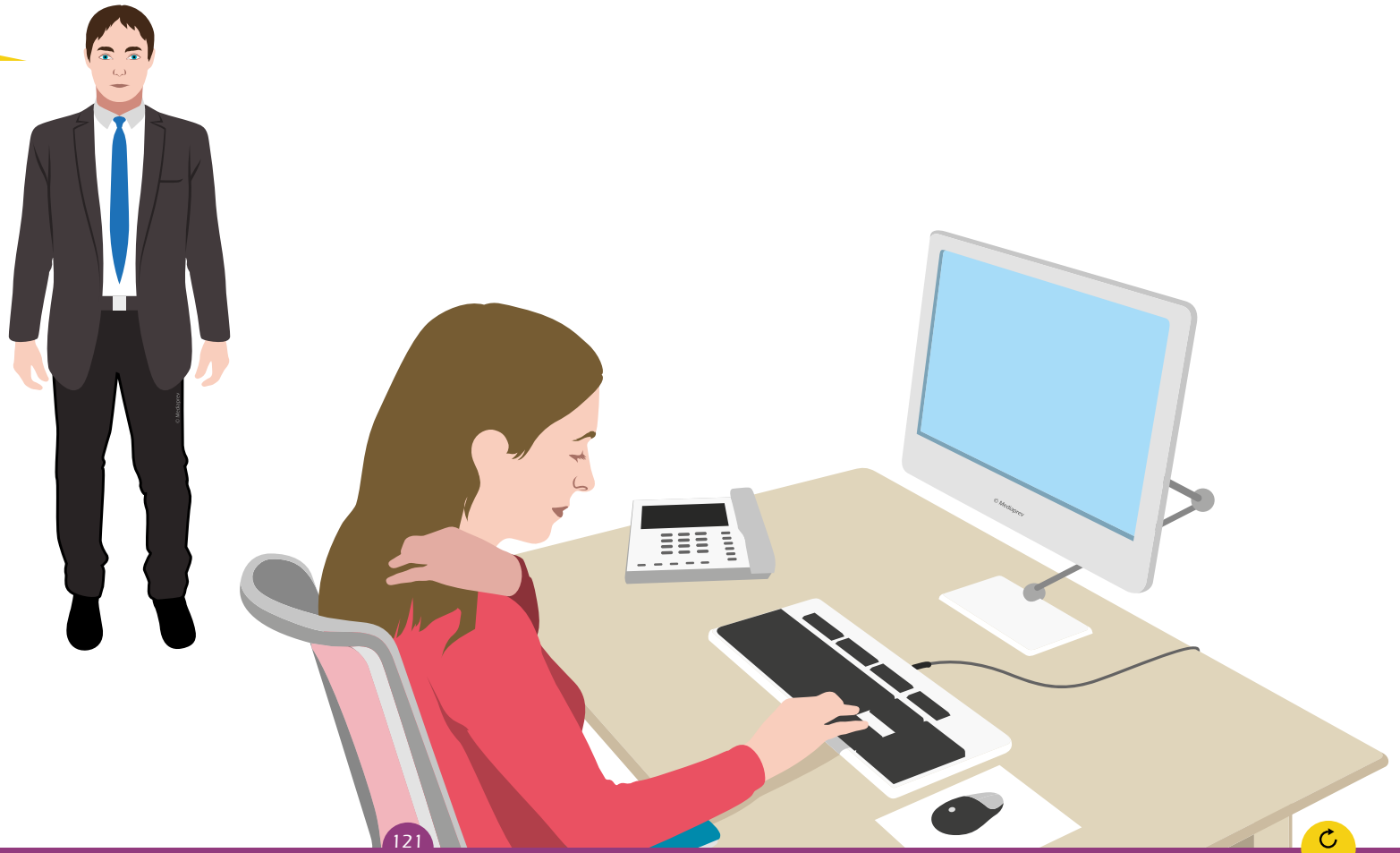
QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CAPACITÉS MISES EN ŒUVRE LORS D'UNE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

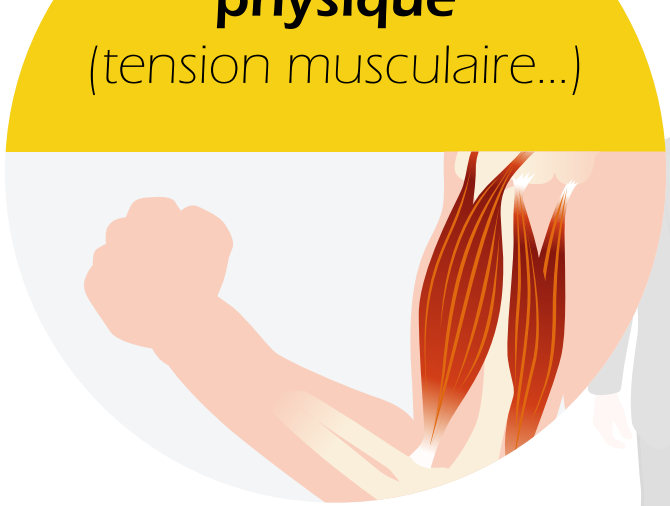


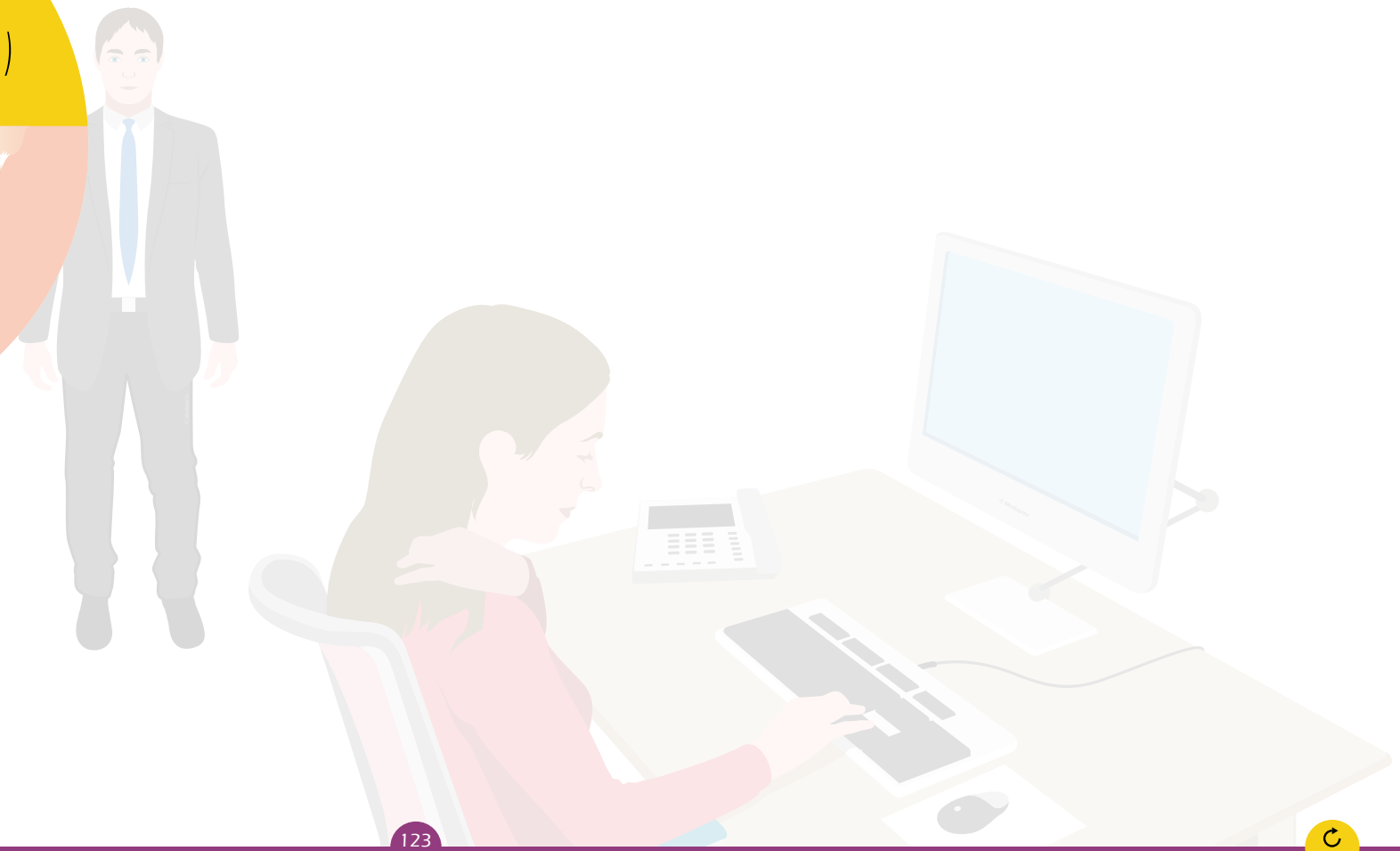
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Capacité physique
(tension musculaire...)





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

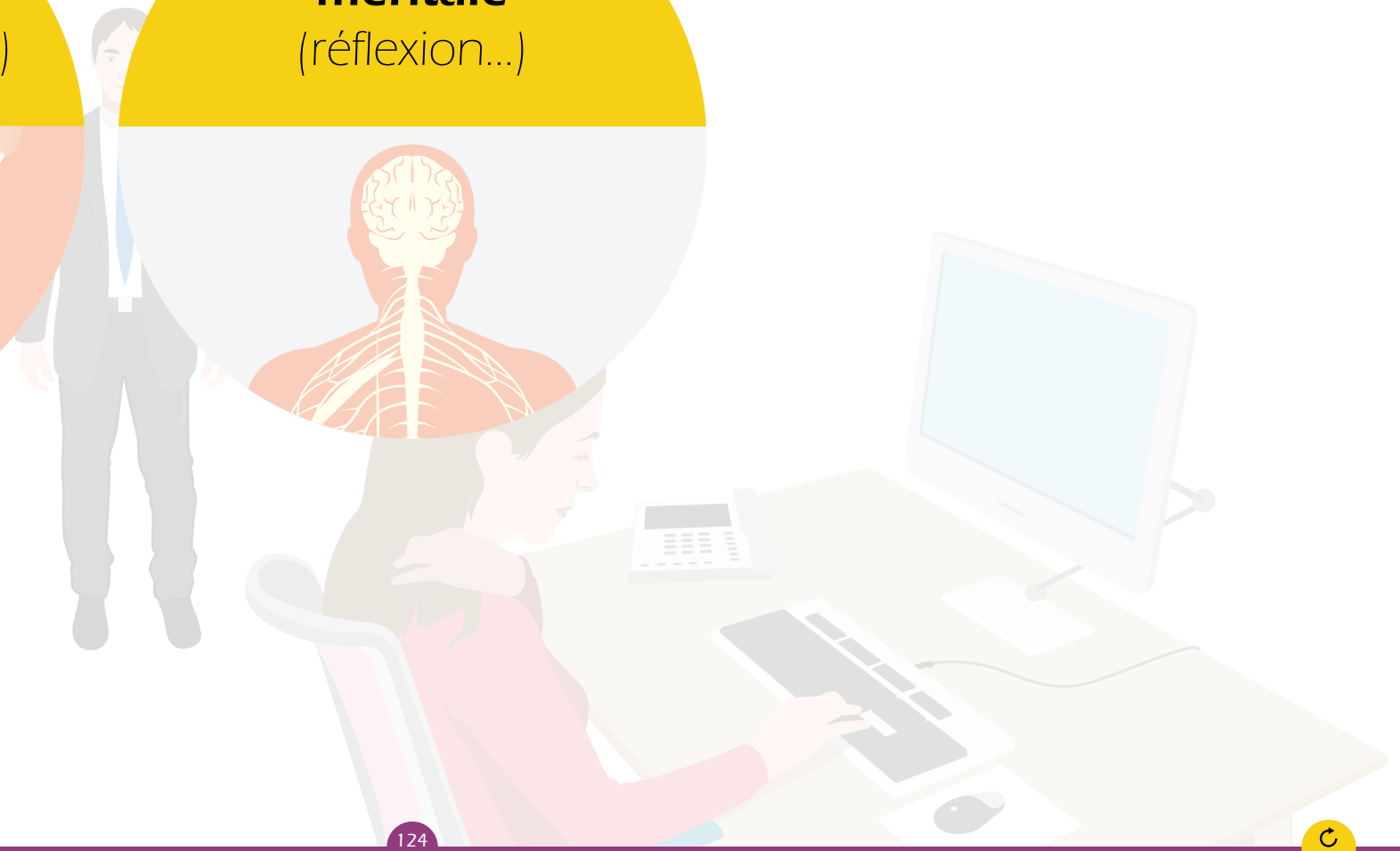
Sommaire

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

Capacité physique
(tension musculaire...)



Capacité mentale
(réflexion...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

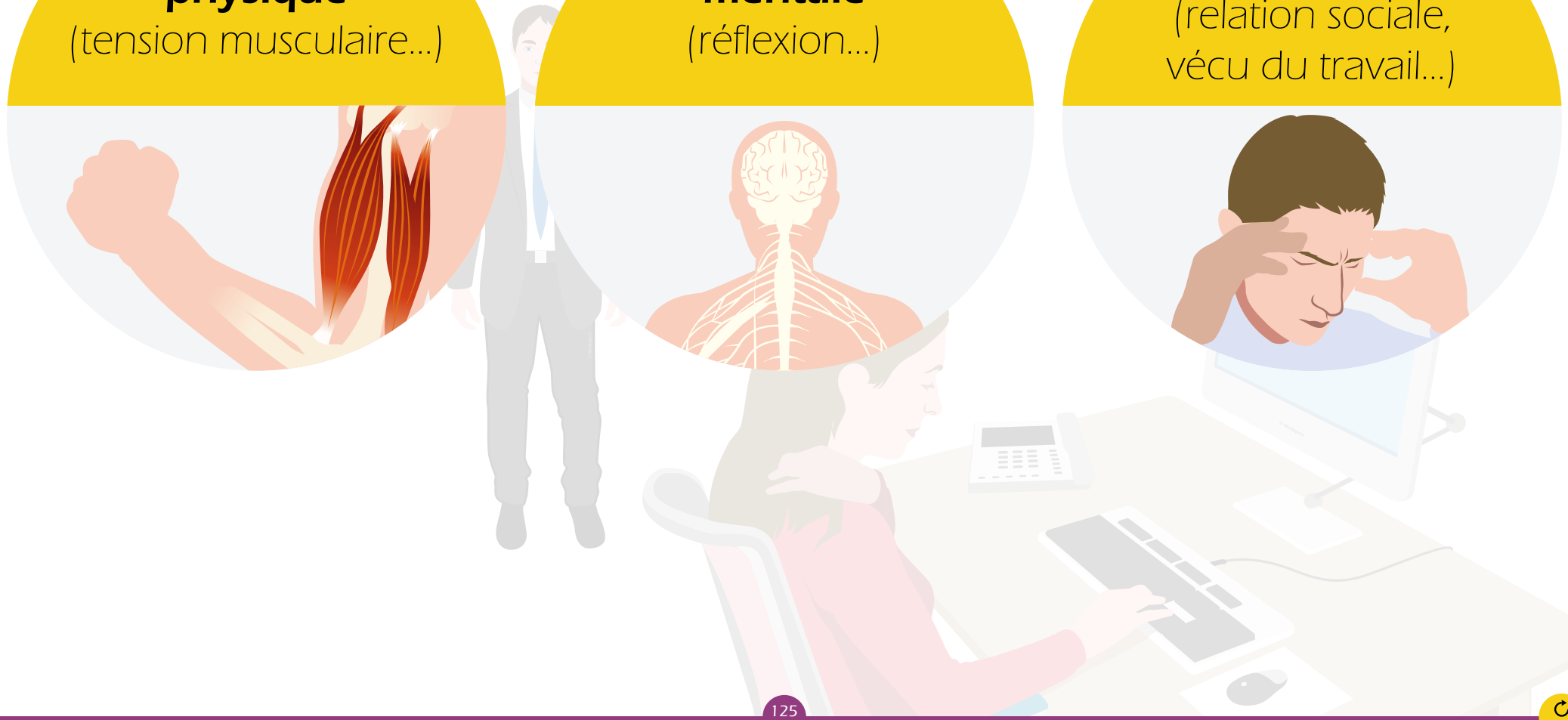
Sommaire

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...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QU'UN DANGER ?

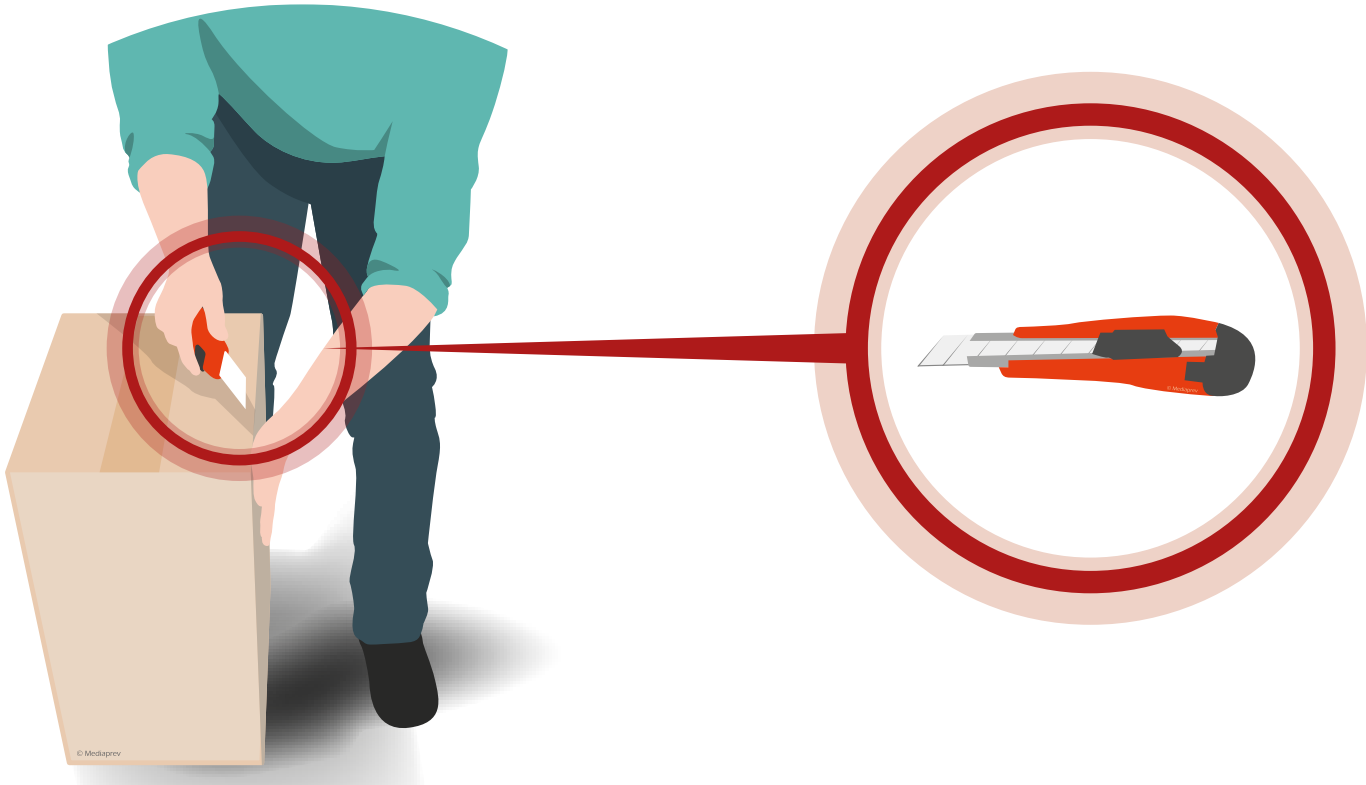


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QU'UN DANGER ?

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QU'UNE SITUATION DANGEREUSE ?

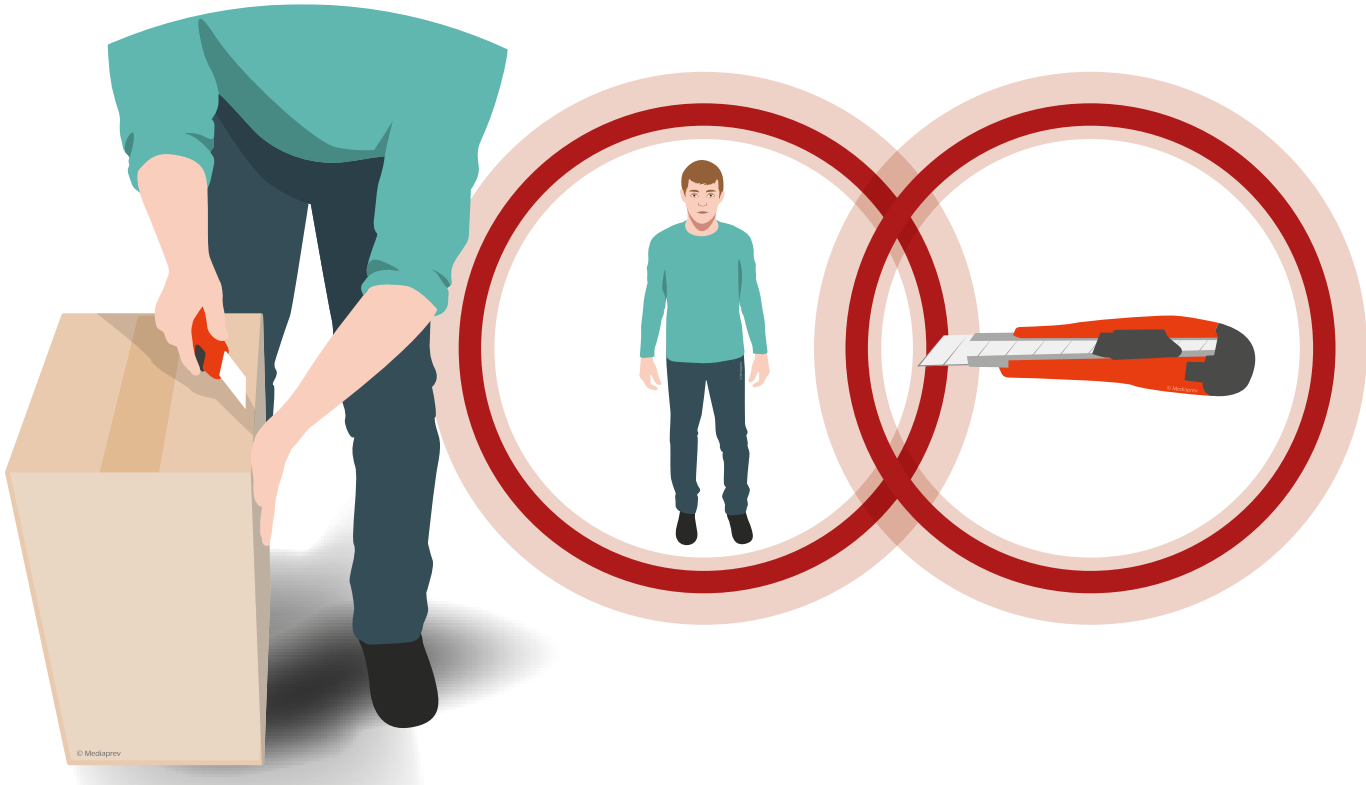


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QU'UNE SITUATION DANGEREUSE ?

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QU'UN ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR ?

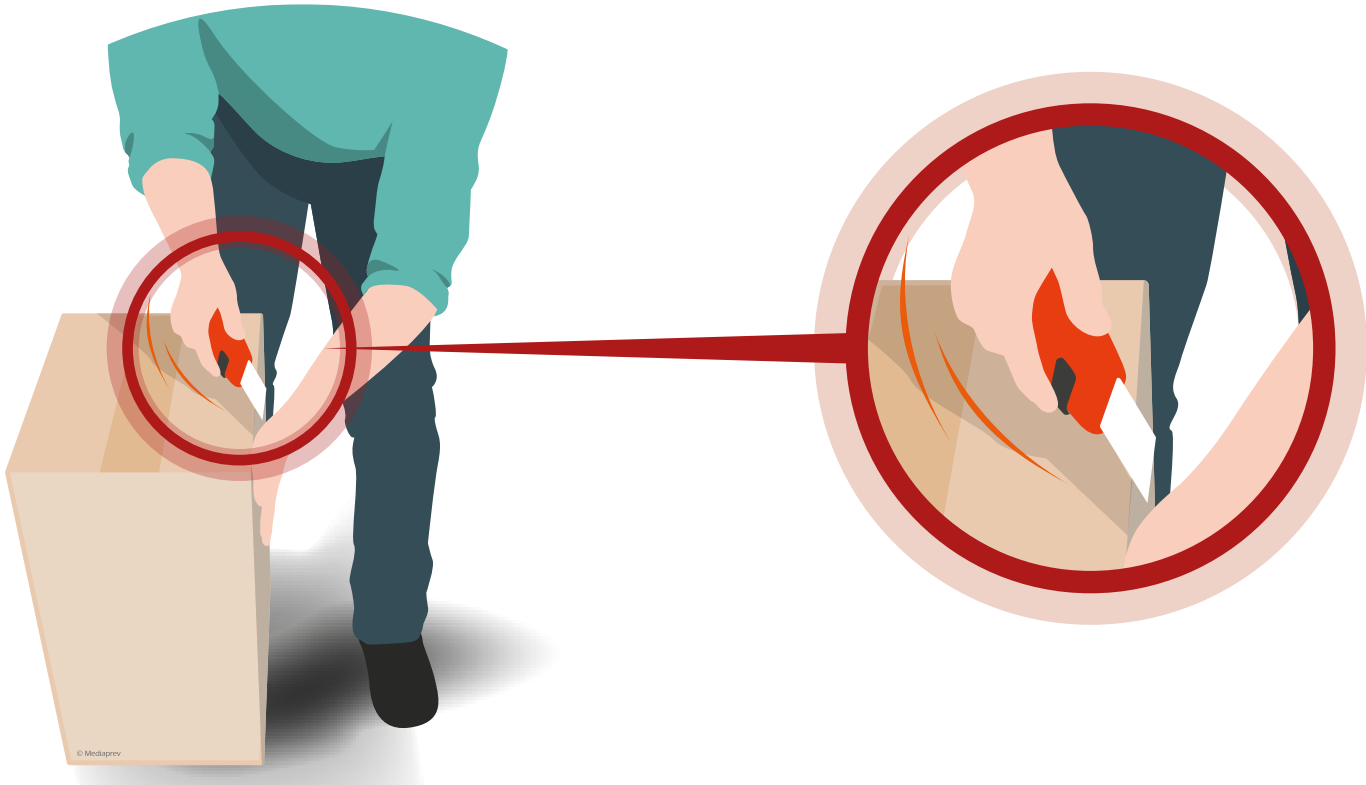


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

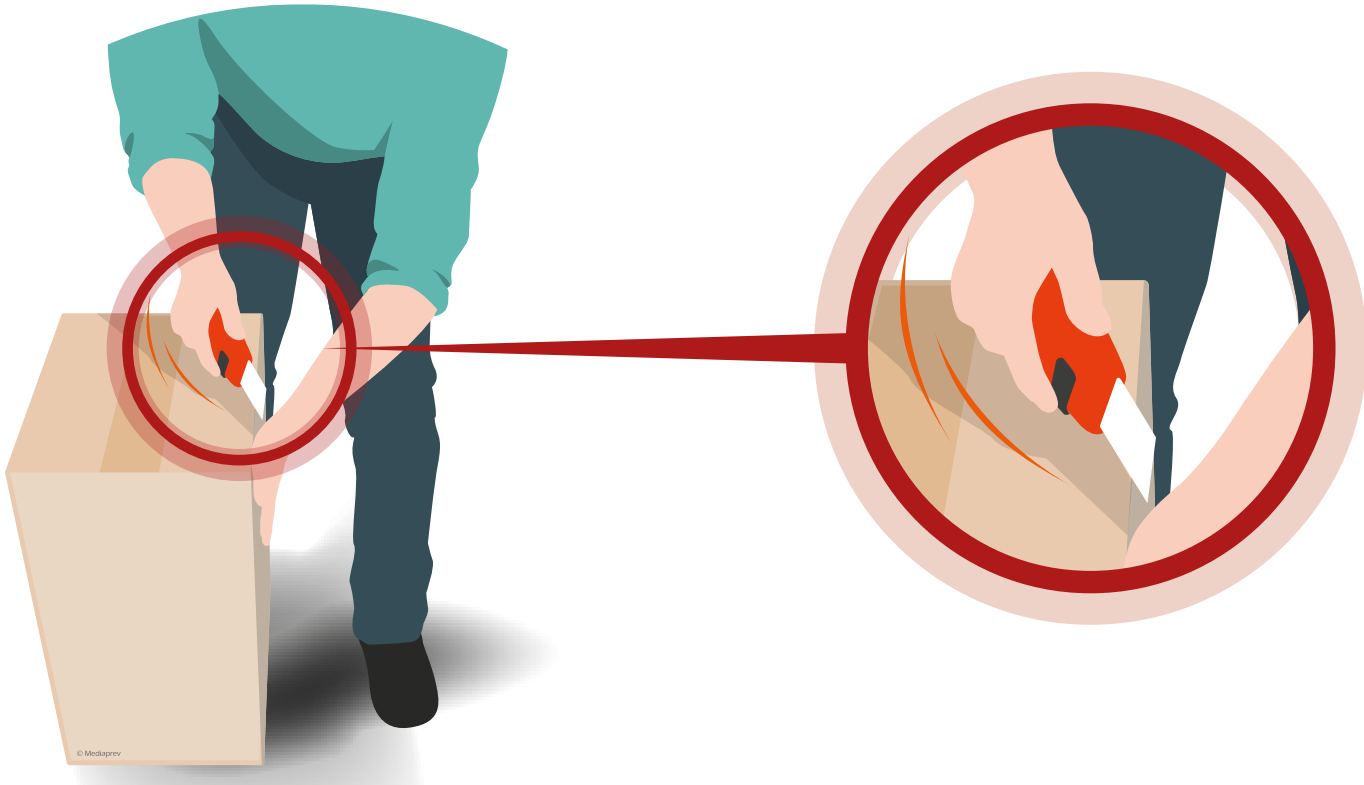
QU'EST-CE QU'UN ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR ?

Situation
dangereuse



QU'EST-CE QU'UN ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR ?

Situation **dangereuse** → **Perte** de maîtrise

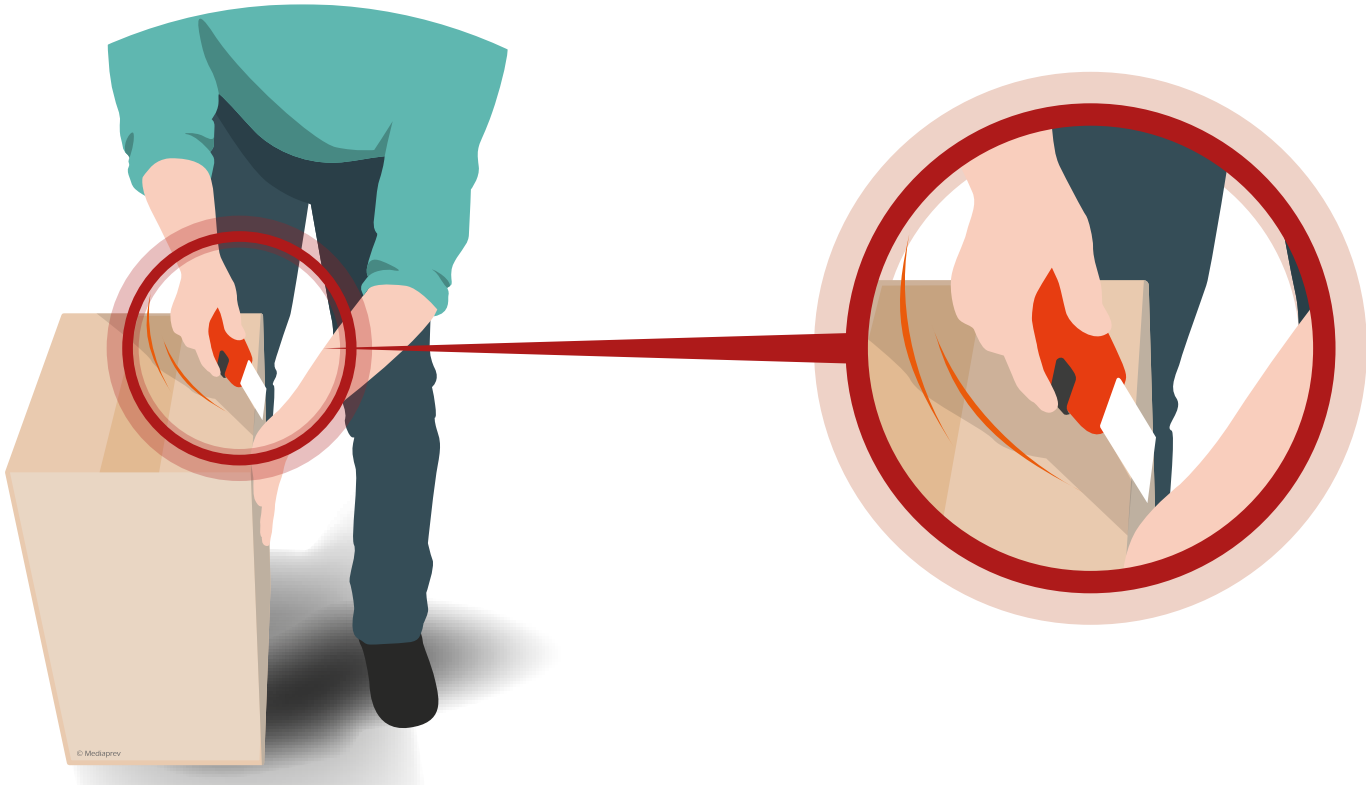


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QU'UN ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR ?

Situation **dangereuse** → **Perte** de maîtrise → Évènement **accidentel**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QU'UN DOMMAGE ?

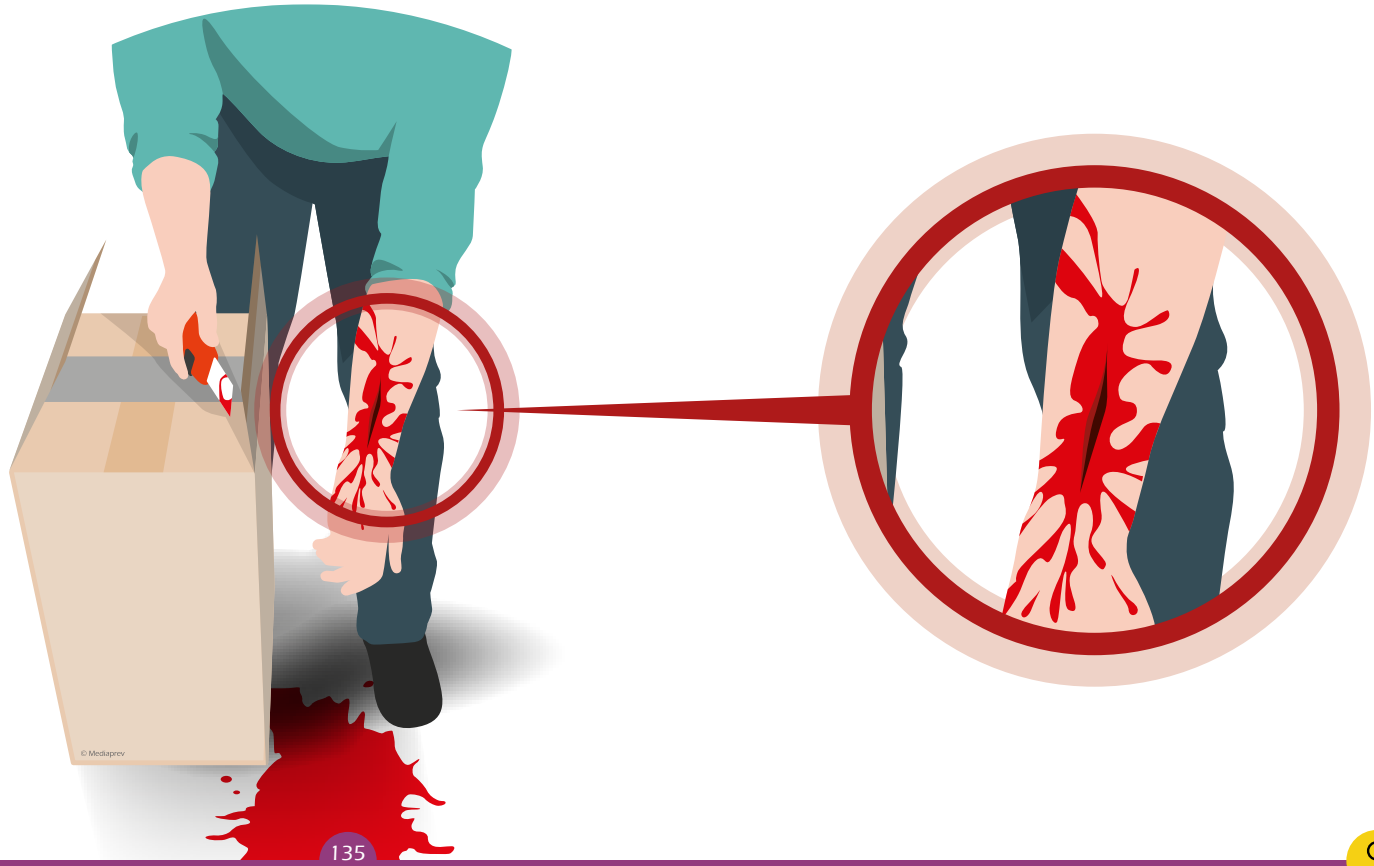


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QU'UN DOMMAGE ?

Un **préjudice** subi par quelqu'un.



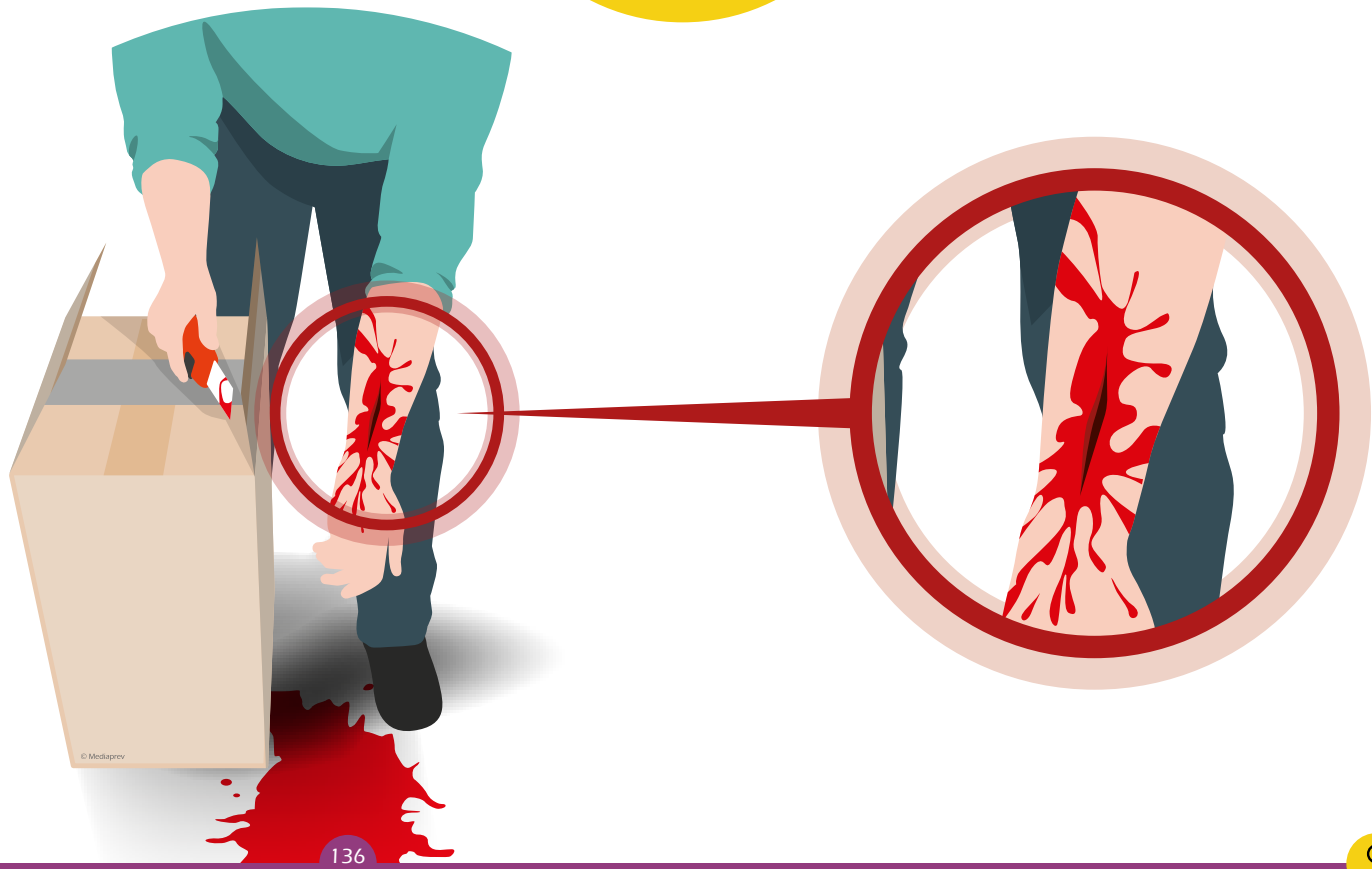
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QU'UN DOMMAGE ?

Un **préjudice** subi par quelqu'un.

Dommage **corporel**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

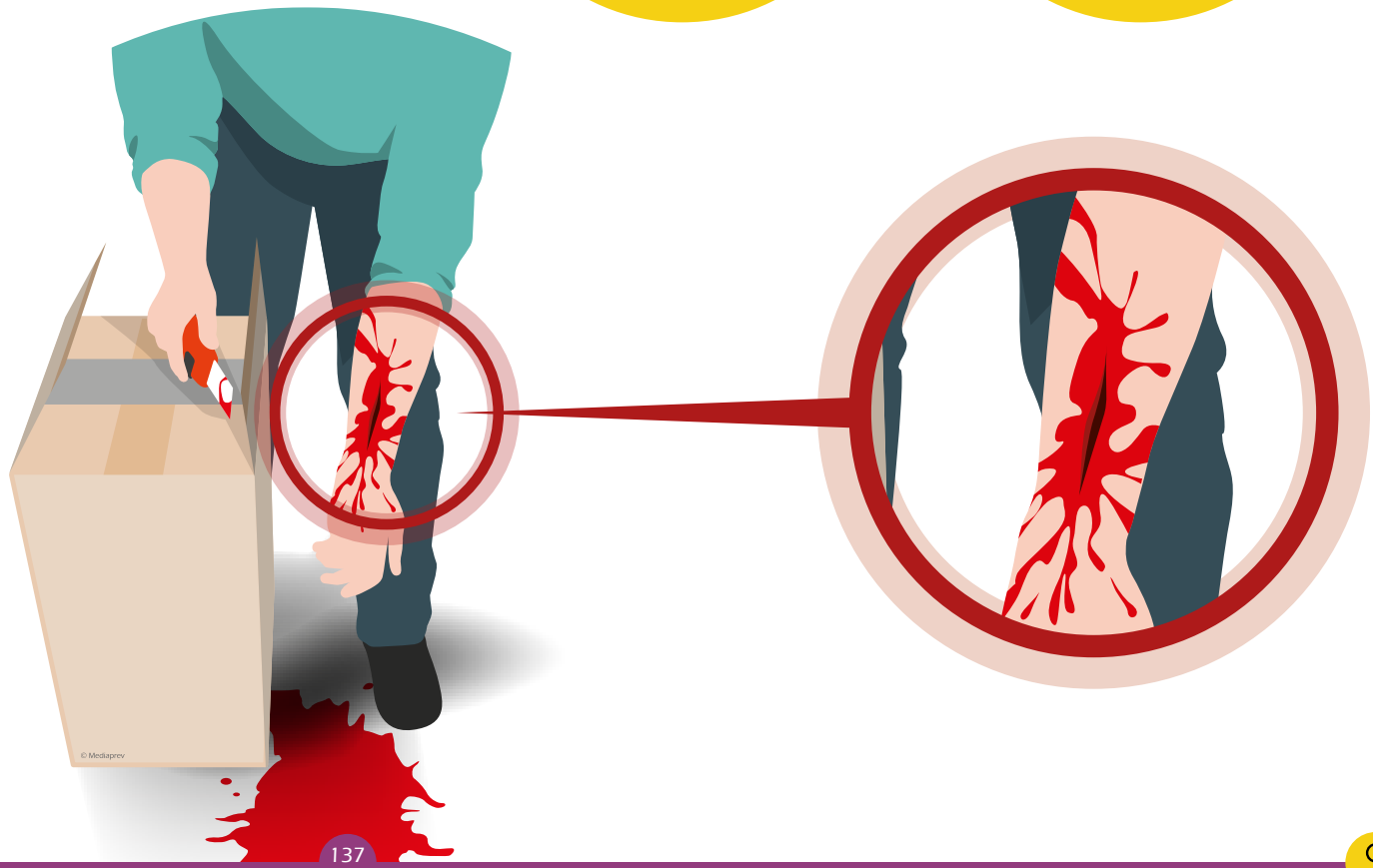
Sommaire

QU'EST-CE QU'UN DOMMAGE ?

Un **préjudice** subi par quelqu'un.

Dommage **corporel**

Dégâts **matériels**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE DE CHARGE LOURDE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Danger



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Danger	Une charge lourde



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Situation dangereuse



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Situation dangereuse	Opérateur manipulant une charge lourde



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Événement déclencheur



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Événement déclencheur	Répétition du geste, posture...



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Dommage



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE DE CHARGE LOURDE

Dommage	Lumbago, sciatique



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

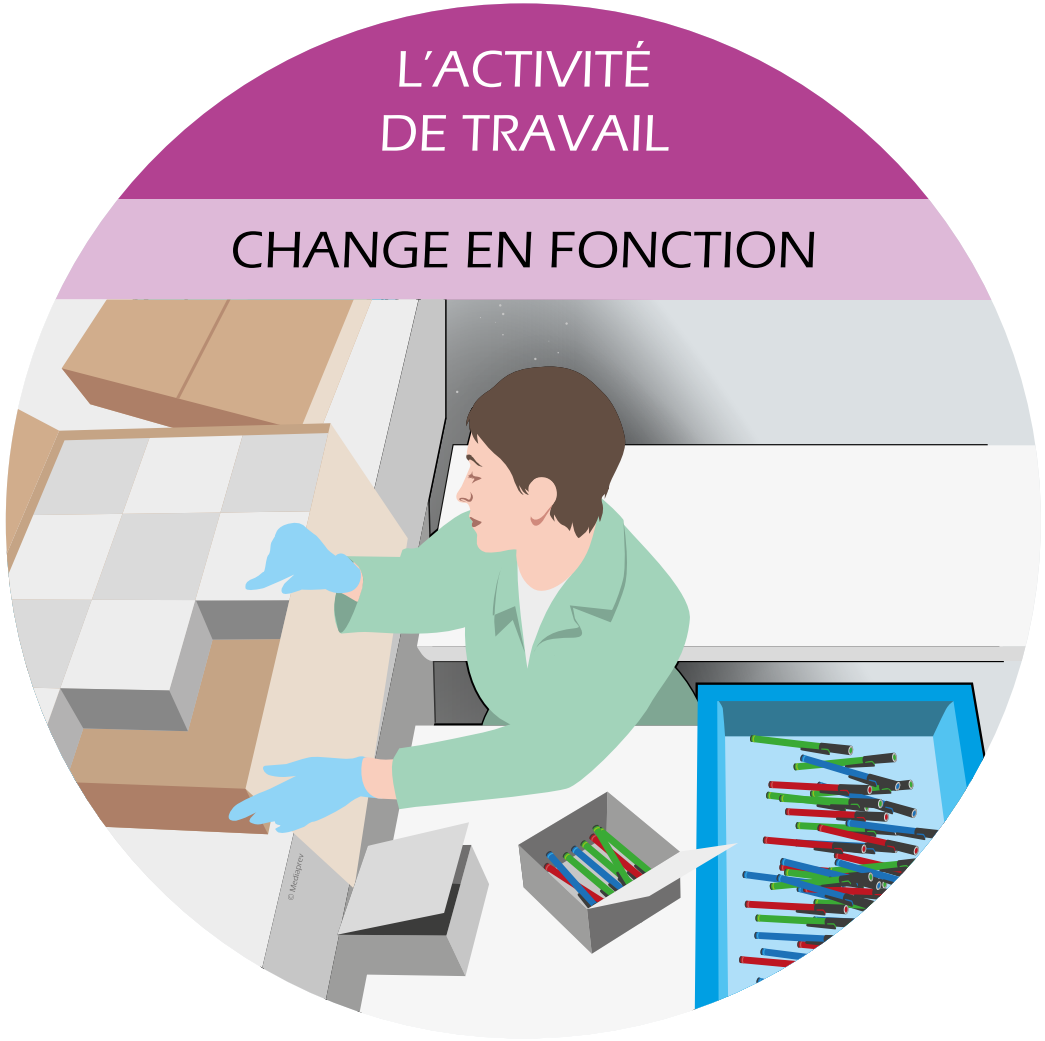
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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

Travail **prescrit**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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

Travail **prescrit**	Travail **réel**
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...).	

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

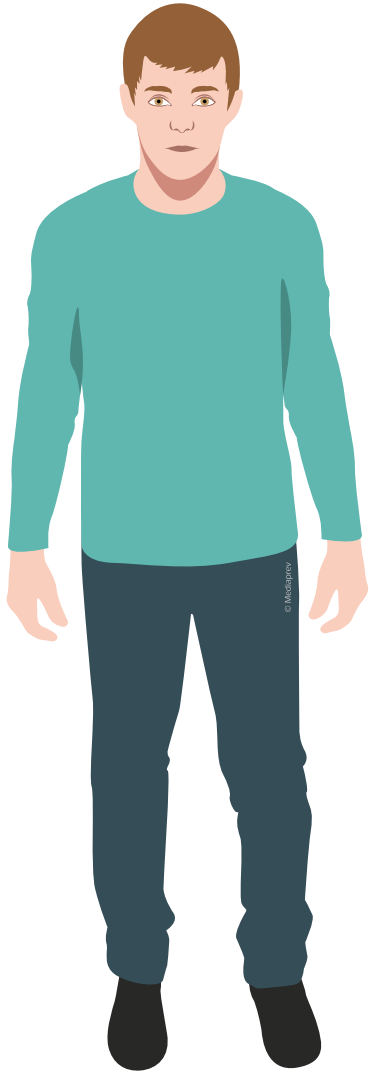
Sommaire

OBJECTIFS

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

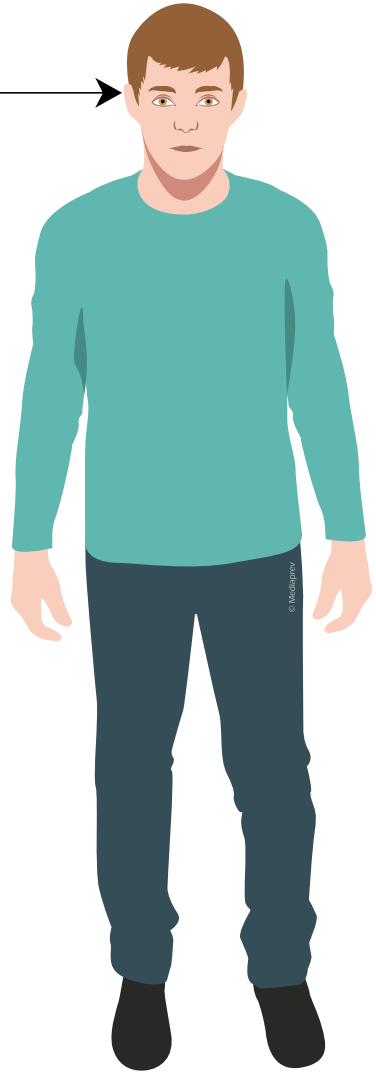


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête



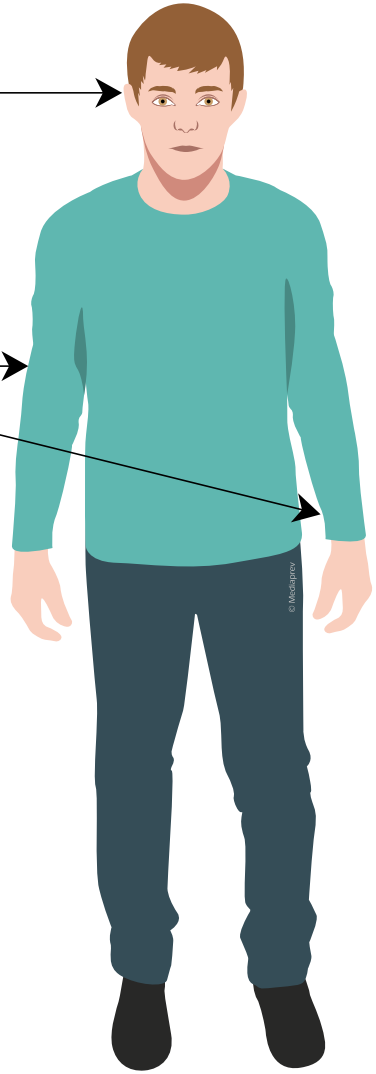
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs



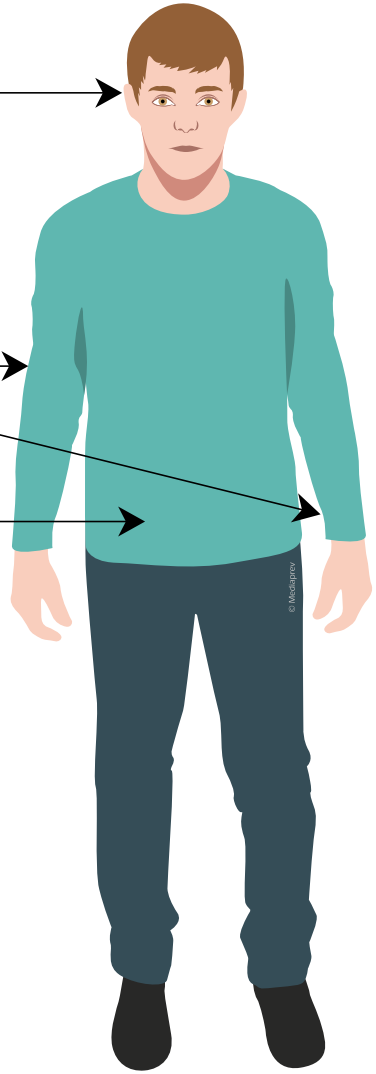
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs

Tronc



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

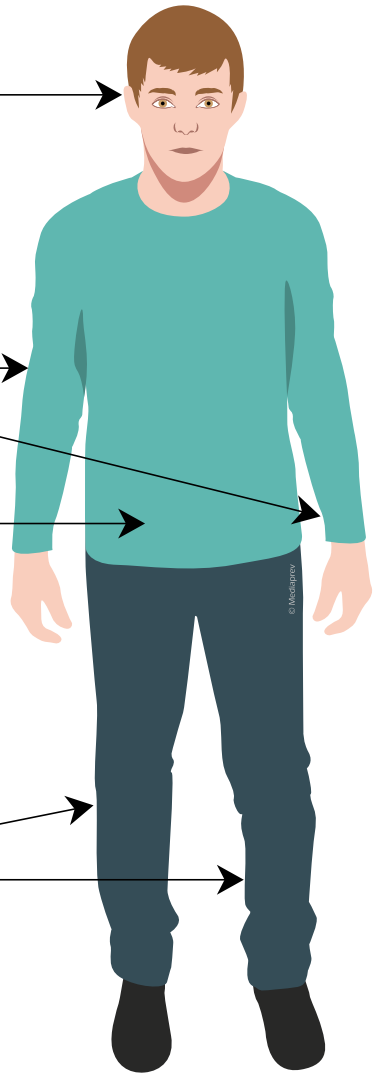
QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs

Tronc

Membres inférieurs



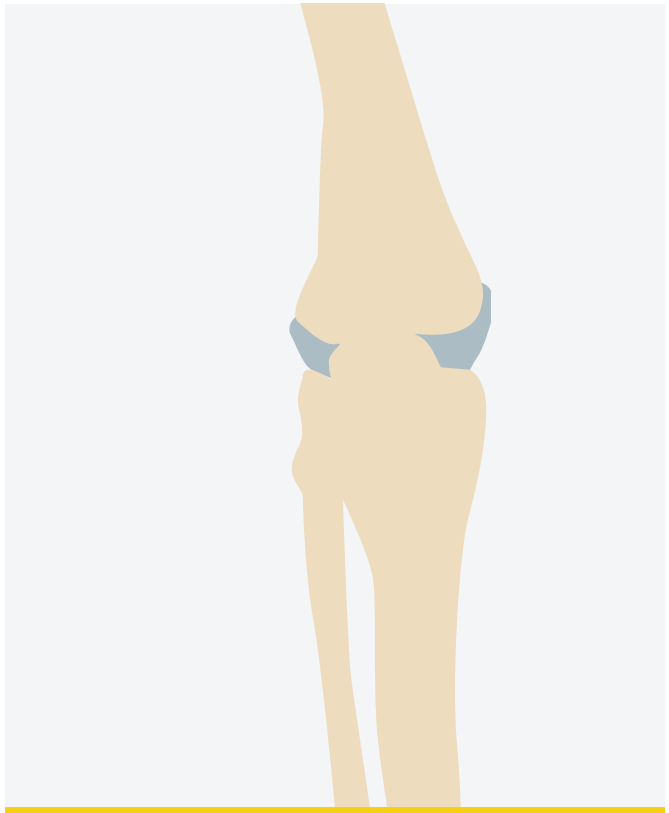
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

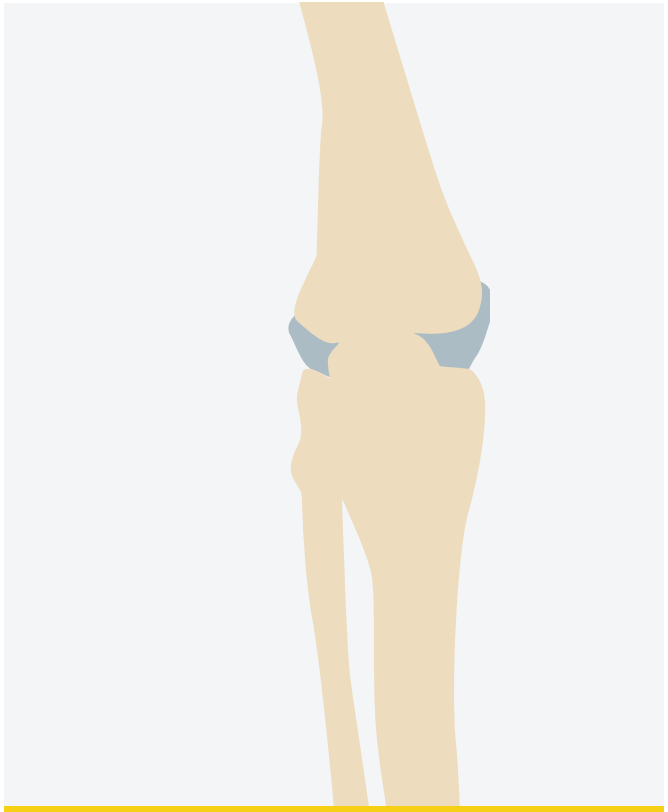
DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



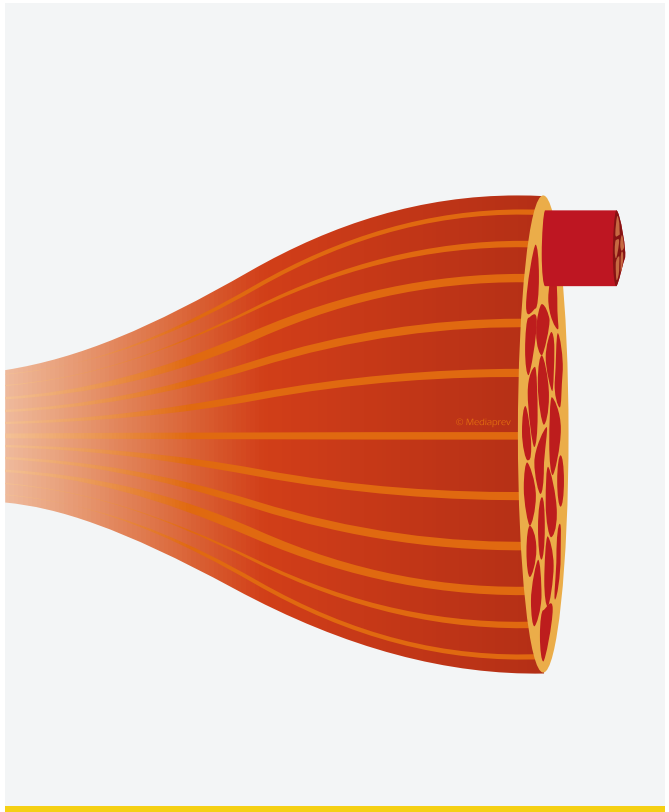
D'os

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



D'os

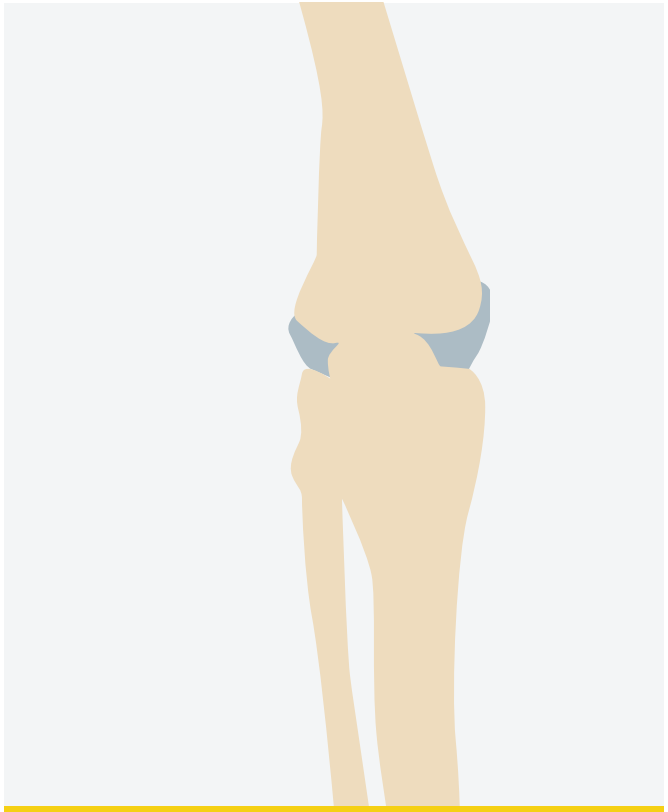


De muscles

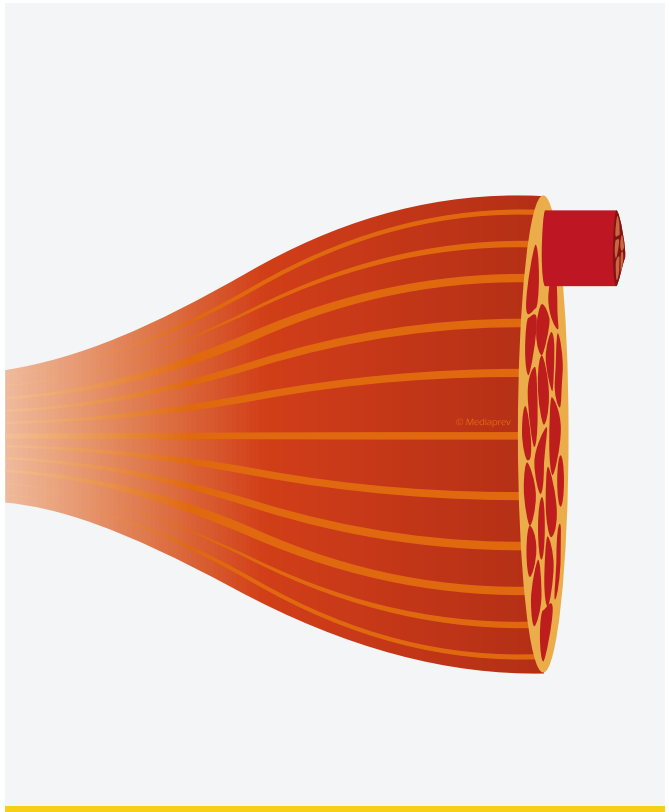
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

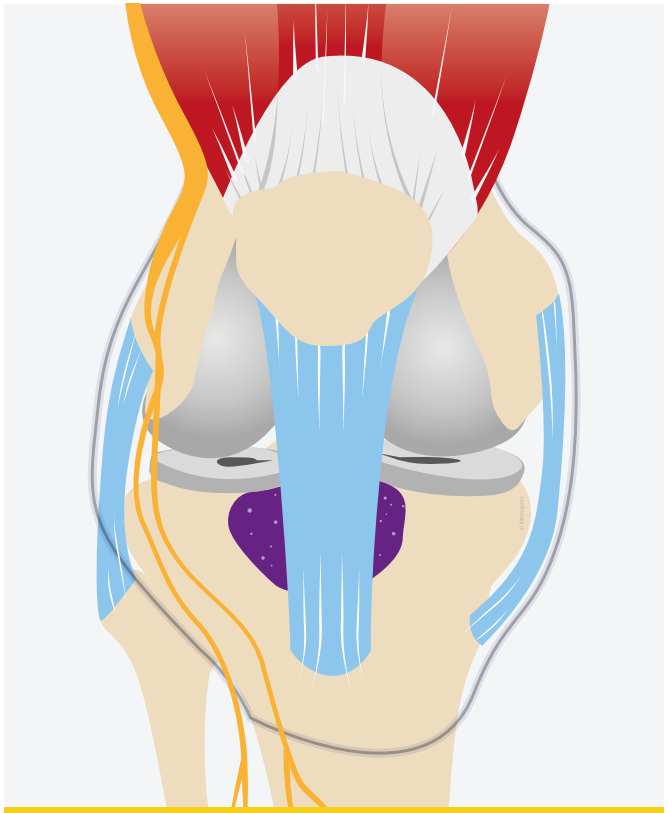
DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



D'os



De muscles

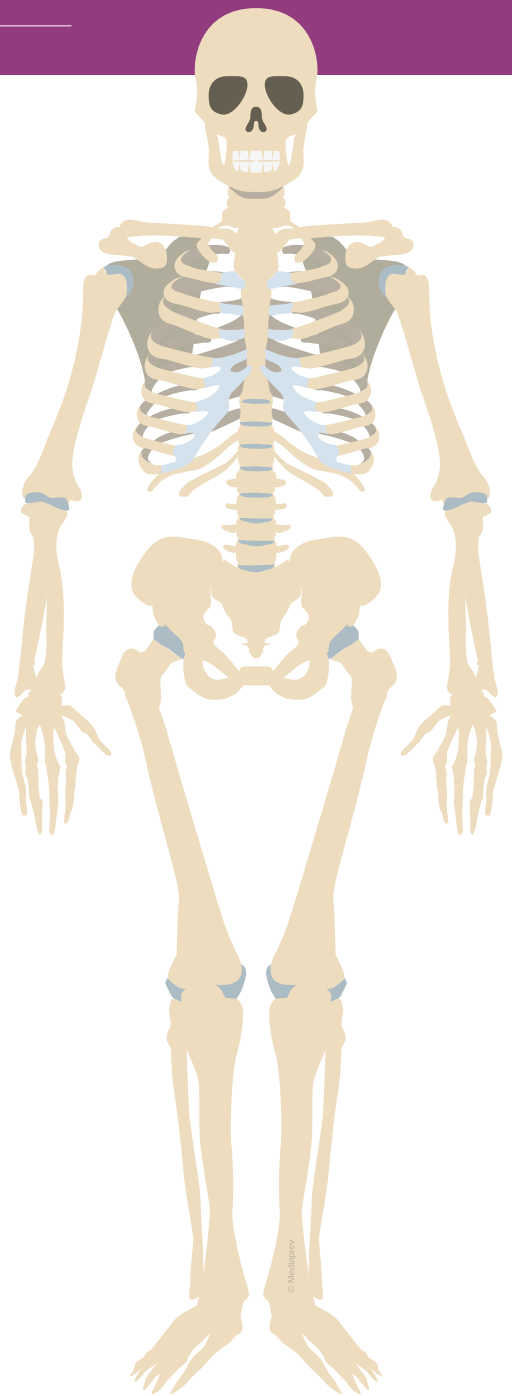


D'articulations (ligaments, bourses séreuse...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

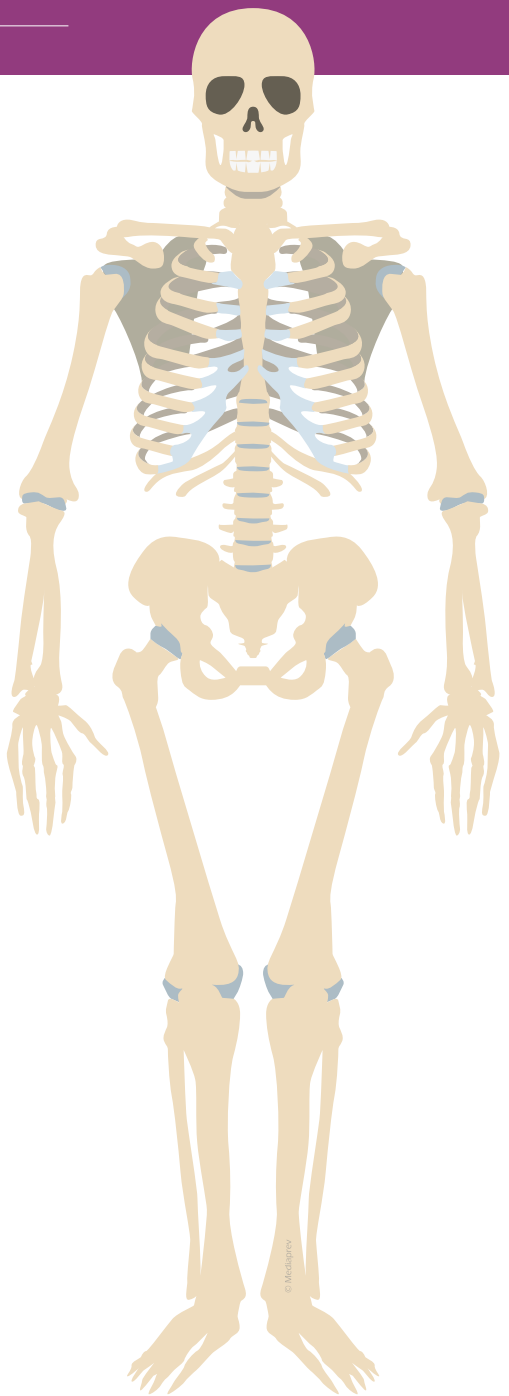


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

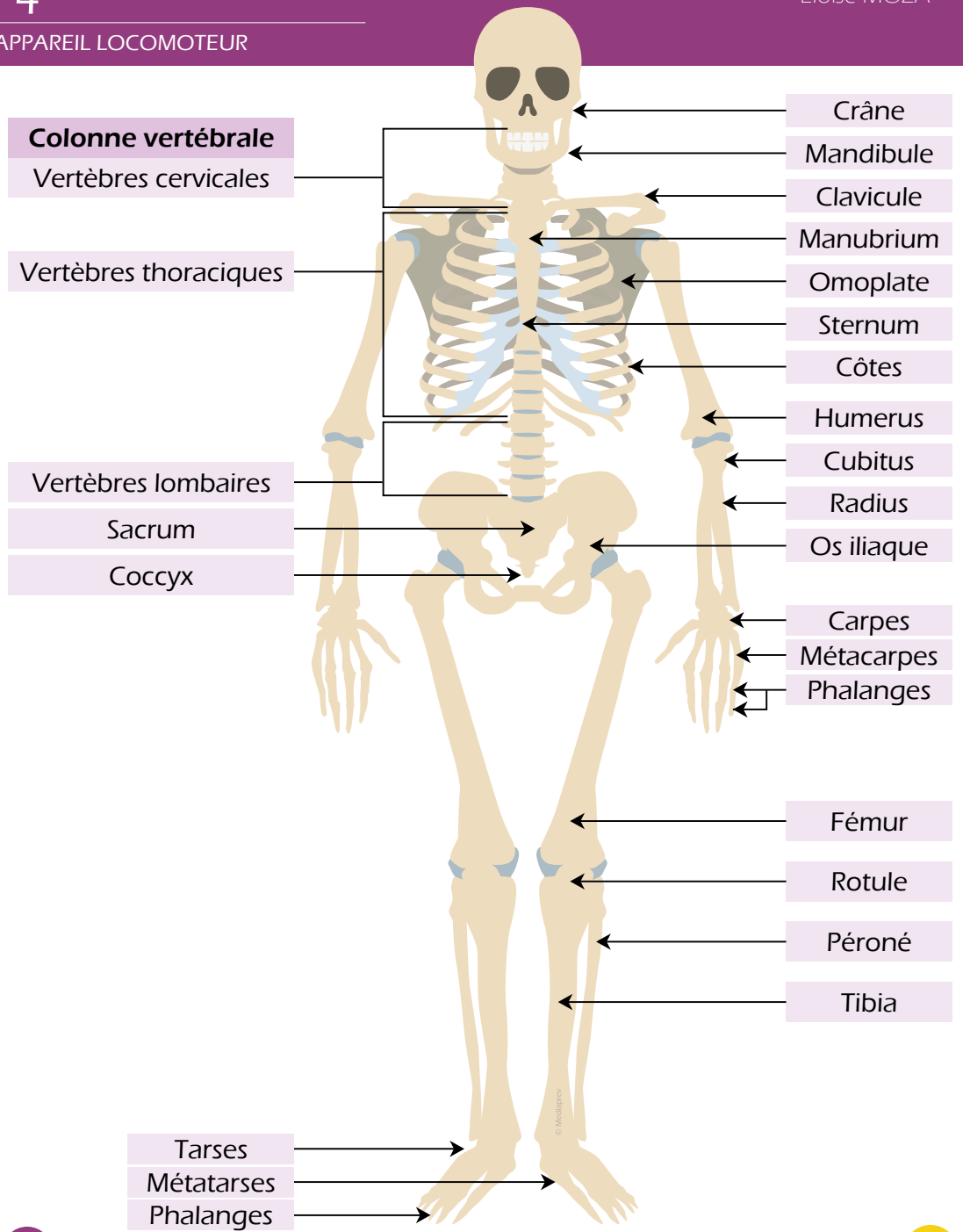
Le squelette est composé en moyenne de **206 os**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

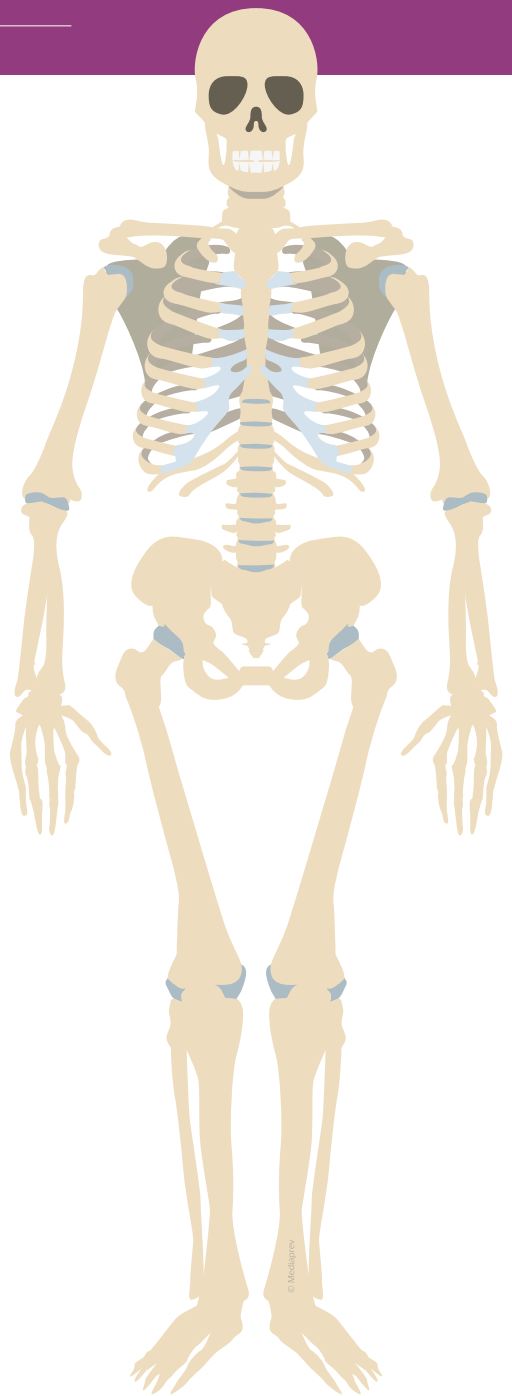
Le squelette est composé en moyenne de **206 os**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

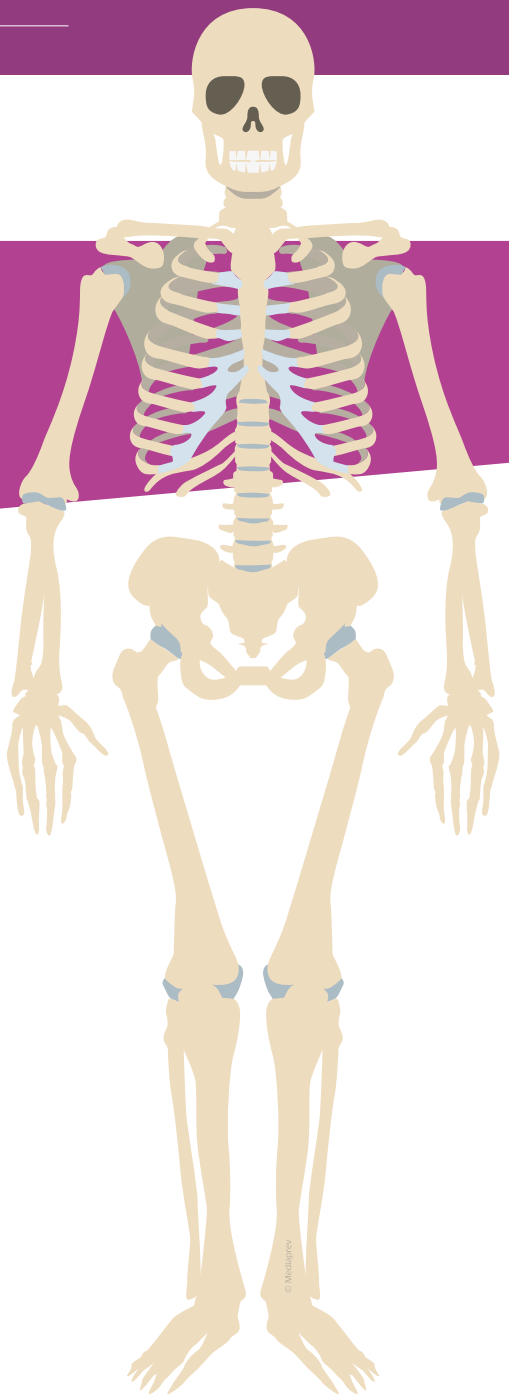


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**

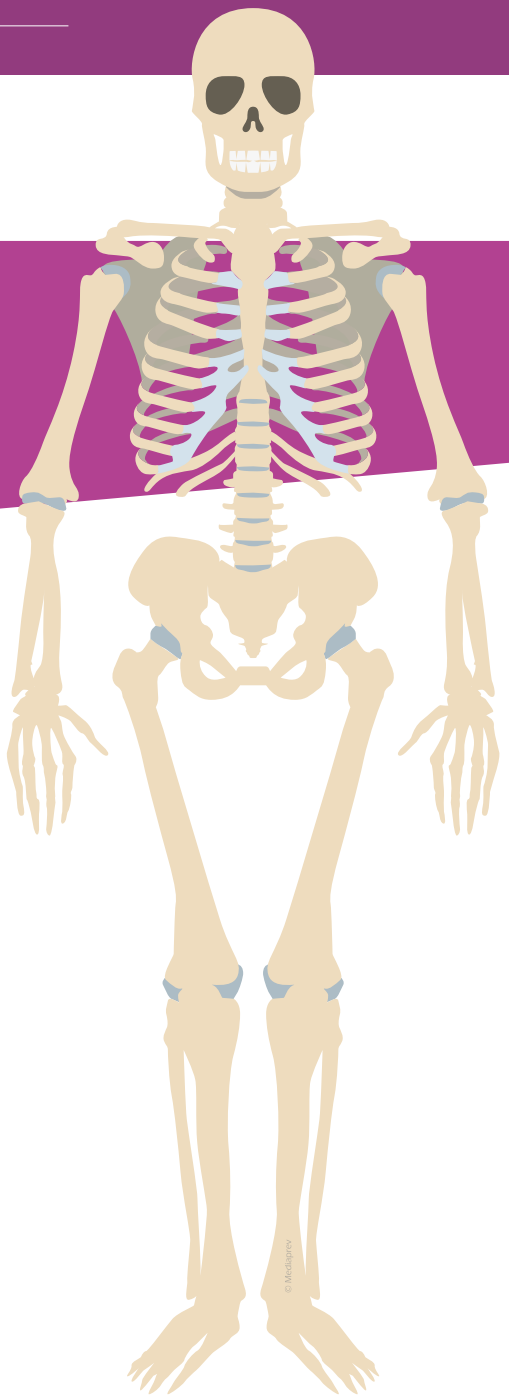


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de **charpente** pour l'organisme

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

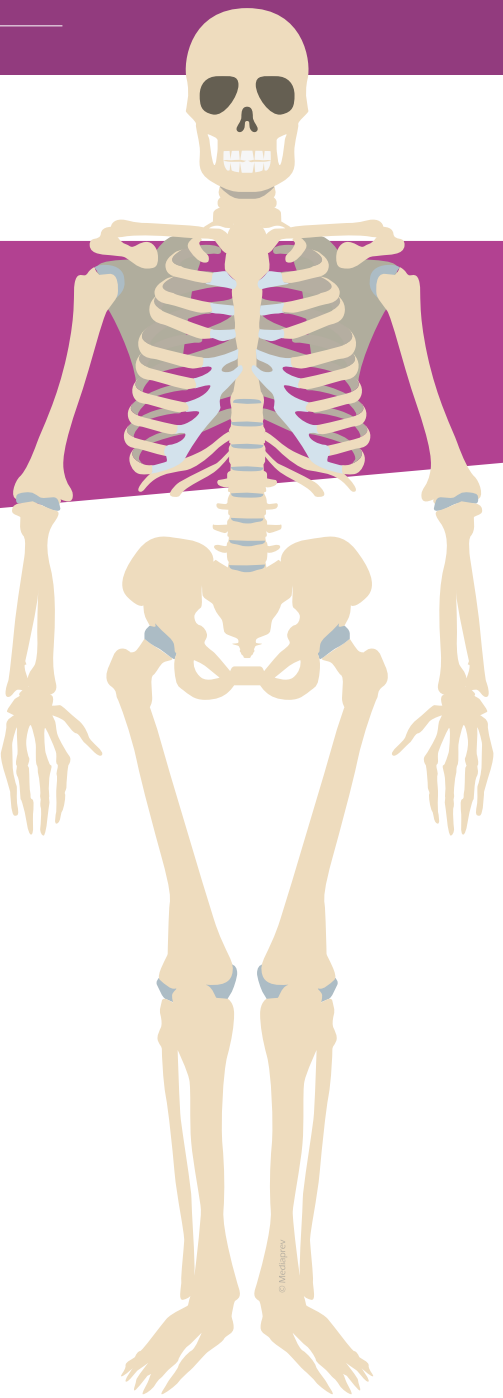
Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**

Servent de **charpente** pour l'organisme

Protégent notre organisme (crâne...)

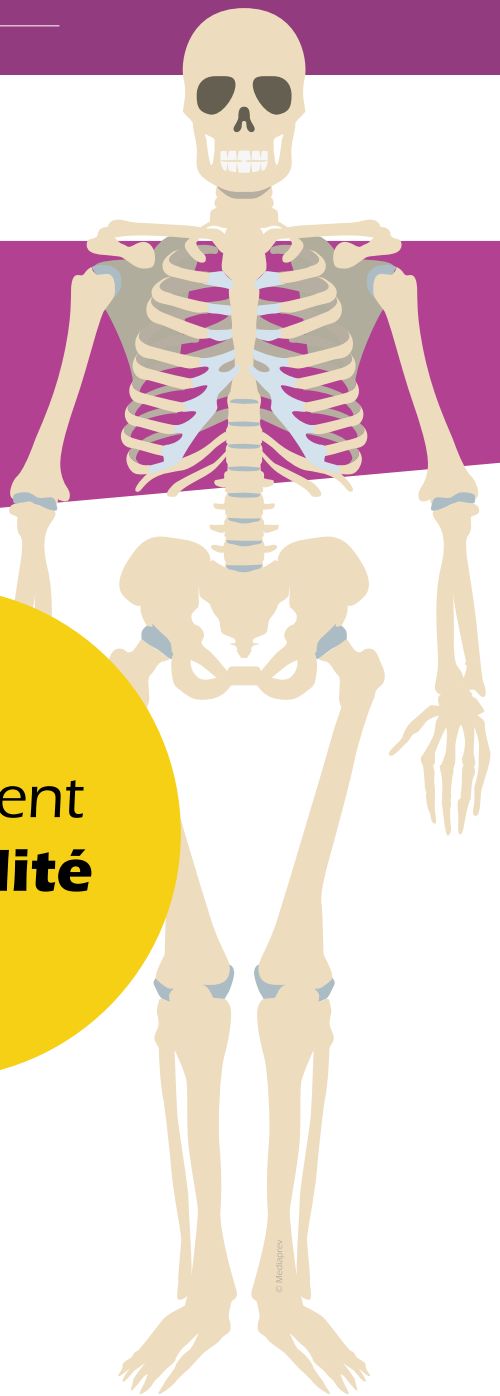


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de **charpente** pour l'organisme

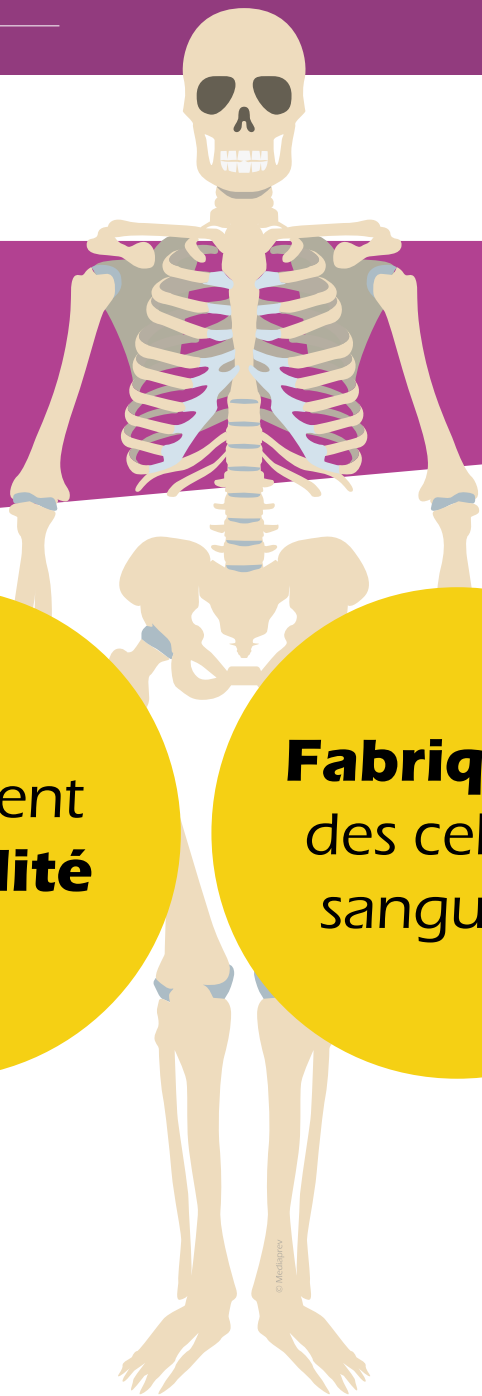
Protégent notre organisme (crâne...)

Permettent la **mobilité**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de **charpente** pour l'organisme

Protégent notre organisme (crâne...)

Permettent la **mobilité**

Fabriquent des cellules sanguines

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



Les os **plats**

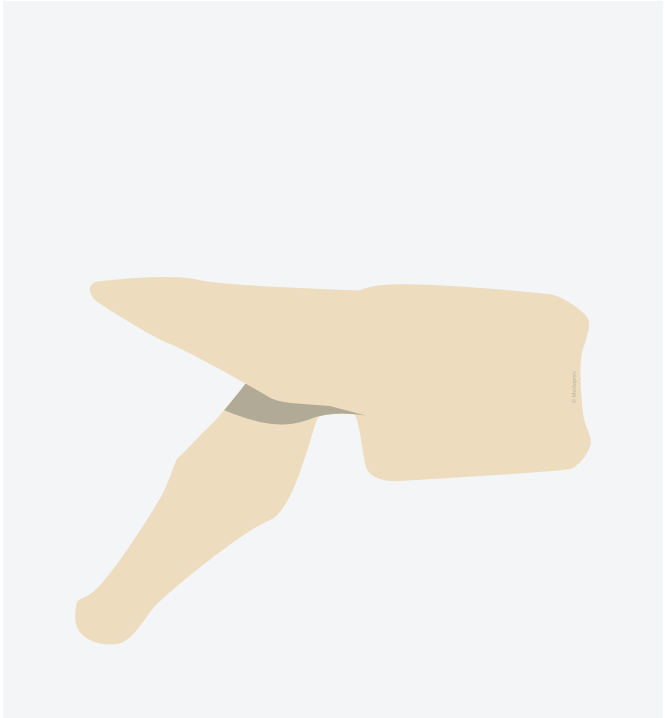
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



Les os **plats**



Les os **courts**

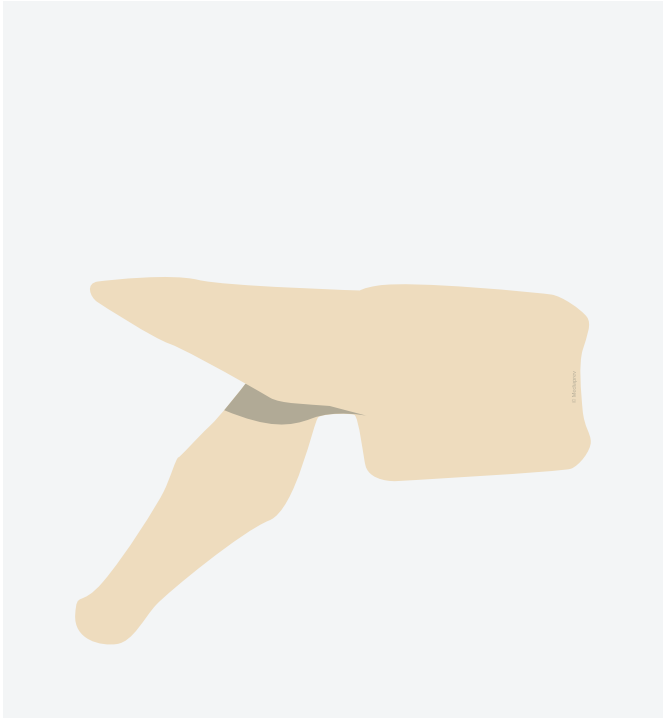
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



Les os **plats**



Les os **courts**



Les os **longs**

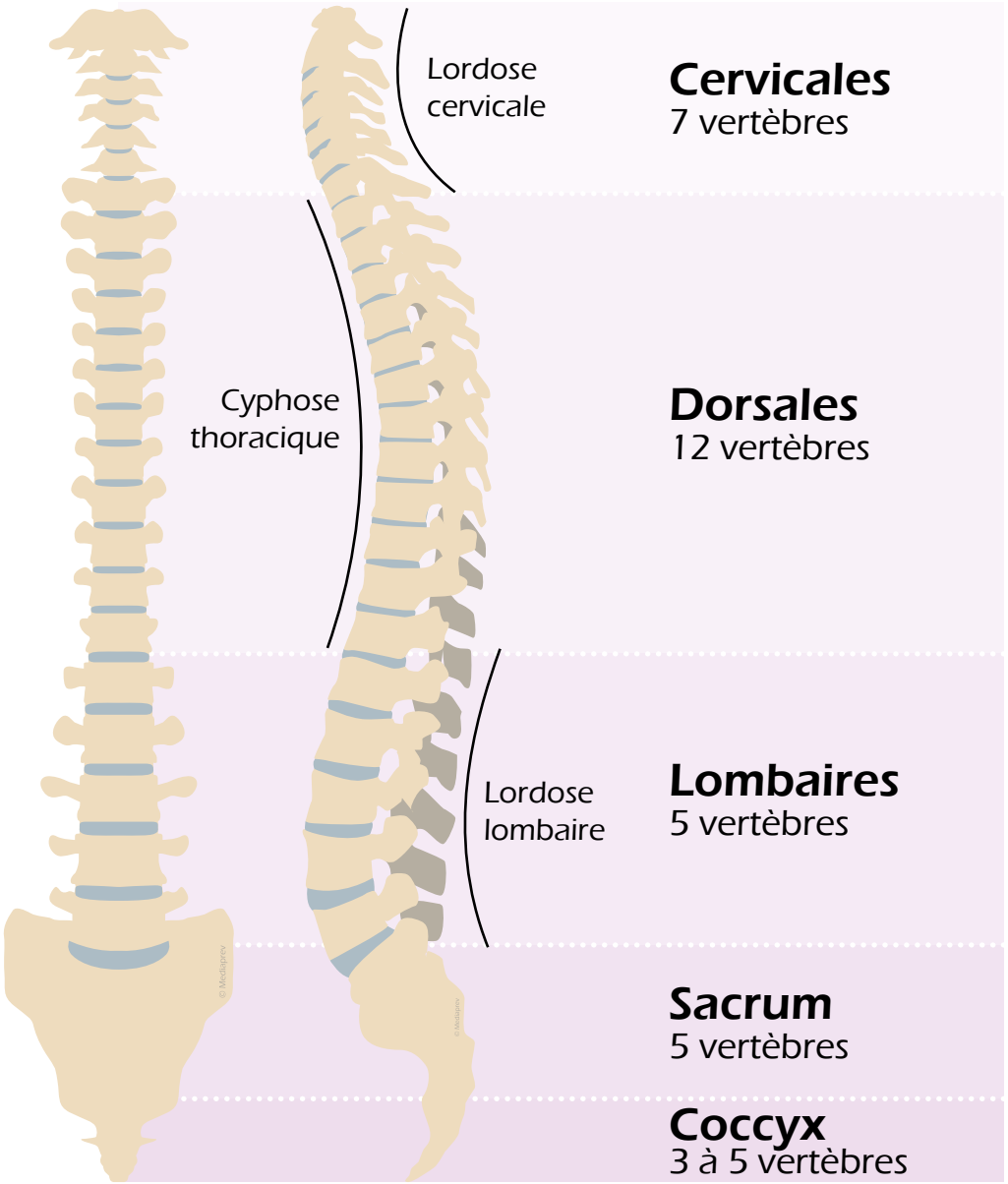
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LA COLONNE VERTÉBRALE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

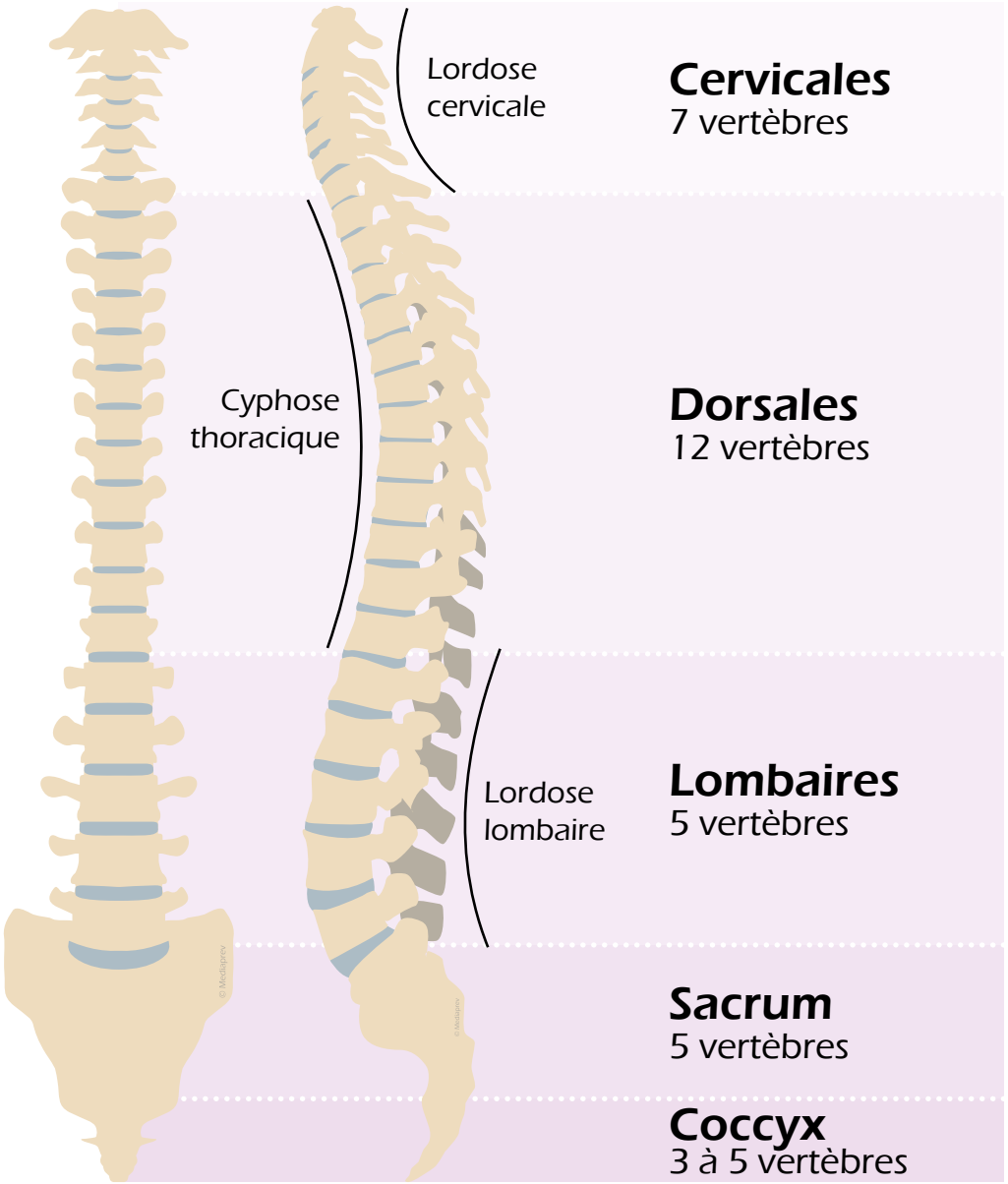
LA COLONNE VERTÉBRALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LA COLONNE VERTÉBRALE

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

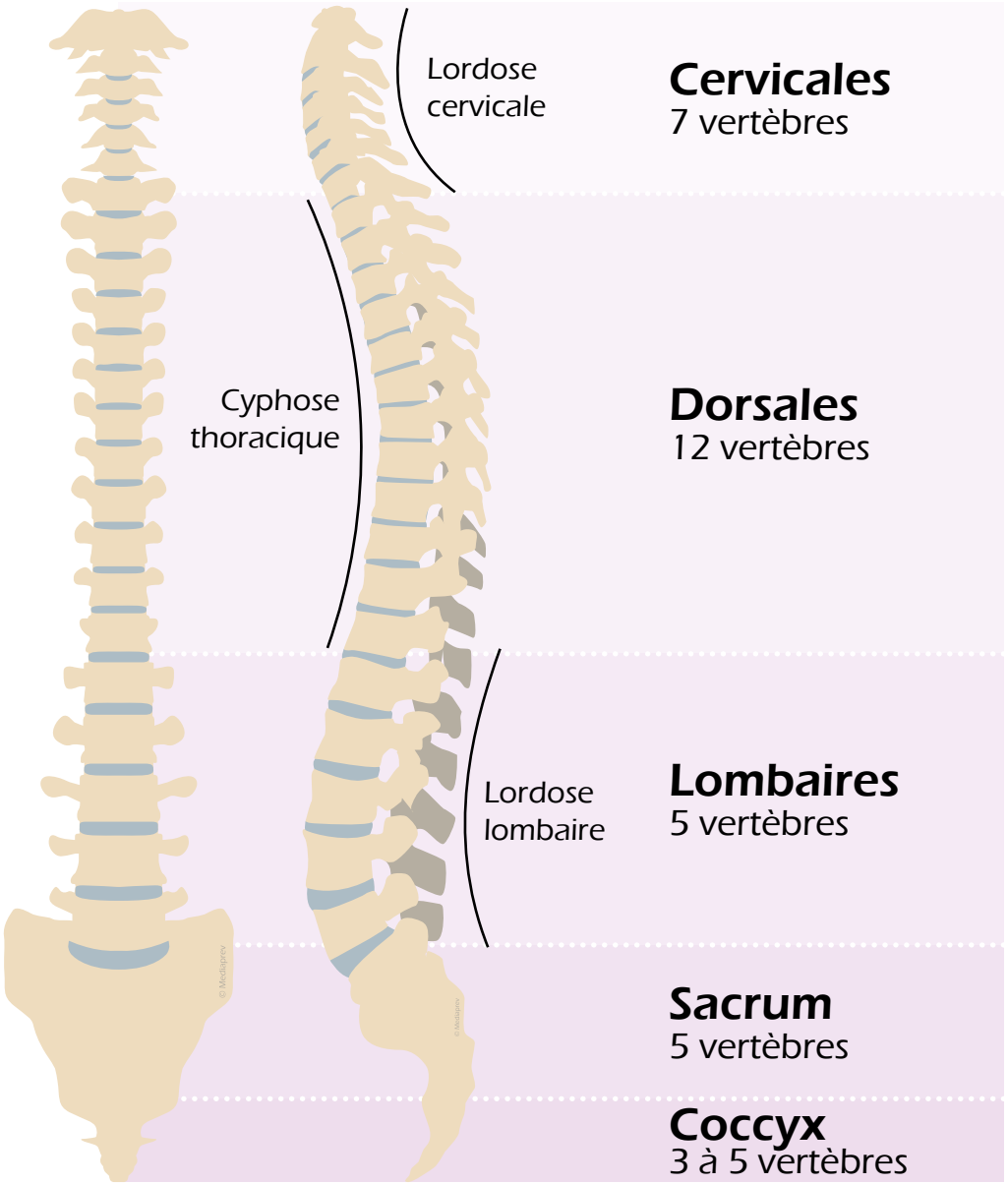


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LA COLONNE VERTÉBRALE

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



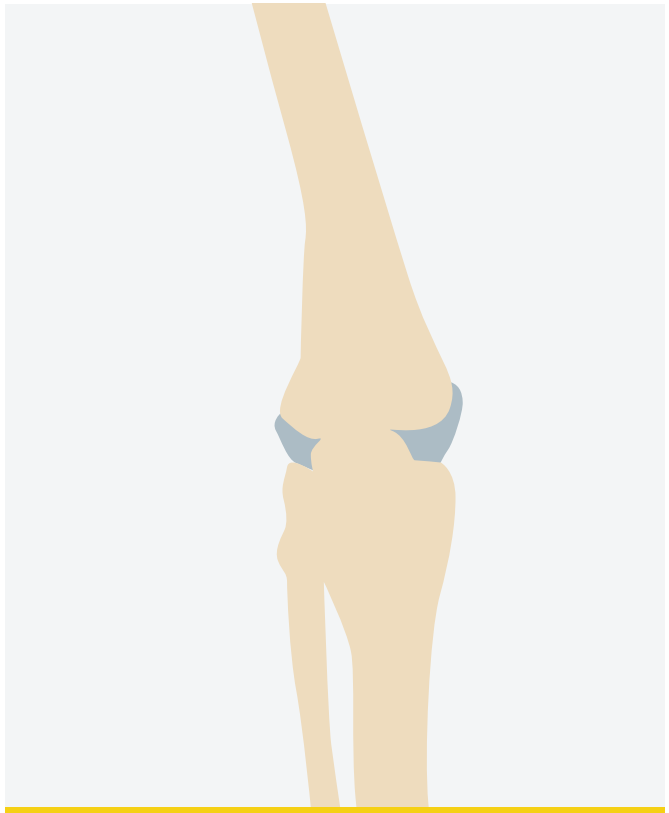
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

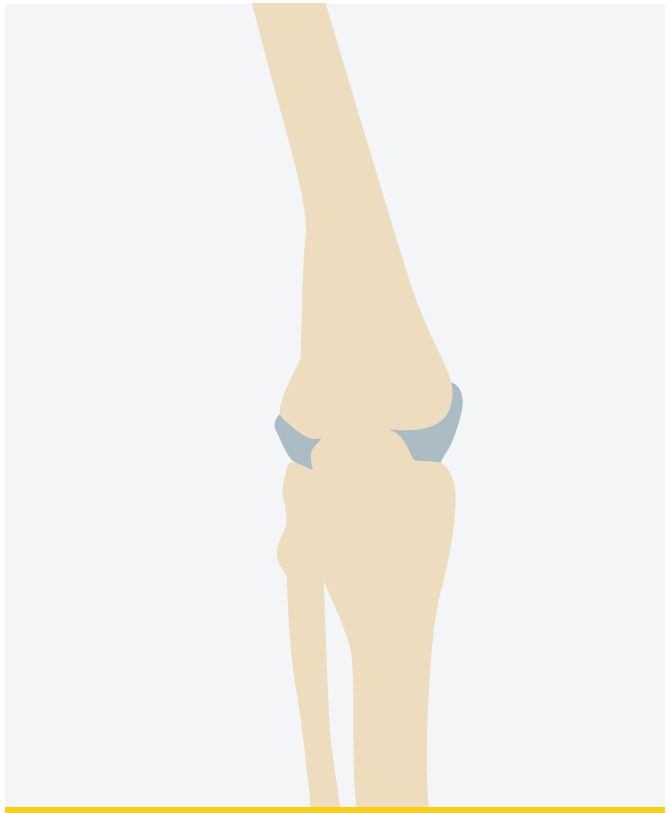
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



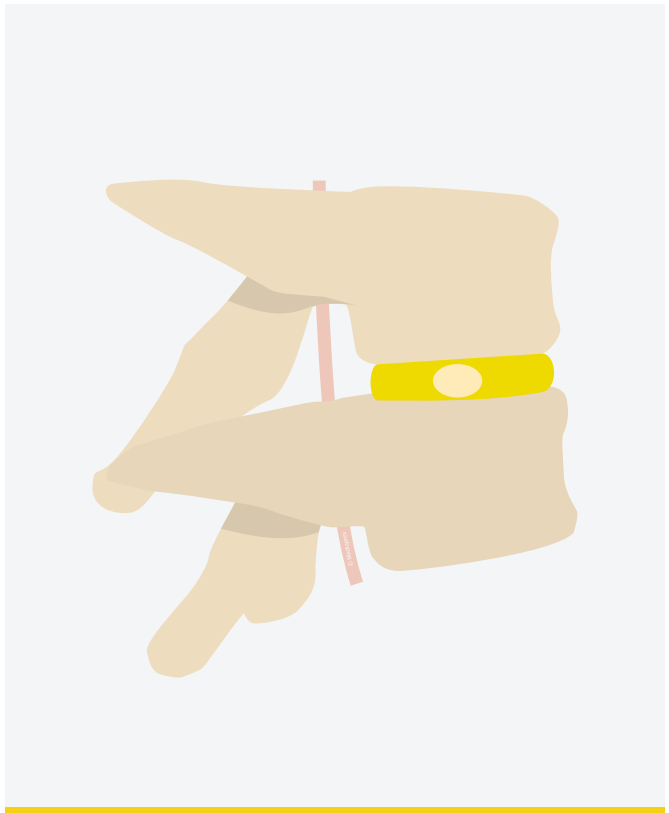
Articulation
mobile

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



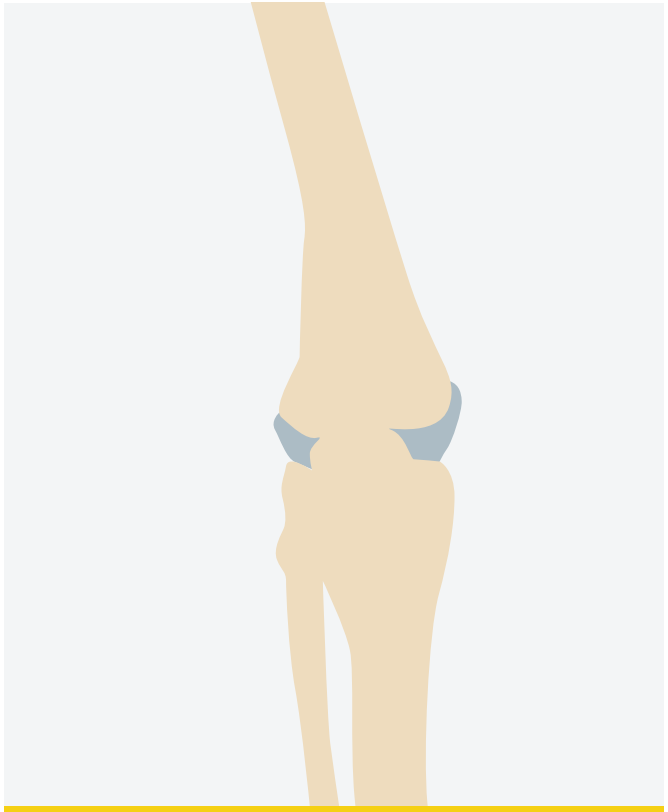
Articulation
mobile



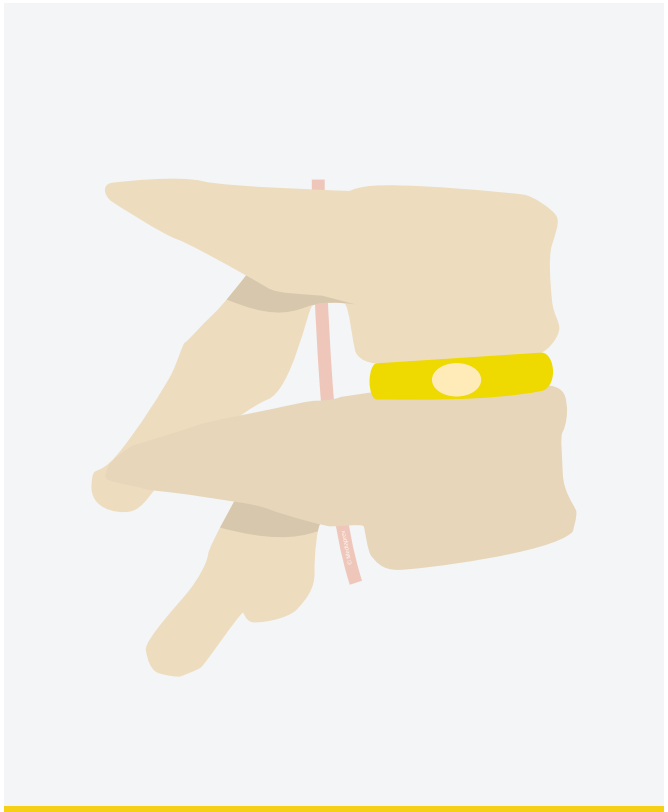
Articulation
semi mobile

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

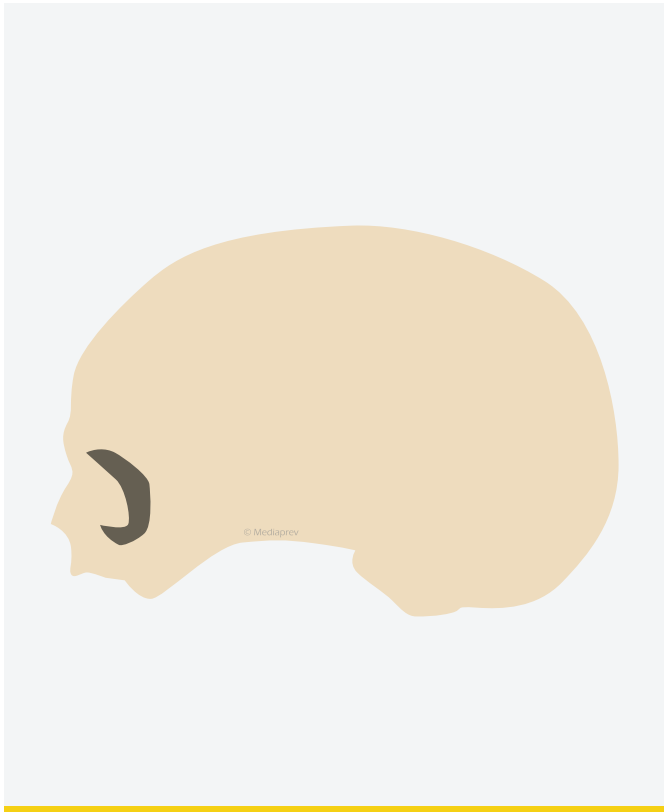
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



Articulation
mobile



Articulation
semi mobile

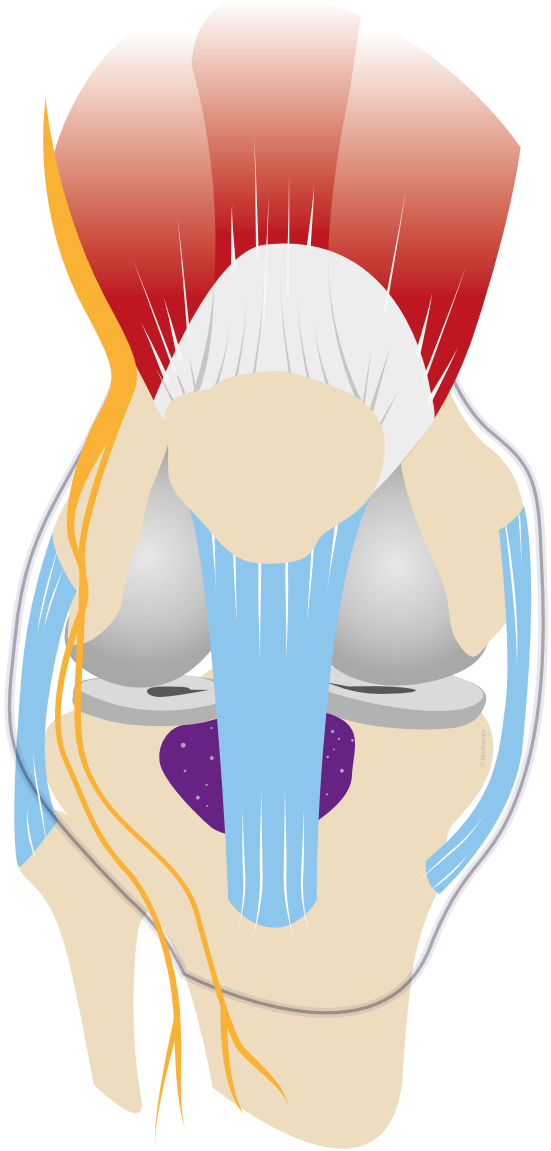


Articulation
rigide

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

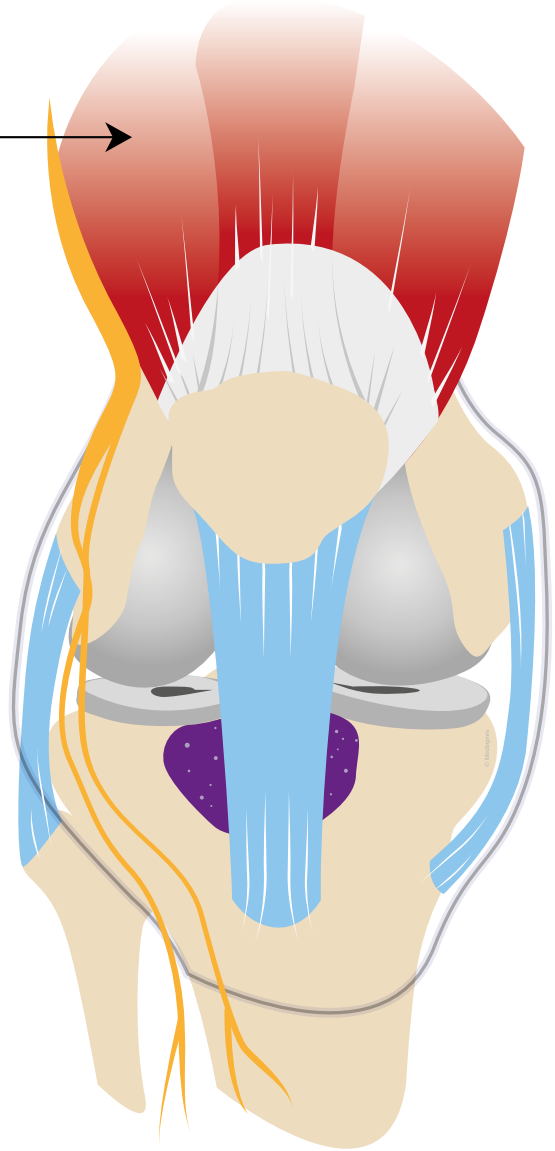


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle



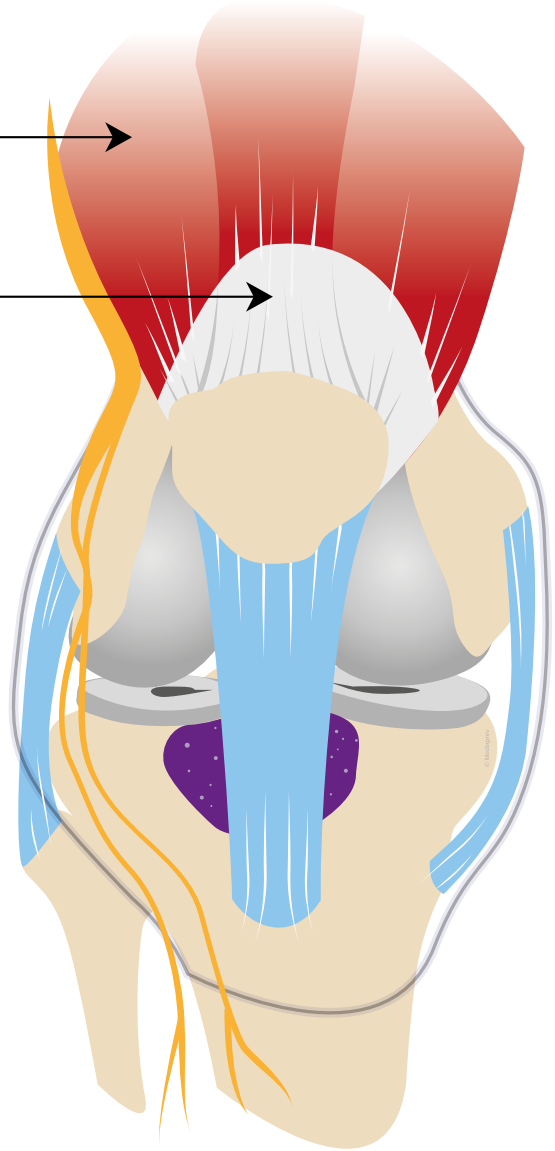
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

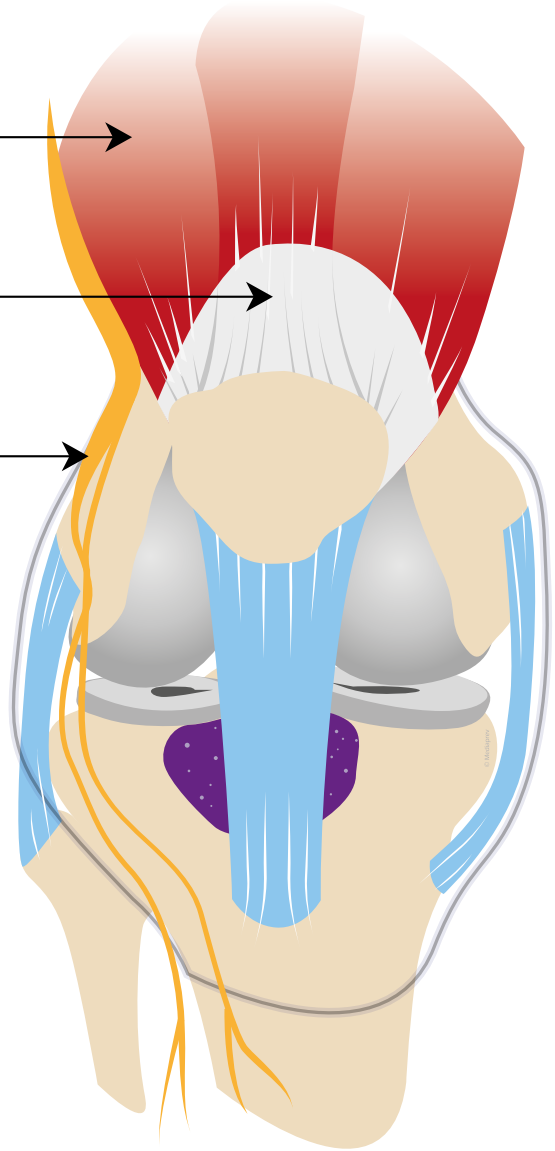
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

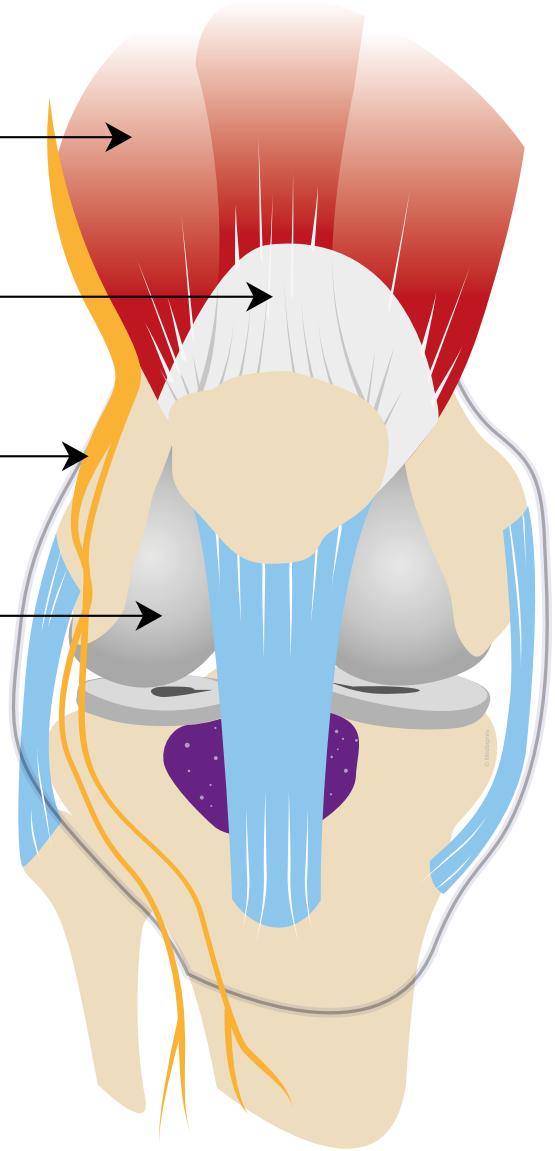
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

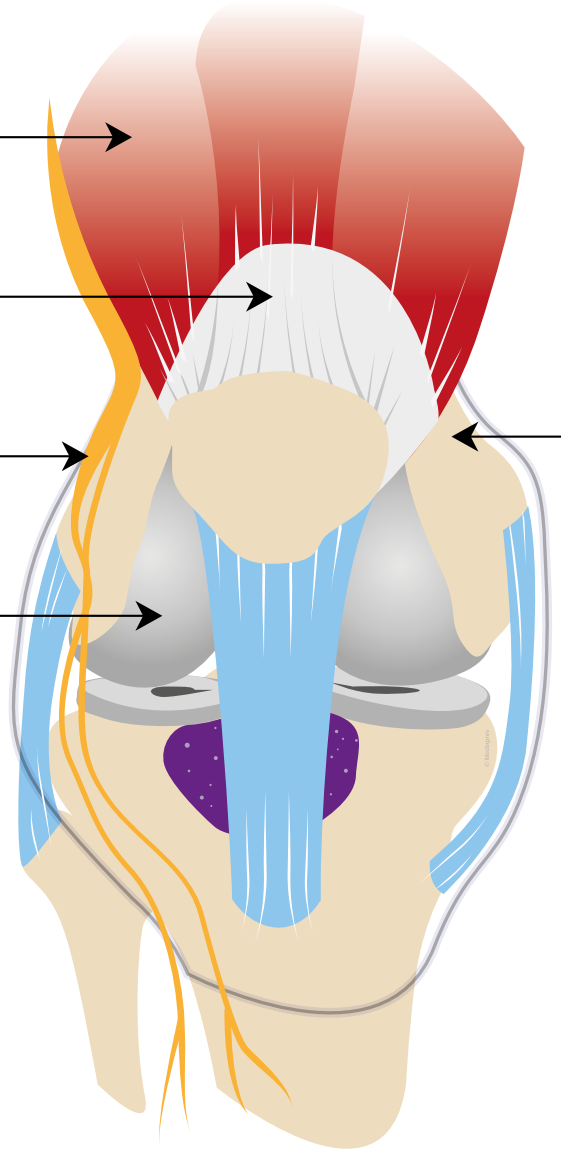
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



Os

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

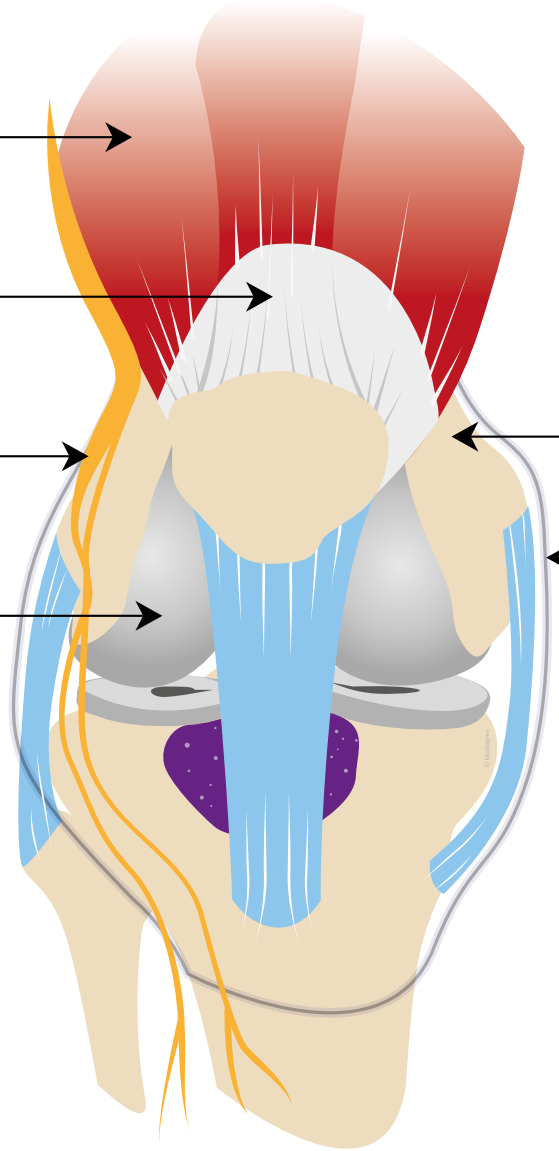
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



Os

Membrane synoviale

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

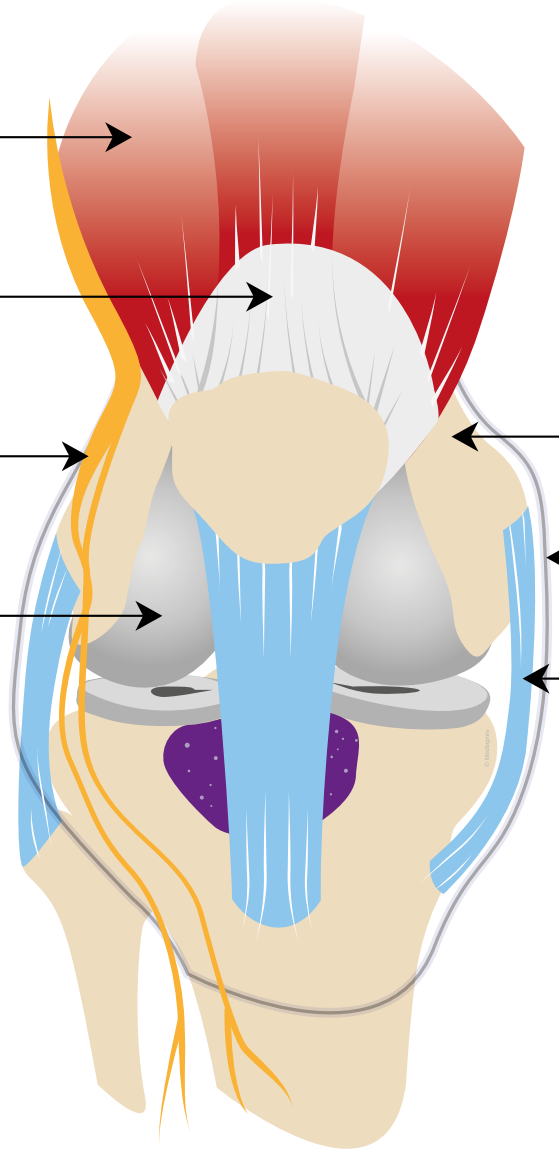
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



Os

Membrane synoviale

Ligament

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

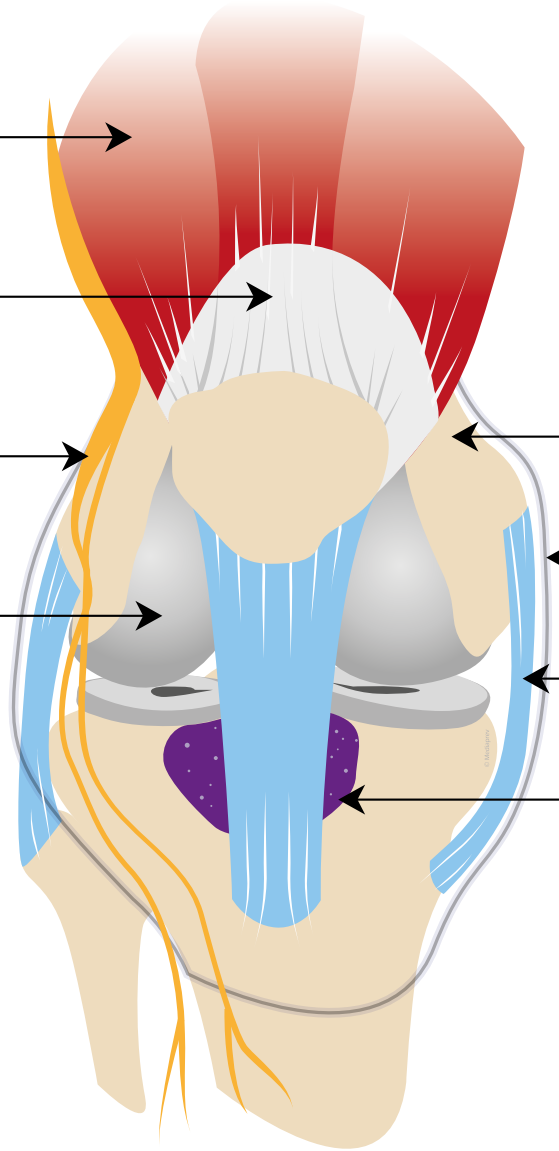
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



Os

Membrane synoviale

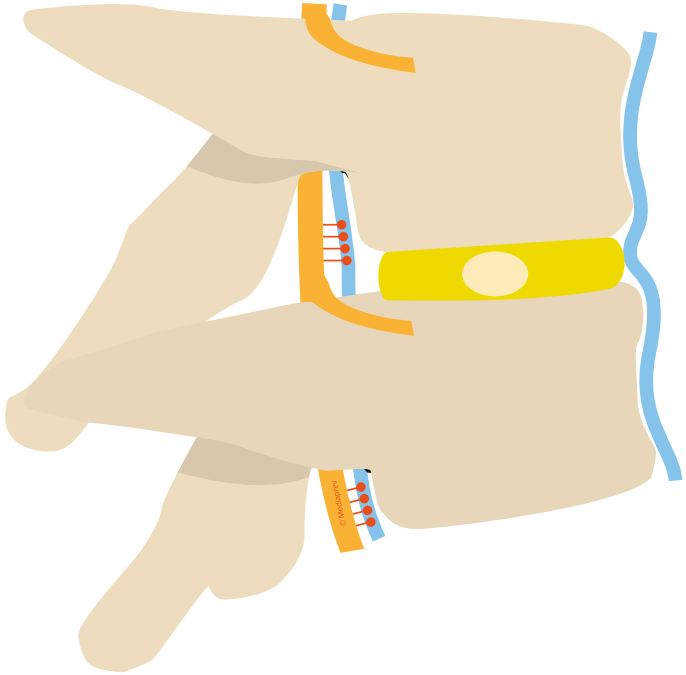
Ligament

Bourse séreuse

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

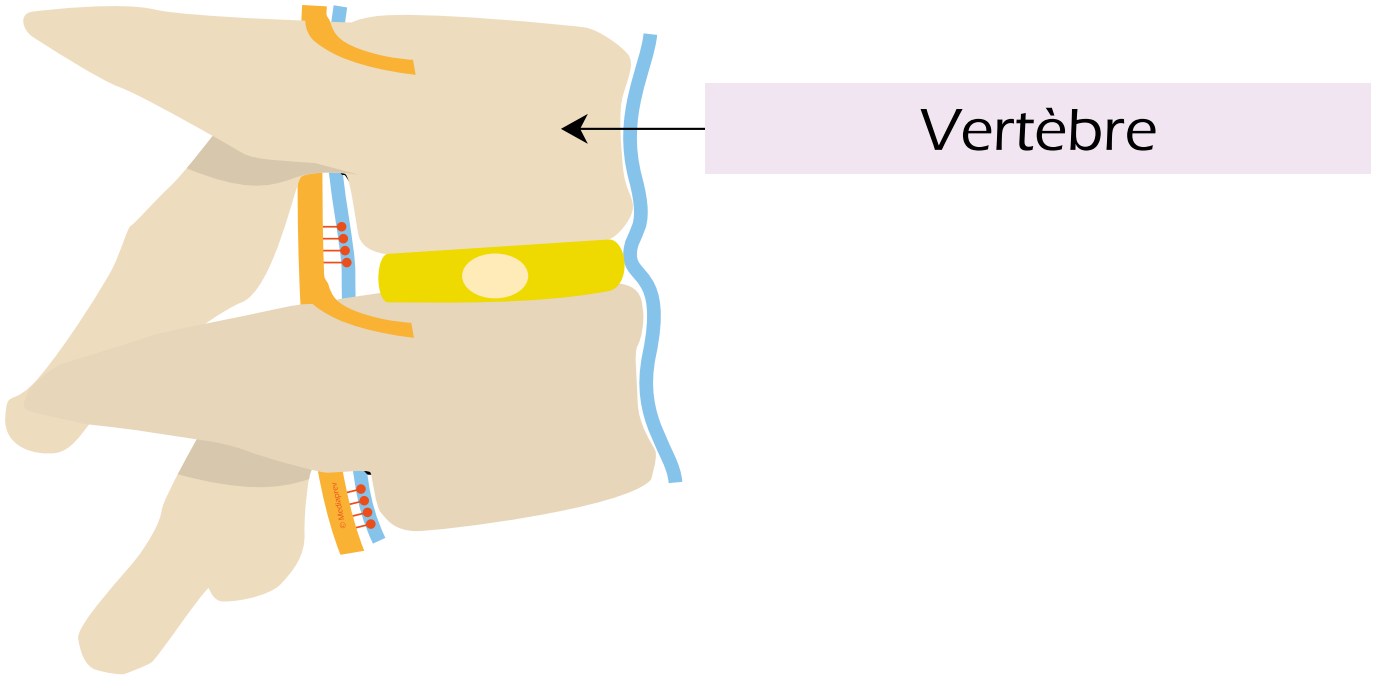
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

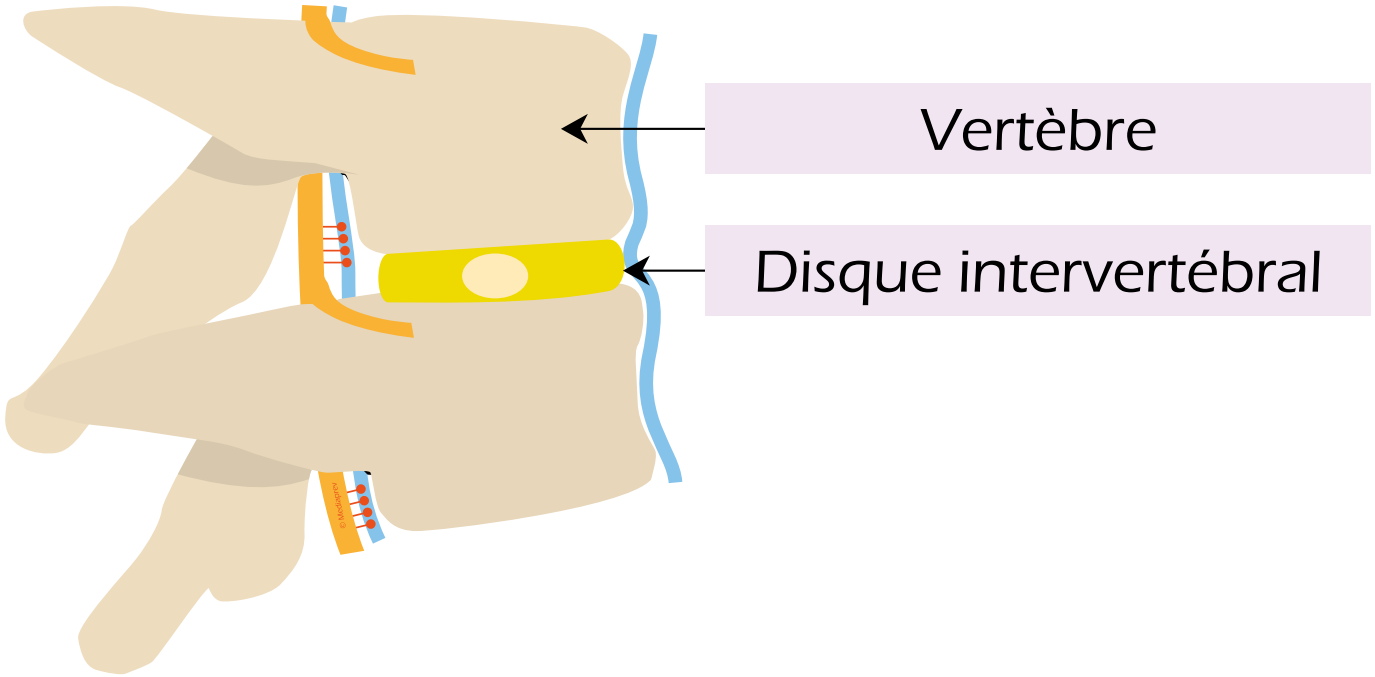
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

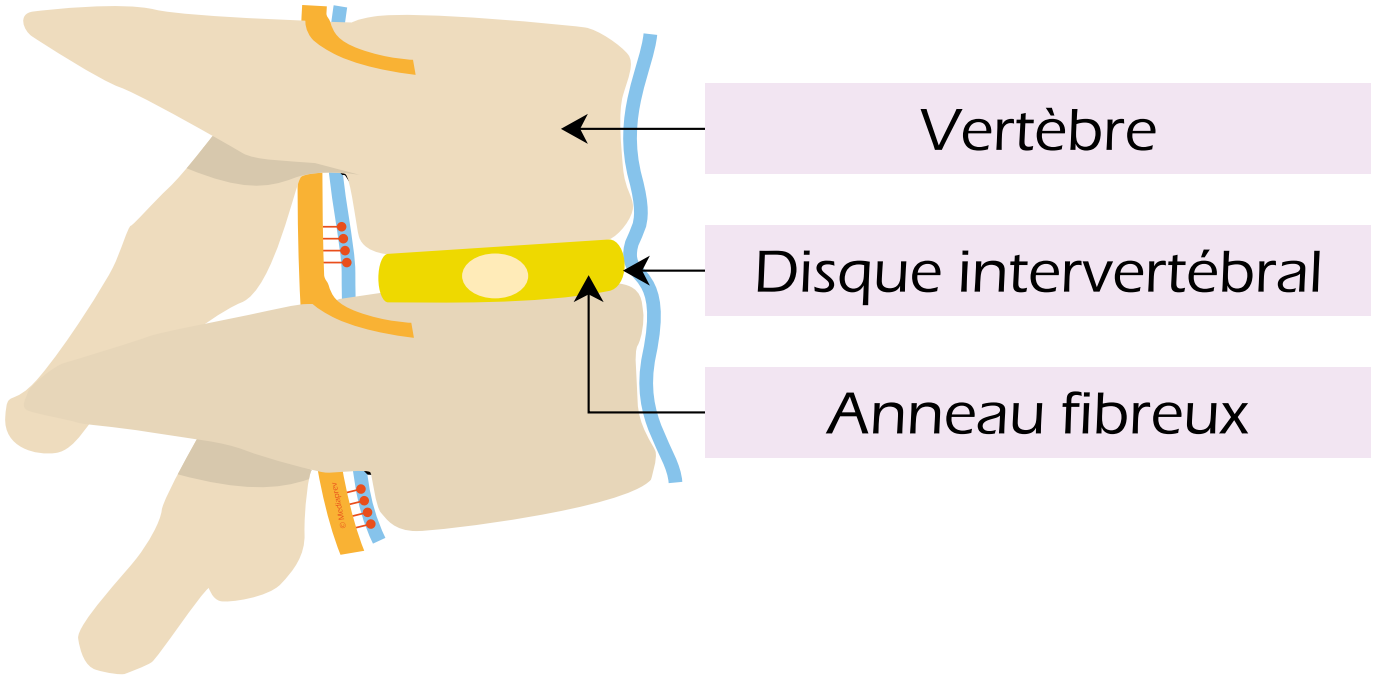
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



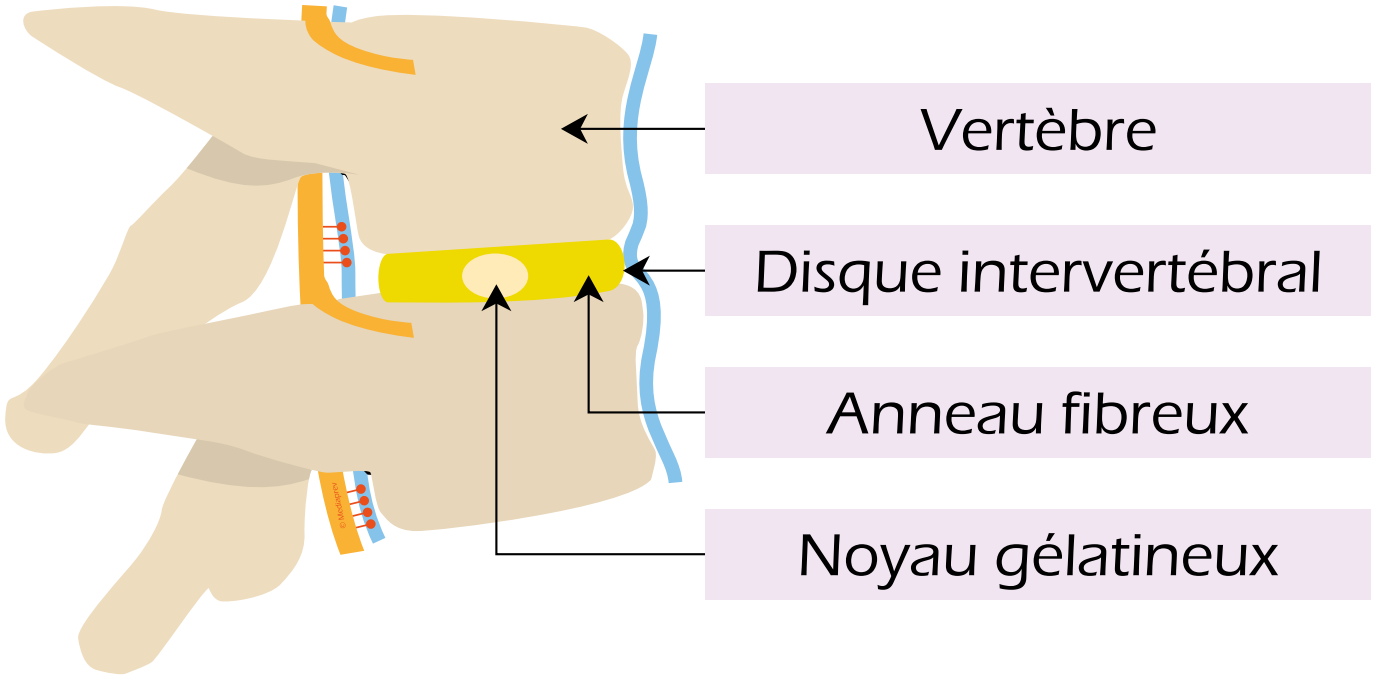
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



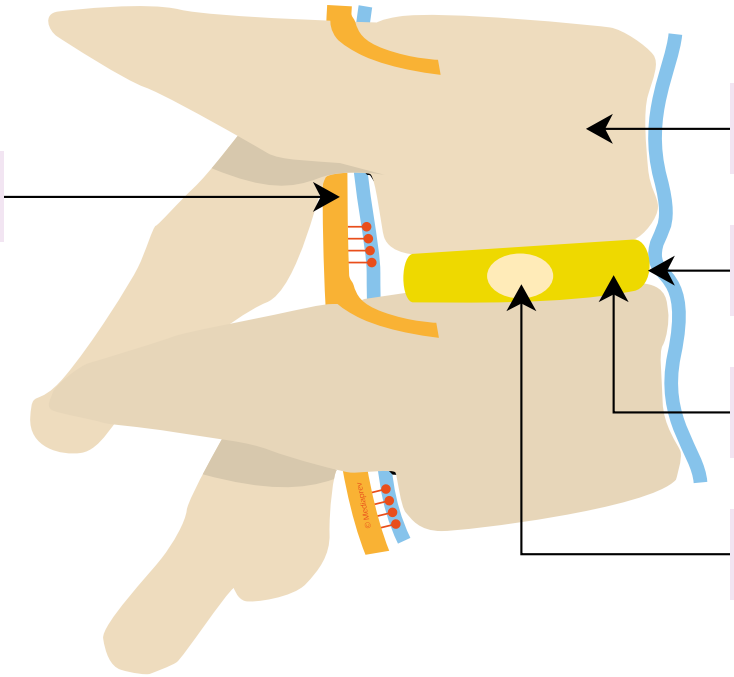
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



Moelle épinière

Vertèbre

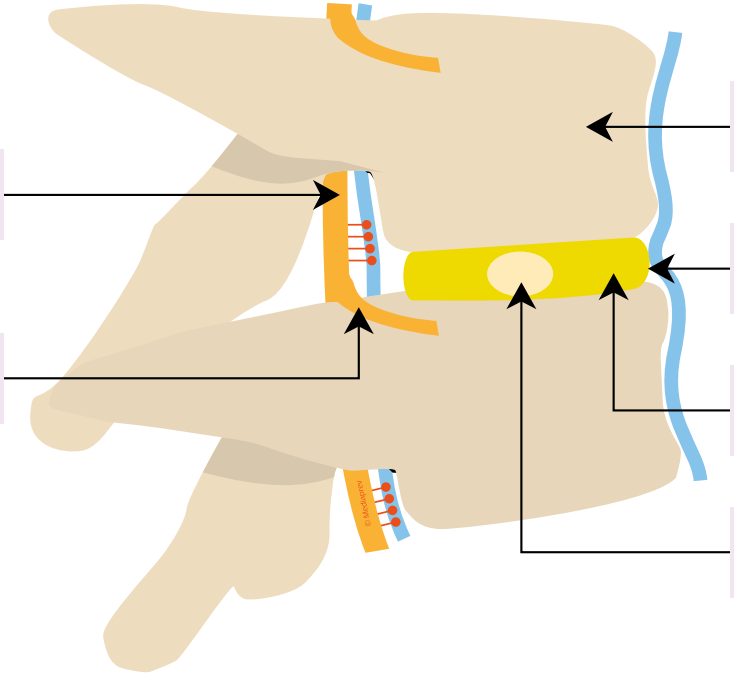
Disque intervertébral

Anneau fibreux

Noyau gélatineux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



Moelle épinière

Nerfs rachidiens

Vertèbre

Disque intervertébral

Anneau fibreux

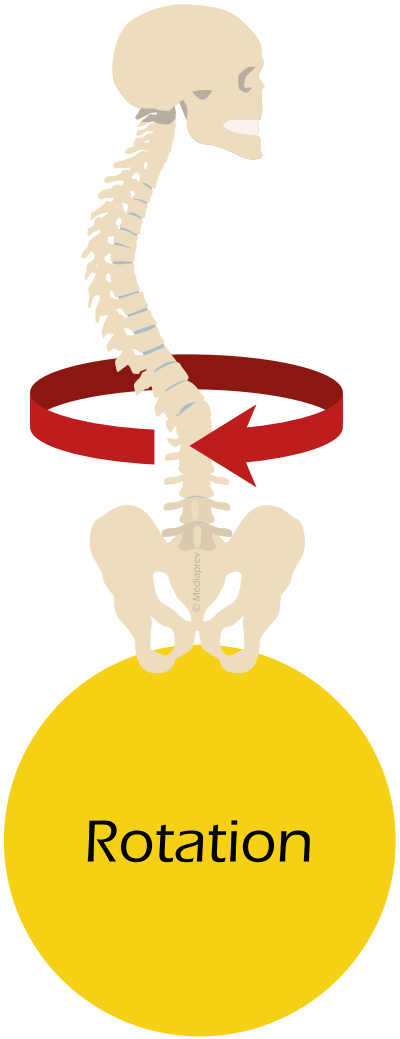
Noyau gélatineux

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.

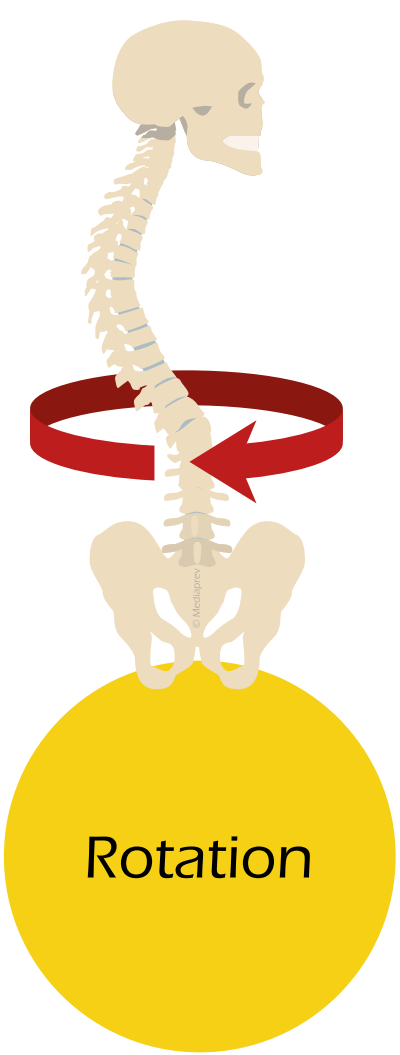
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

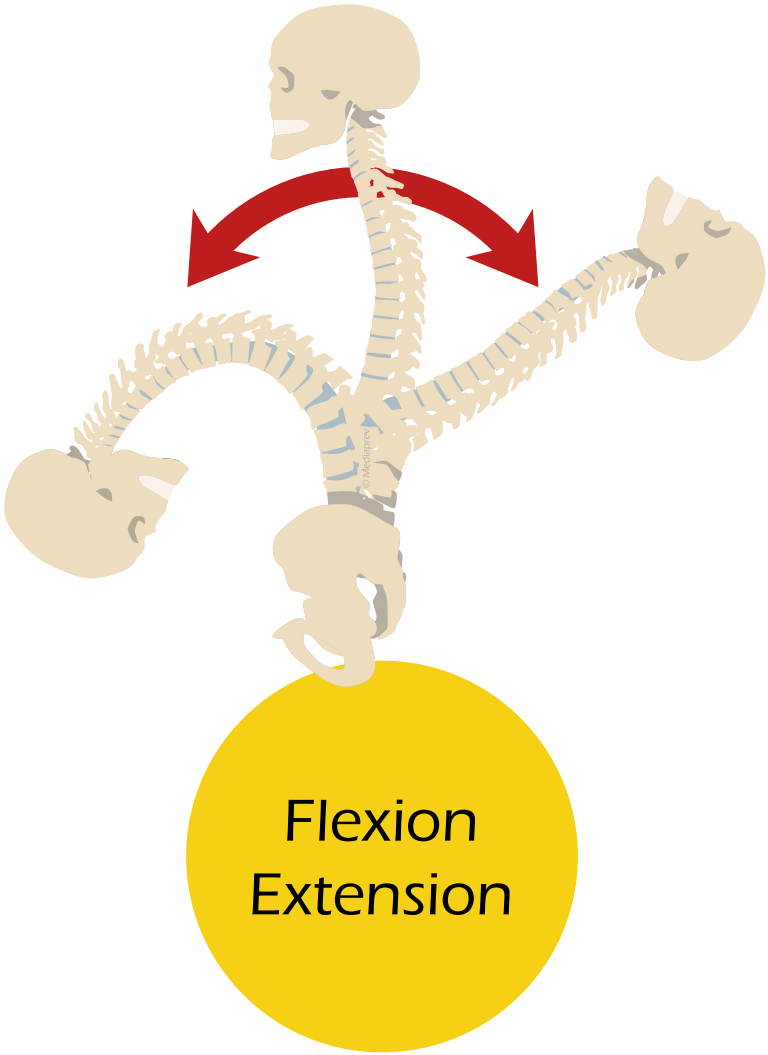
CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.

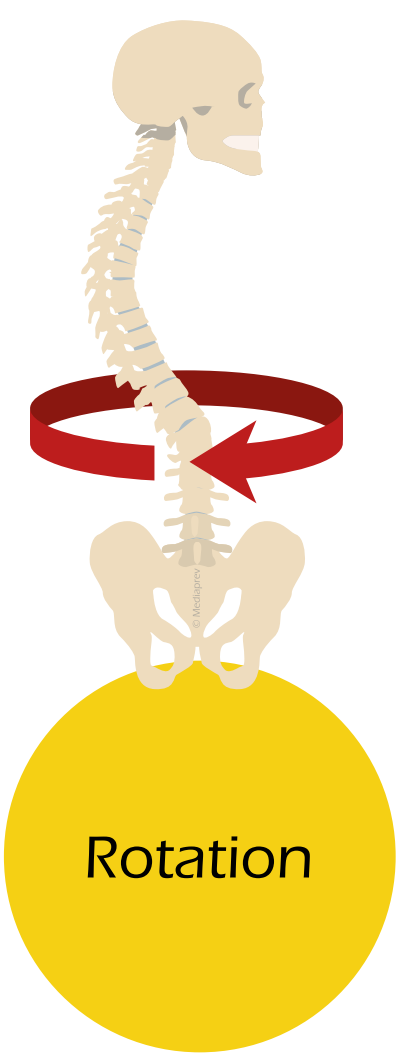


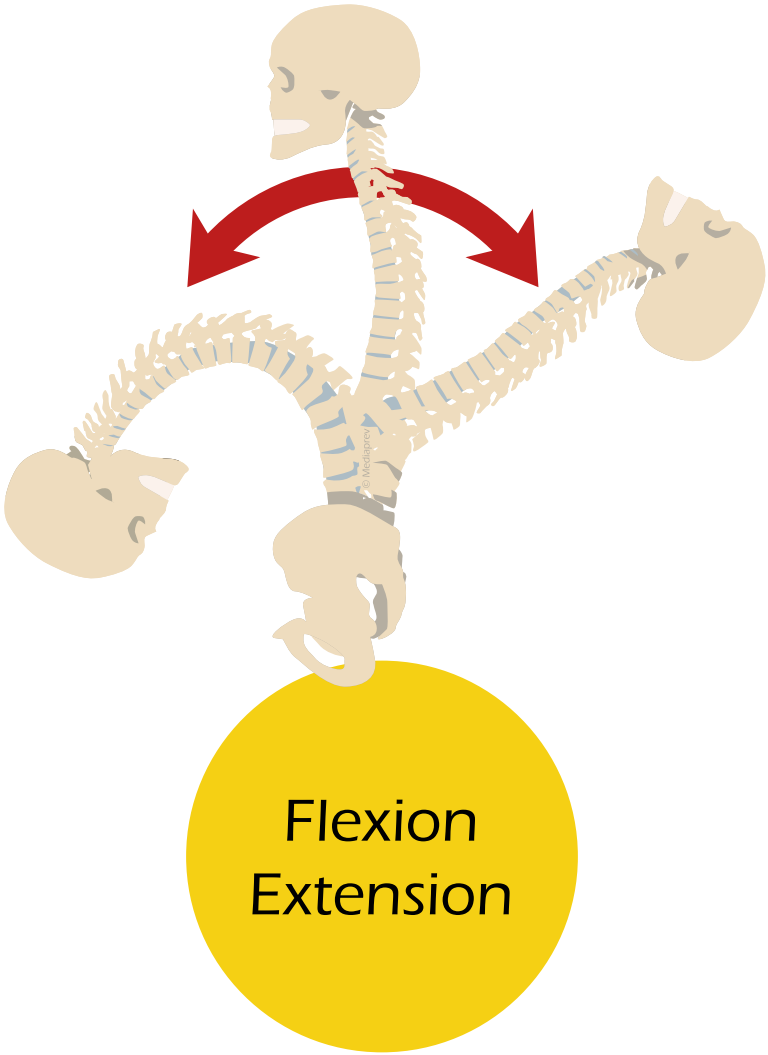


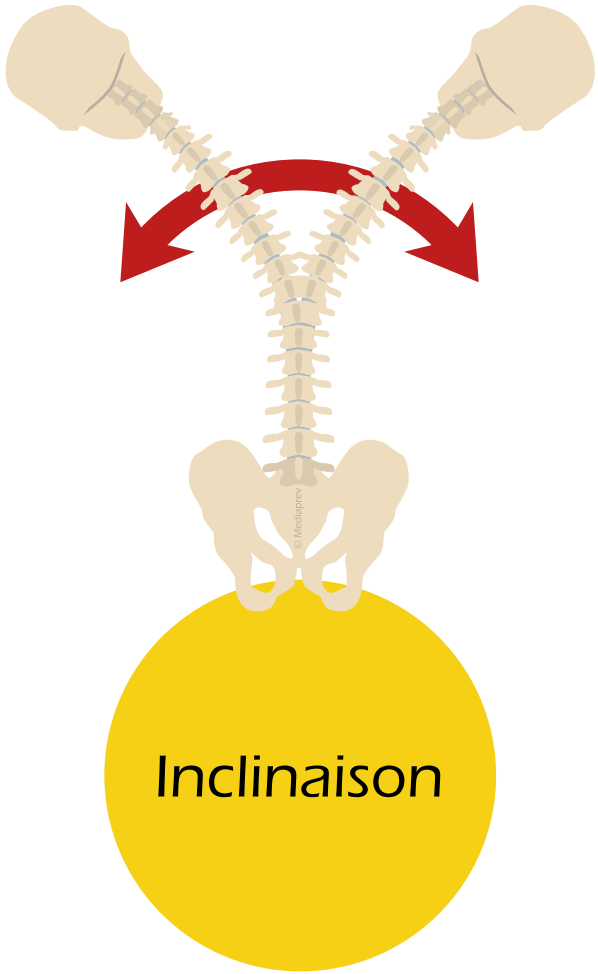
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.

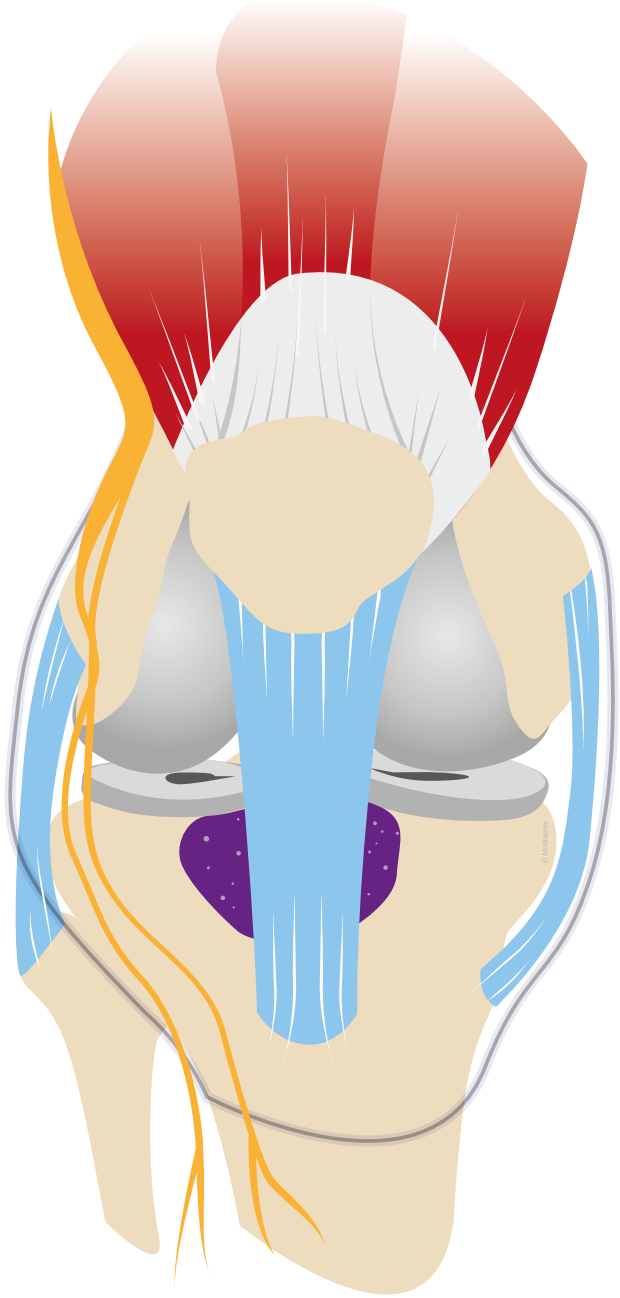






© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

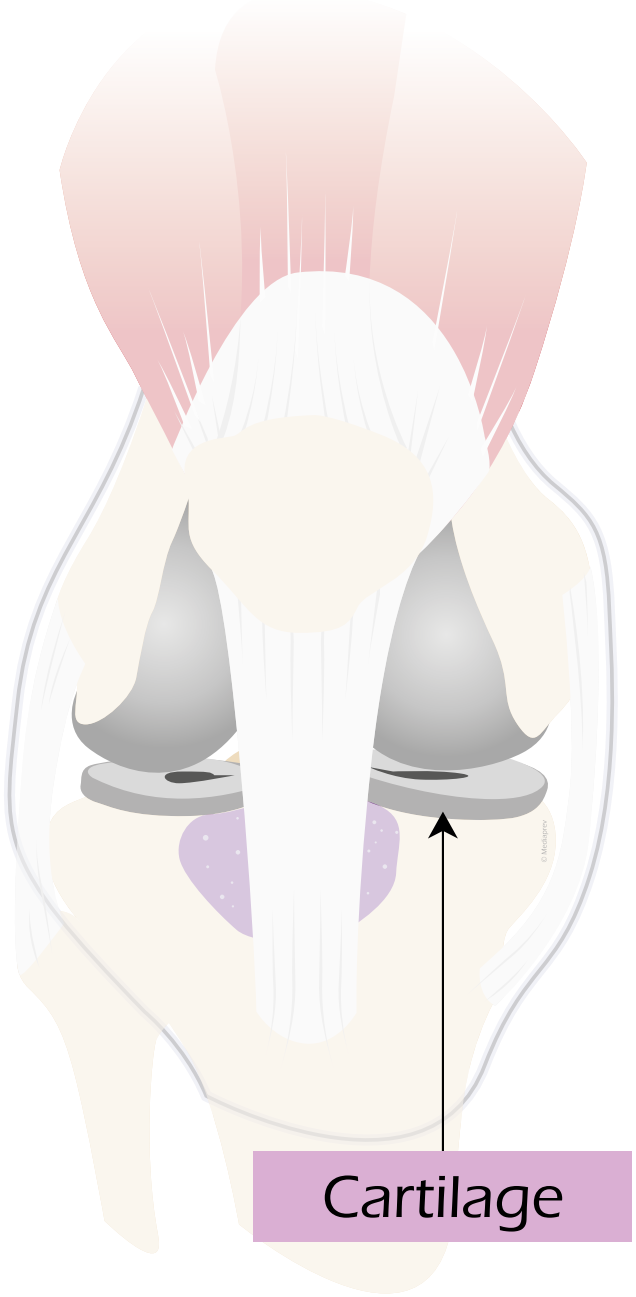
À QUOI SERT LE CARTILAGE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

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



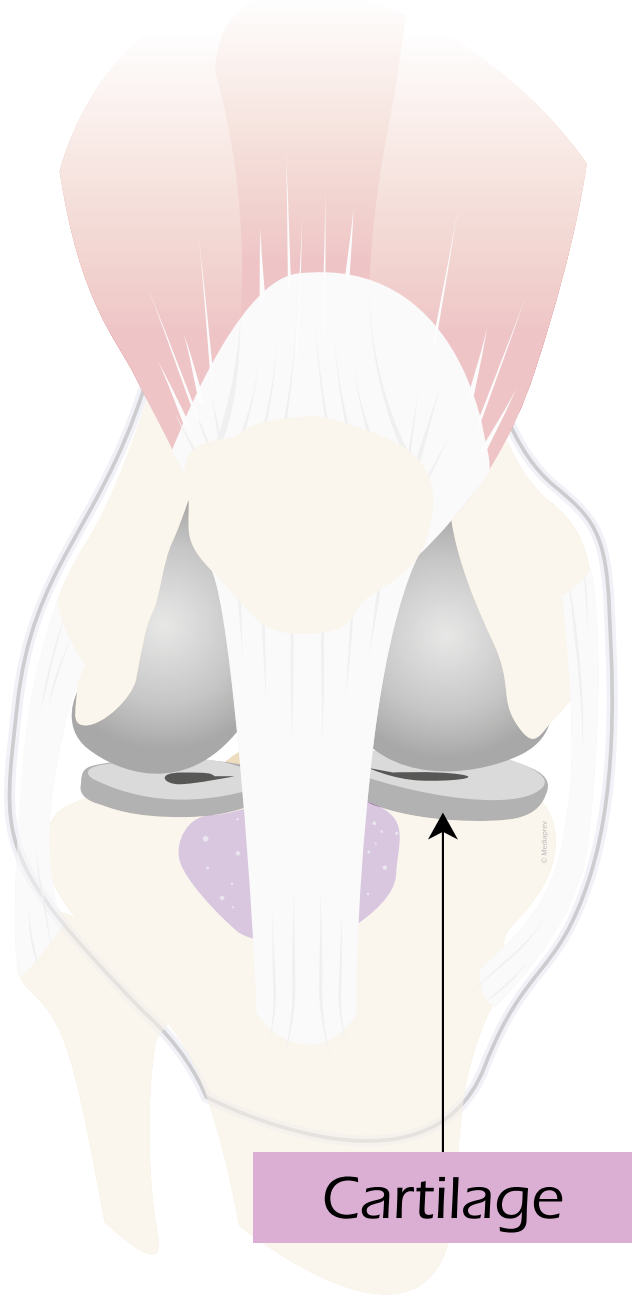
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

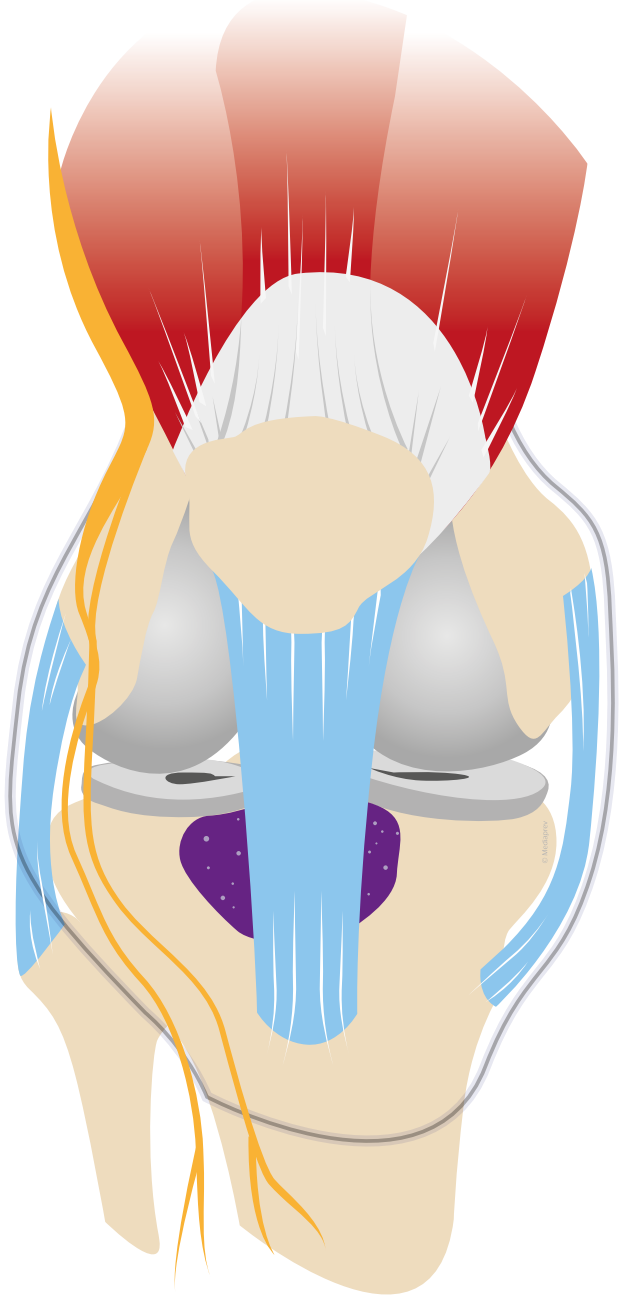
Entre deux zones osseuses, un tissu tapisse les **points de friction** : il s'agit du cartilage.

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

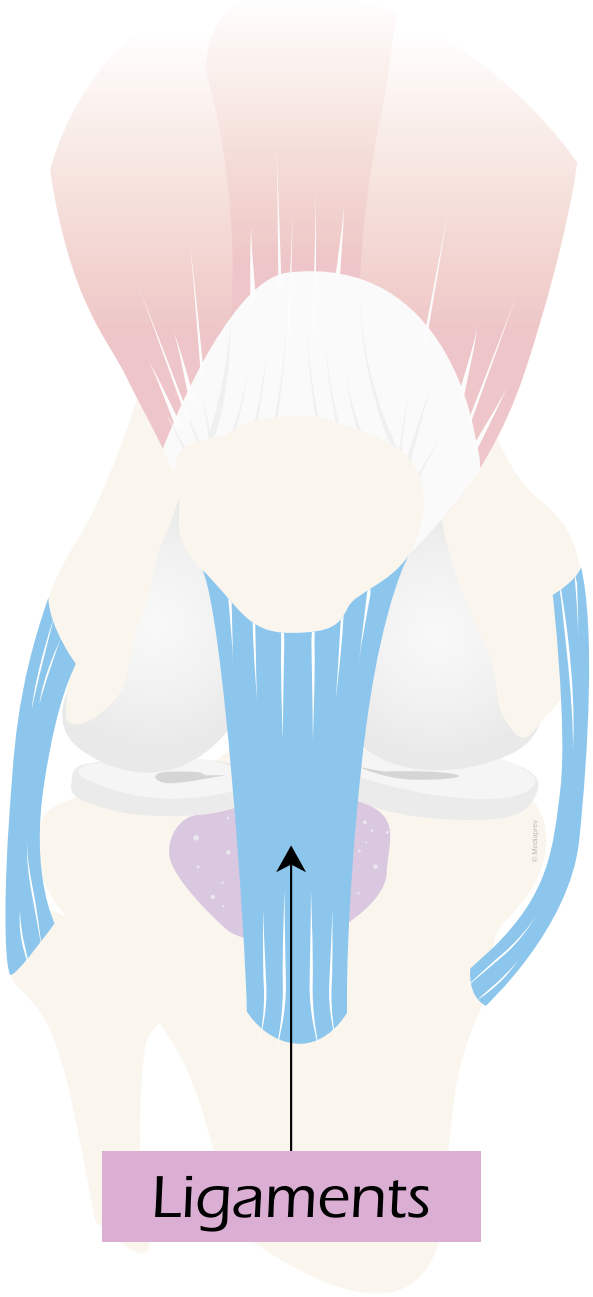
À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

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

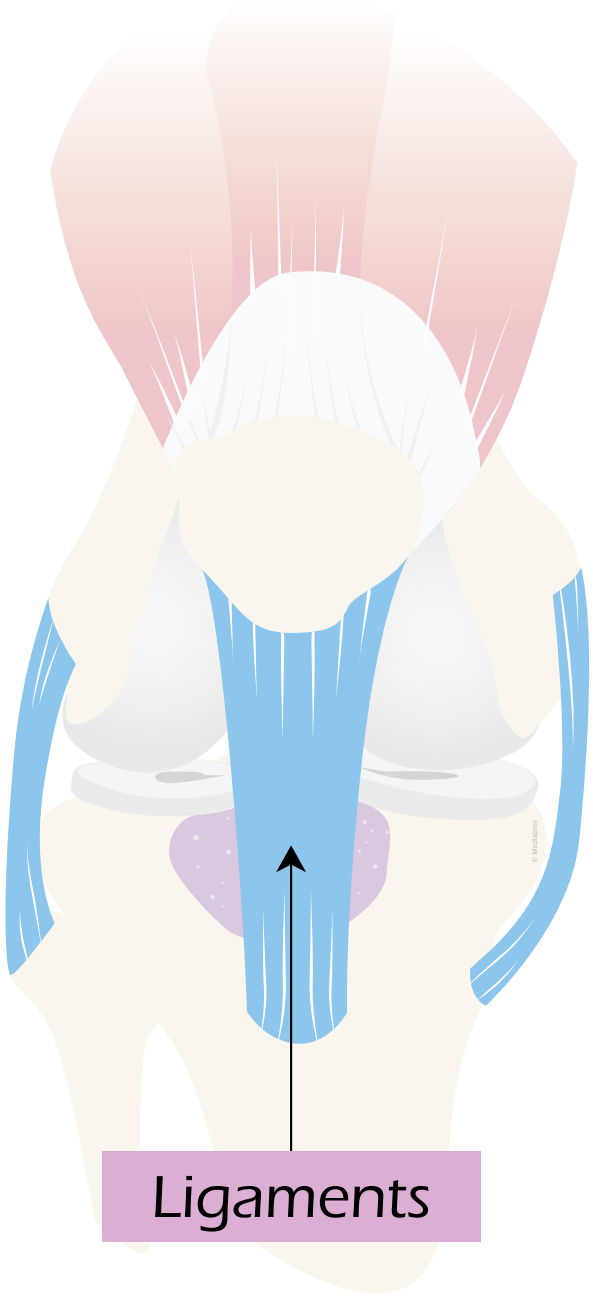


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

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

La **mobilisation** du corps

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

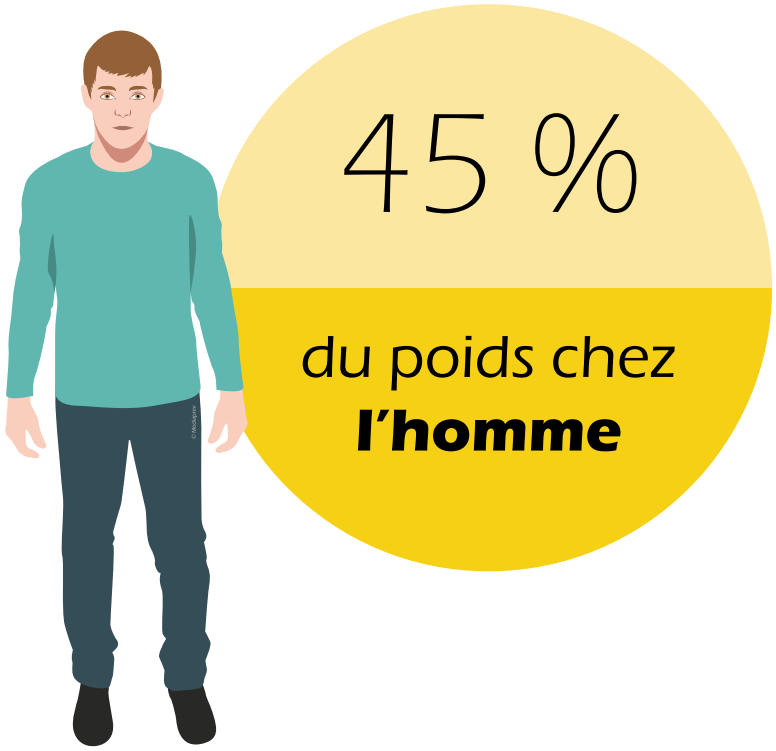
À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

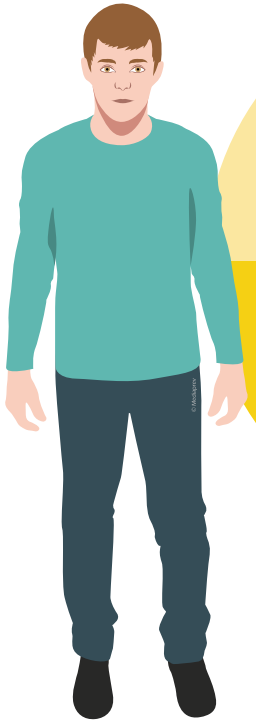


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

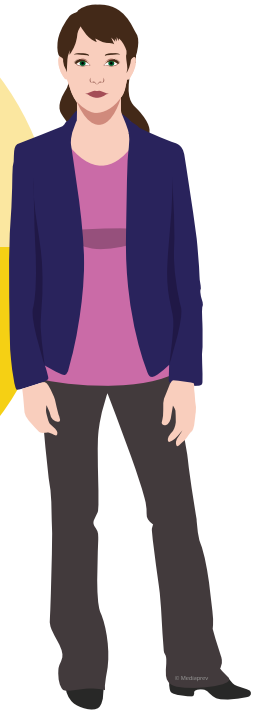


45 %

du poids chez **l'homme**

35 %

du poids chez **la femme**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les ***muscles striées***
(actions volontaires)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striées** (actions volontaires)

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striées** (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)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

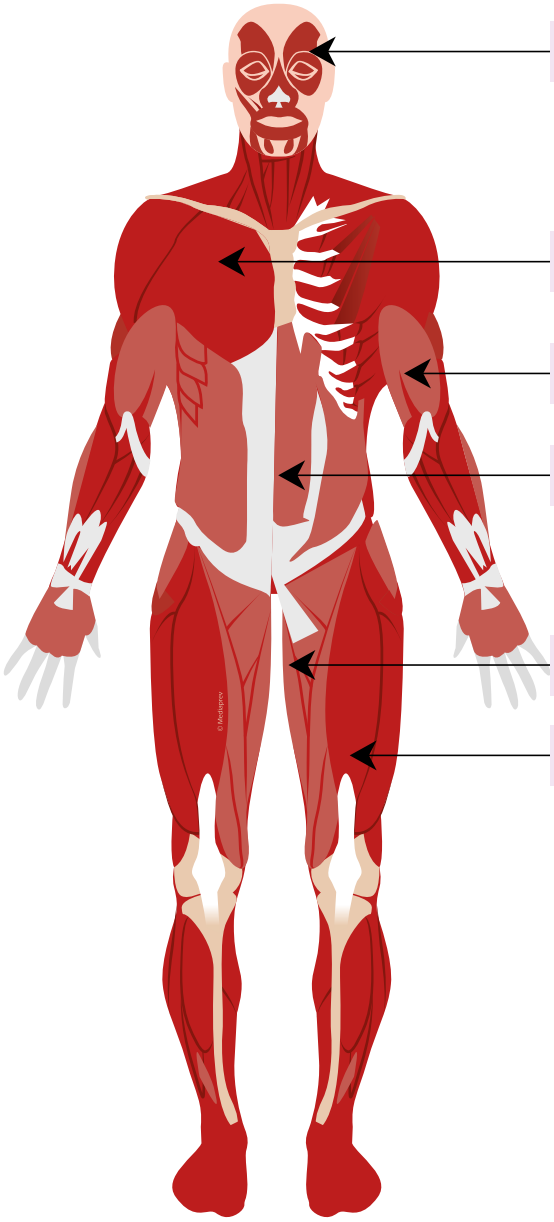
Les **muscles striées** (actions volontaires)

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...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire



Frontal

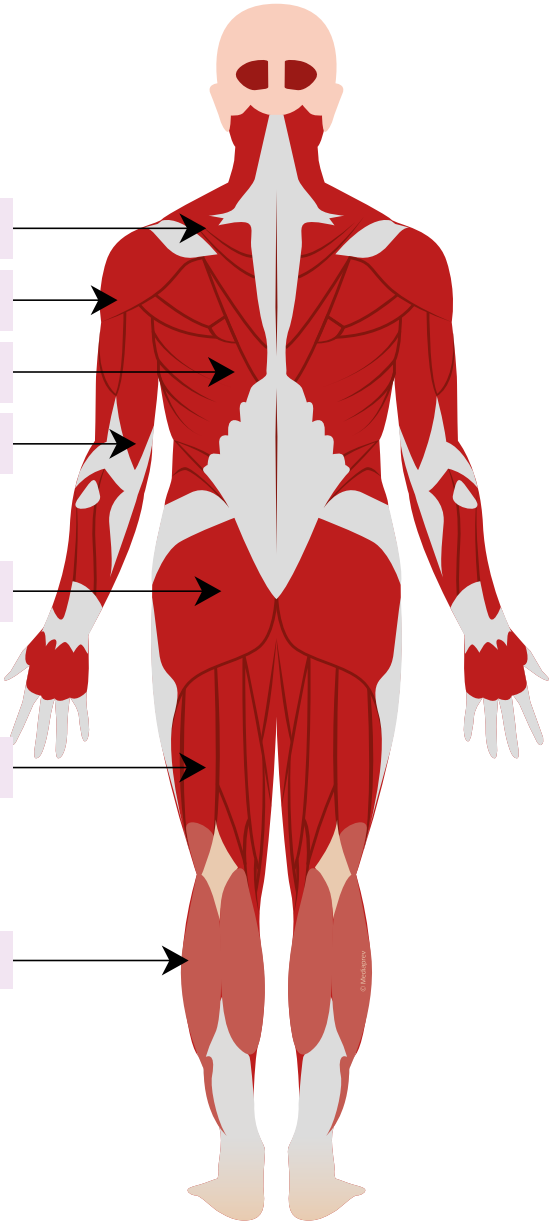
Pectoraux

Biceps

Abdominaux

Adducteurs

Quadriceps



Trapèzes

Deltoïde/Épaules

Dorsaux/Dos

Triceps

Fessiers

Ischio-jambiers

Mollets

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

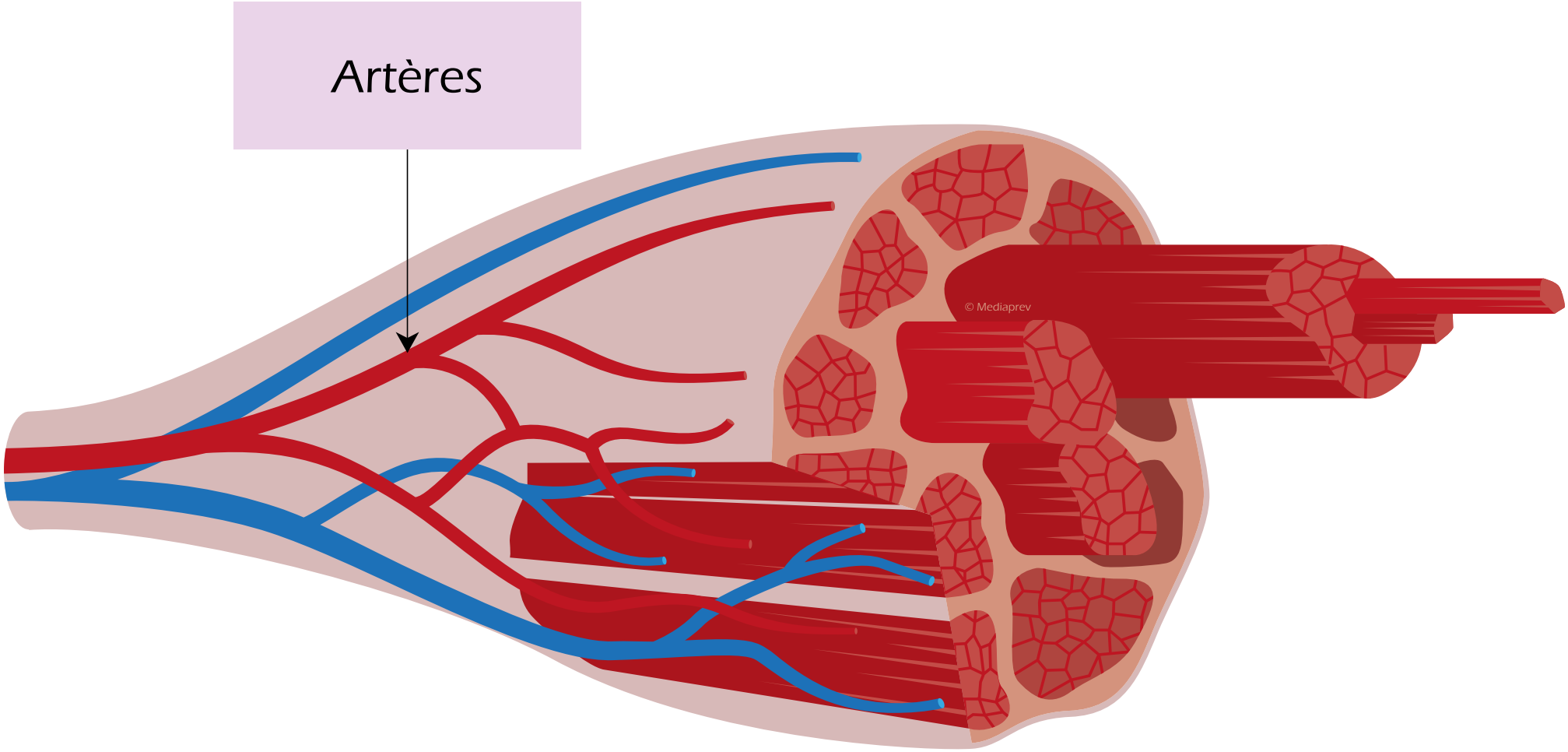
LES FIBRES MUSCULAIRES

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.

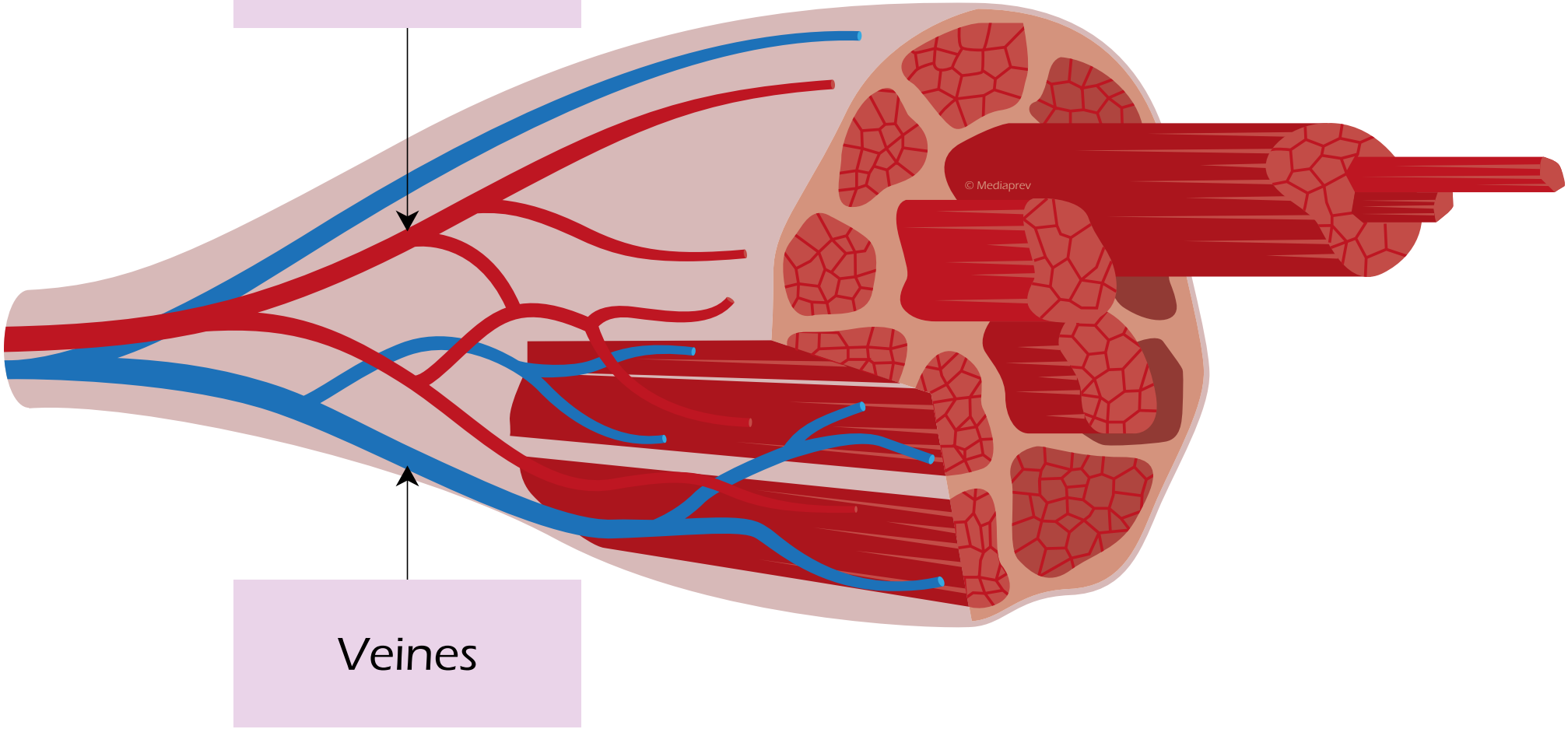
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



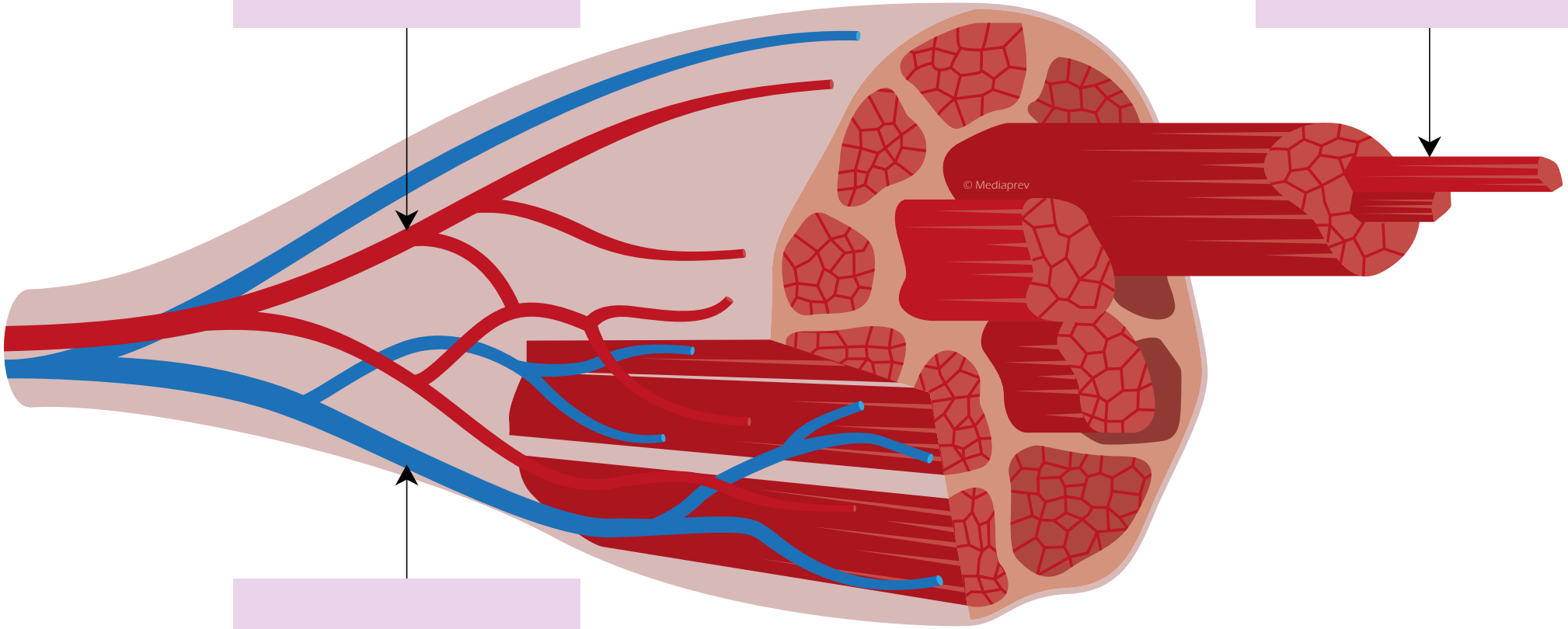
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



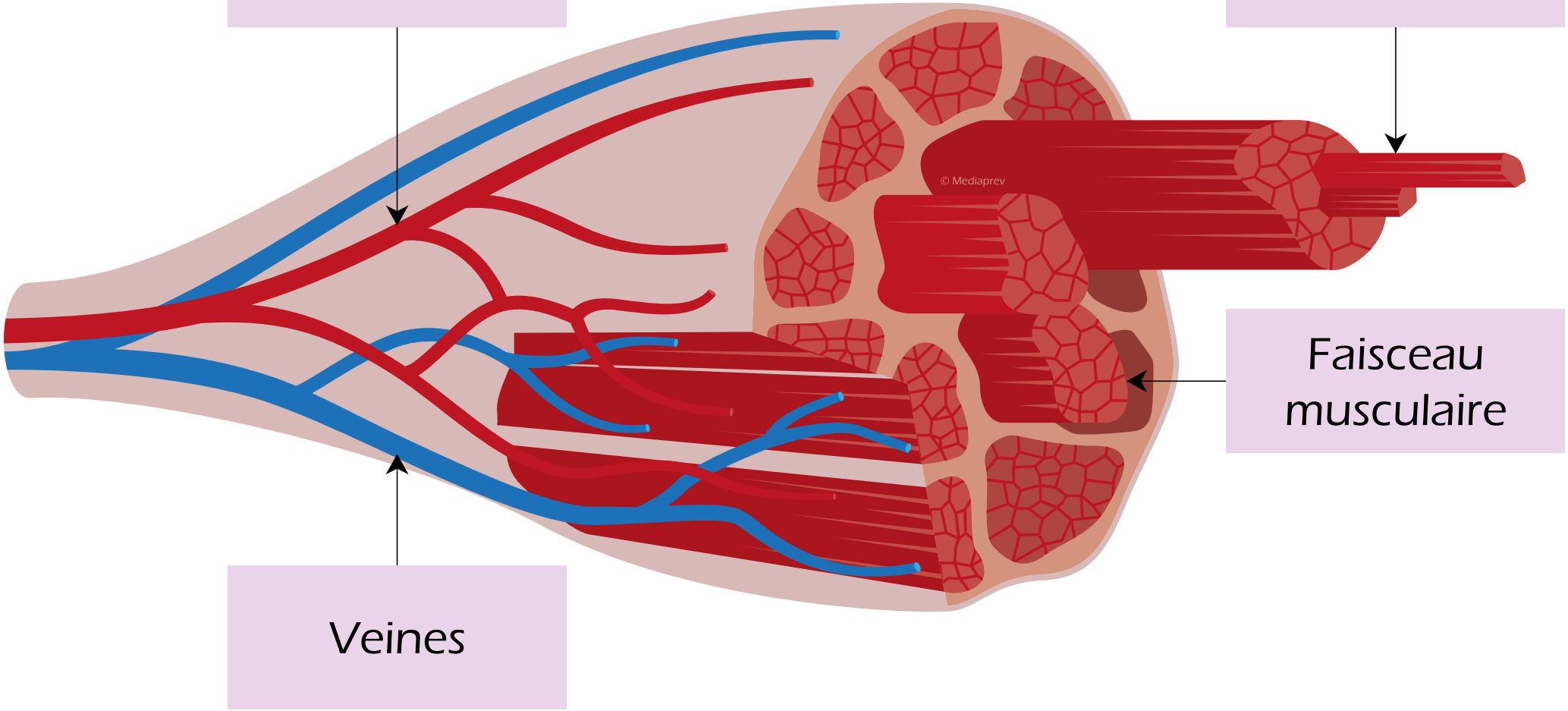
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



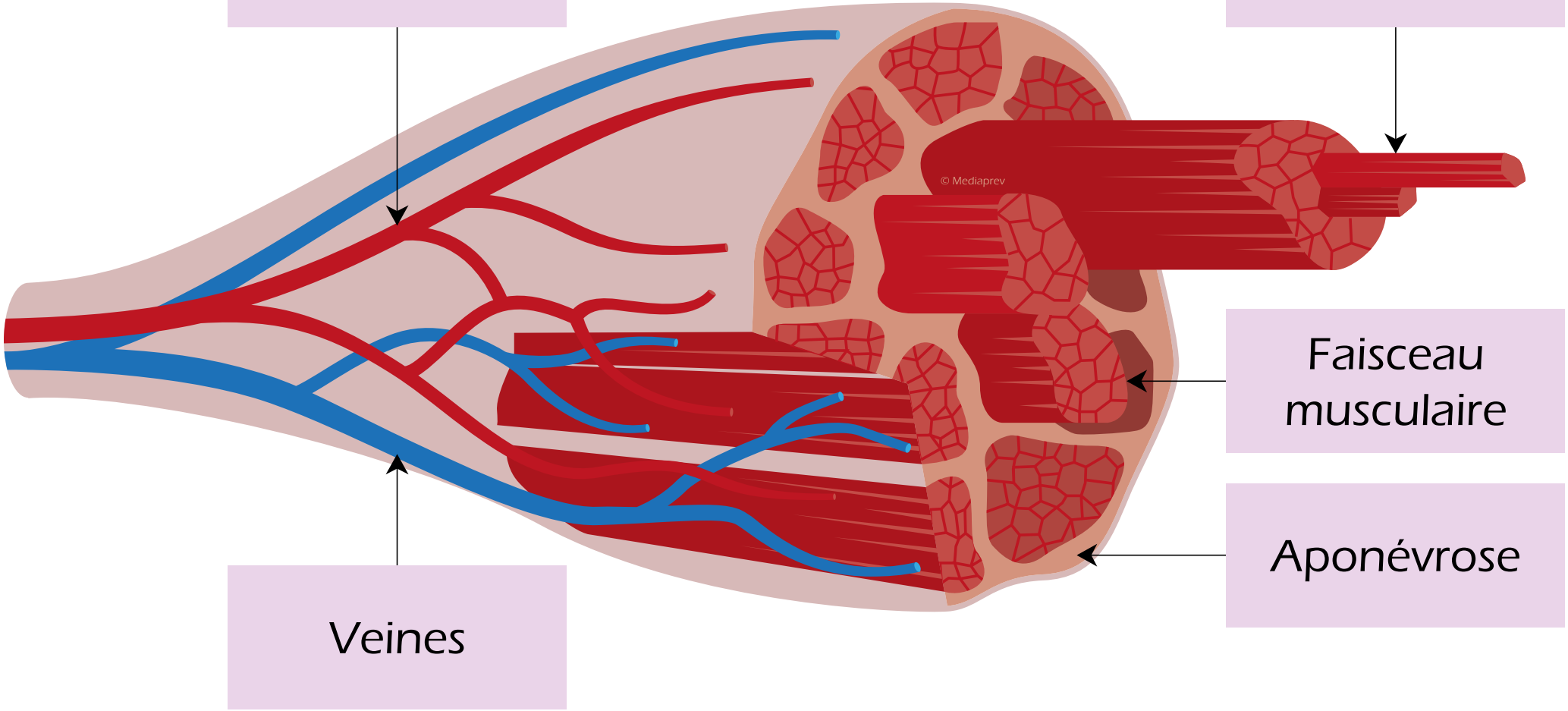
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES FIBRES MUSCULAIRES



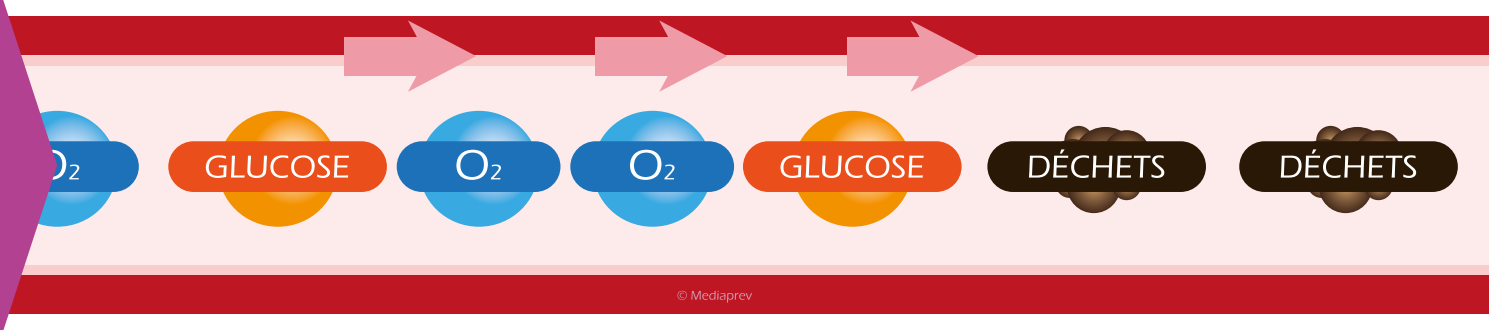
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

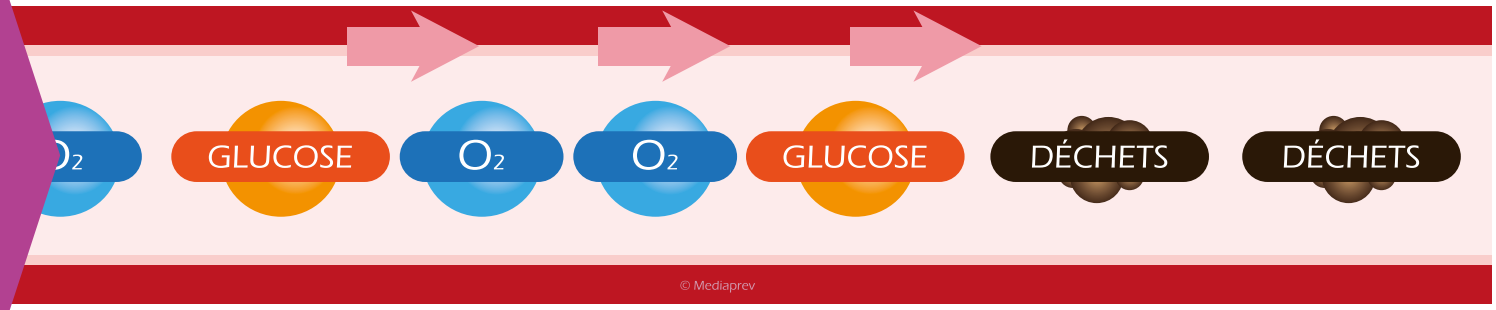
FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

Muscle
relâché



FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

Muscle **relâché**



Muscle **contracté**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE

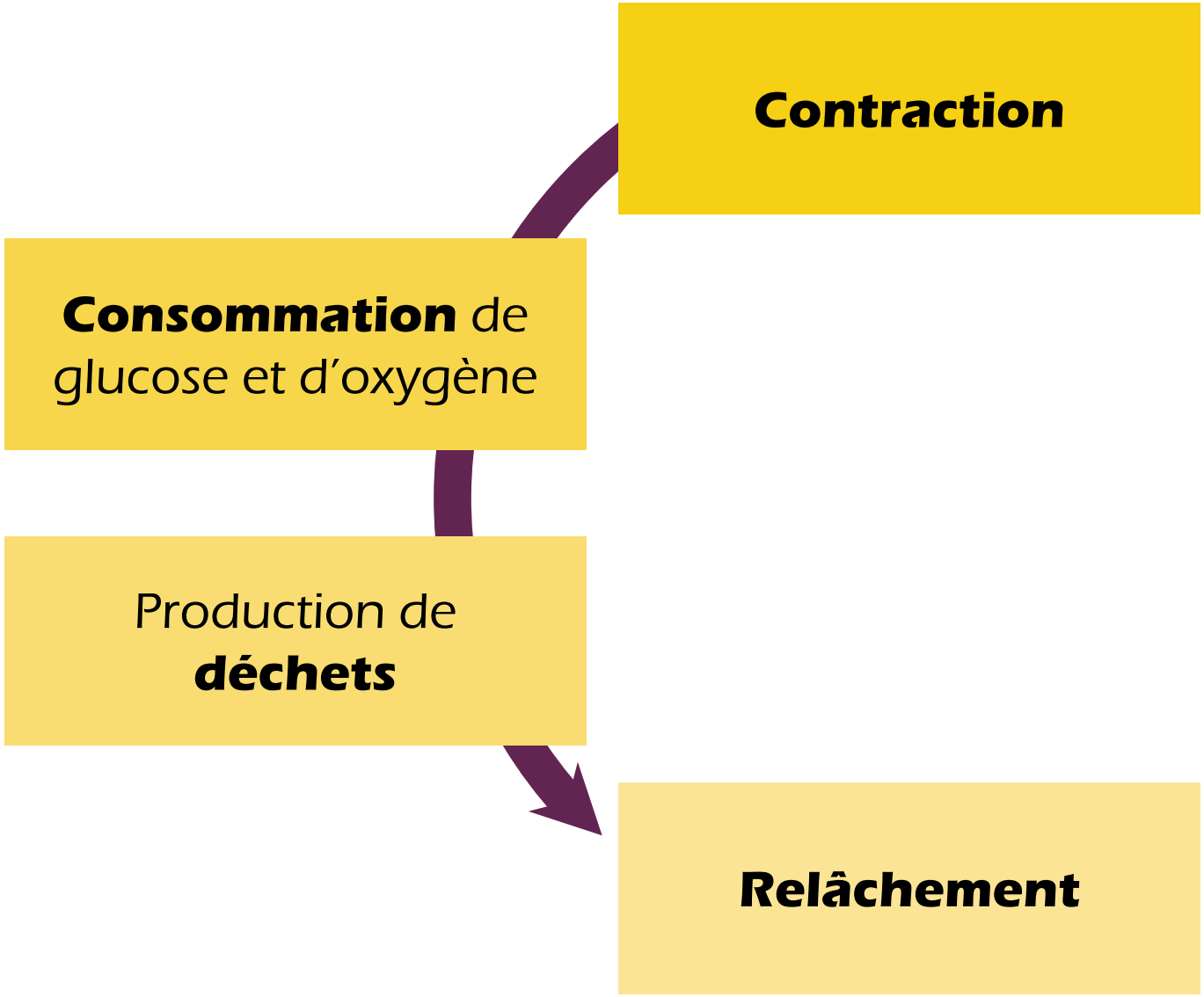
Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

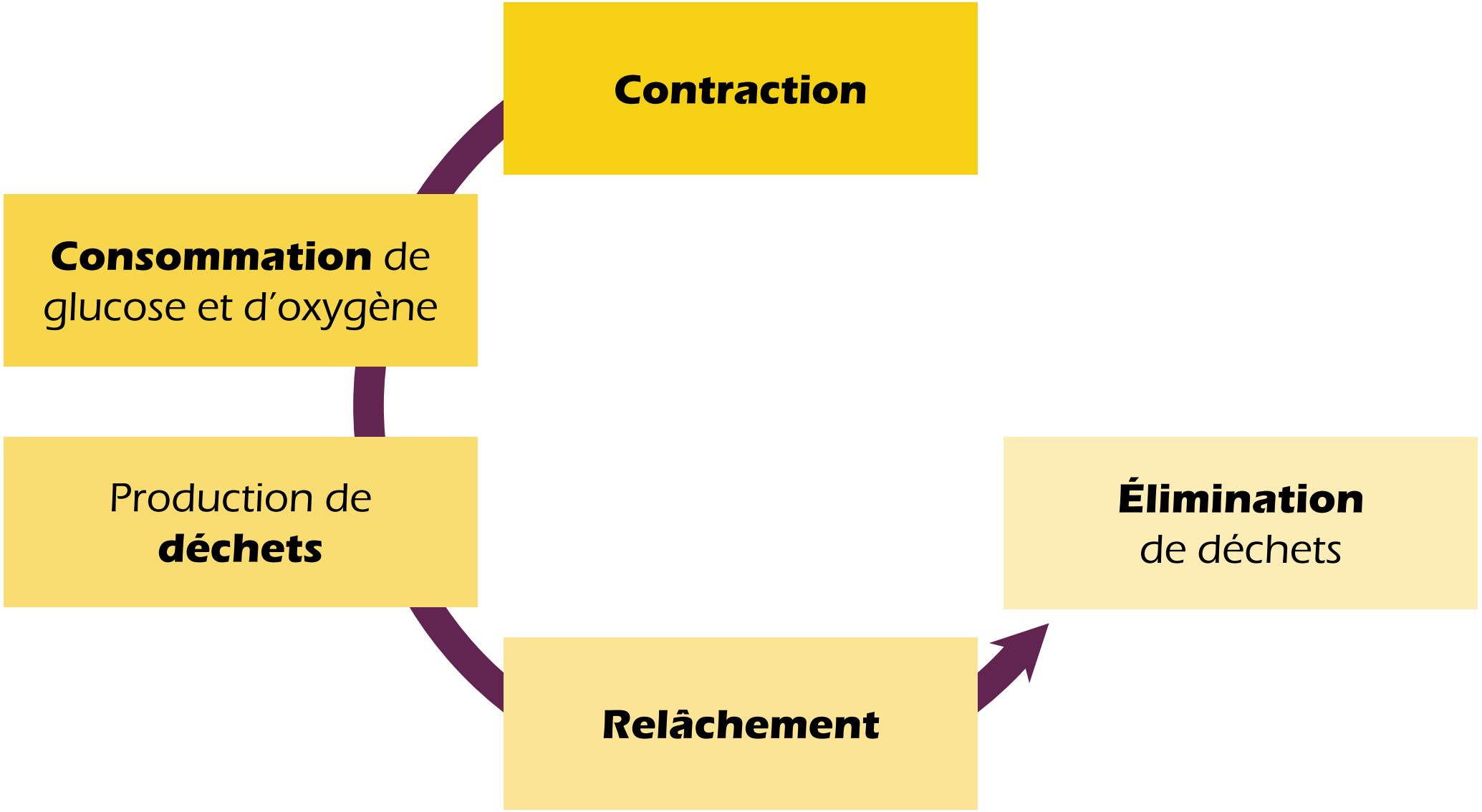
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE



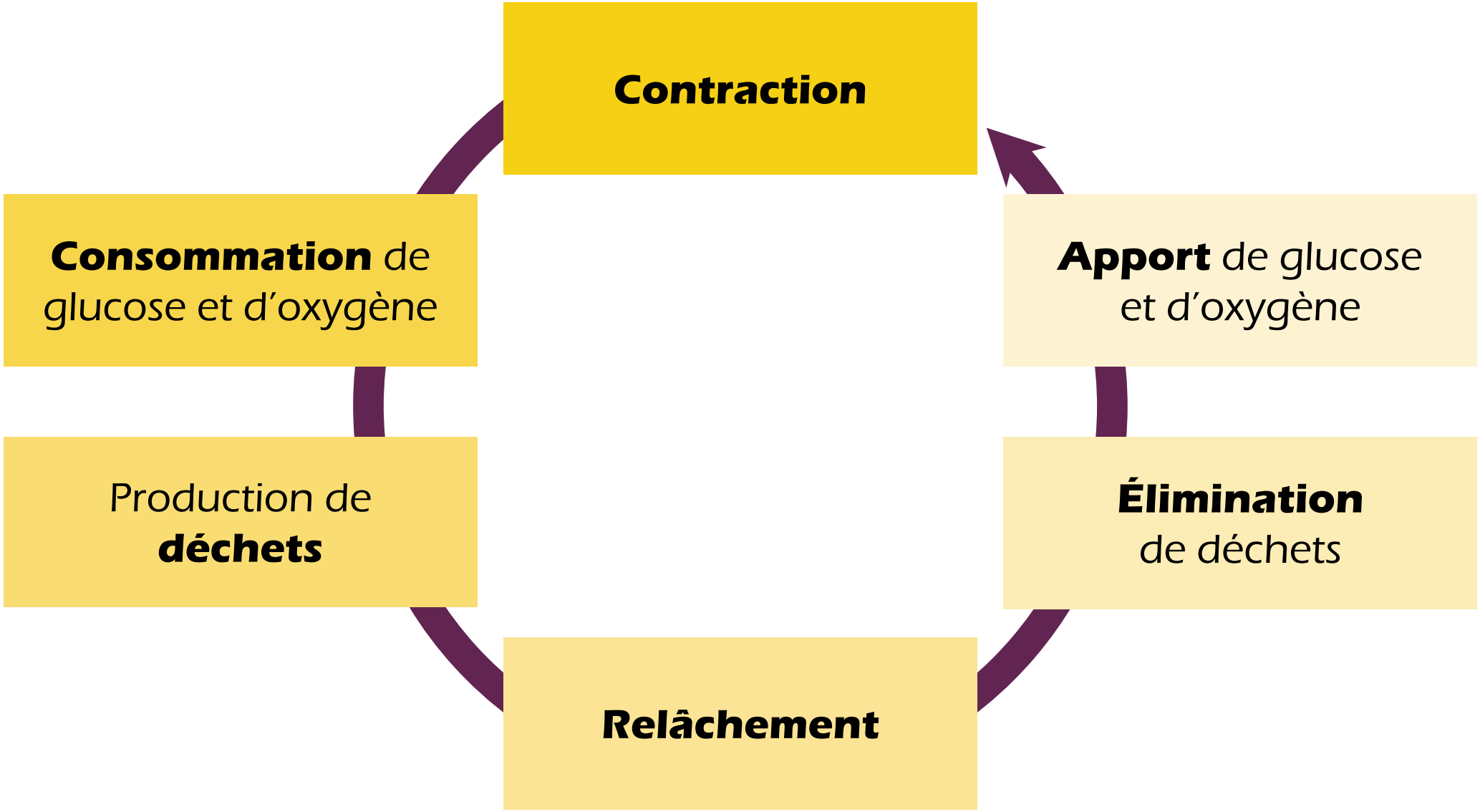
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL DYNAMIQUE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL STATIQUE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES TENDONS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

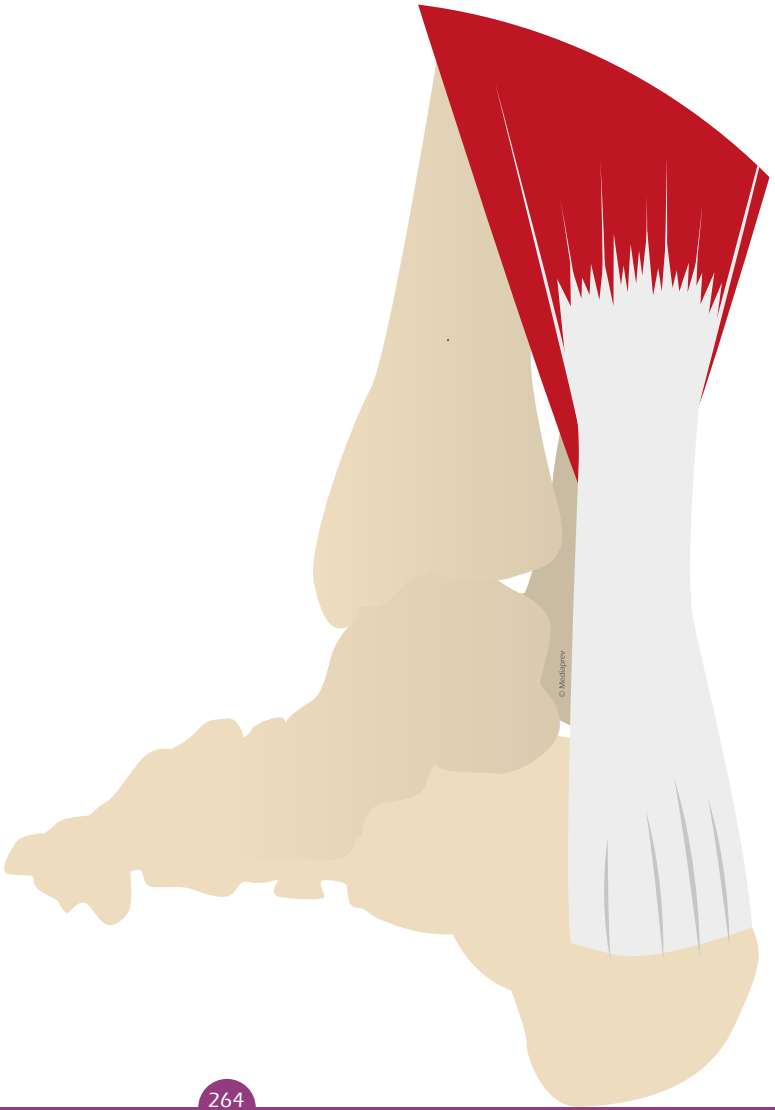
LES TENDONS

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

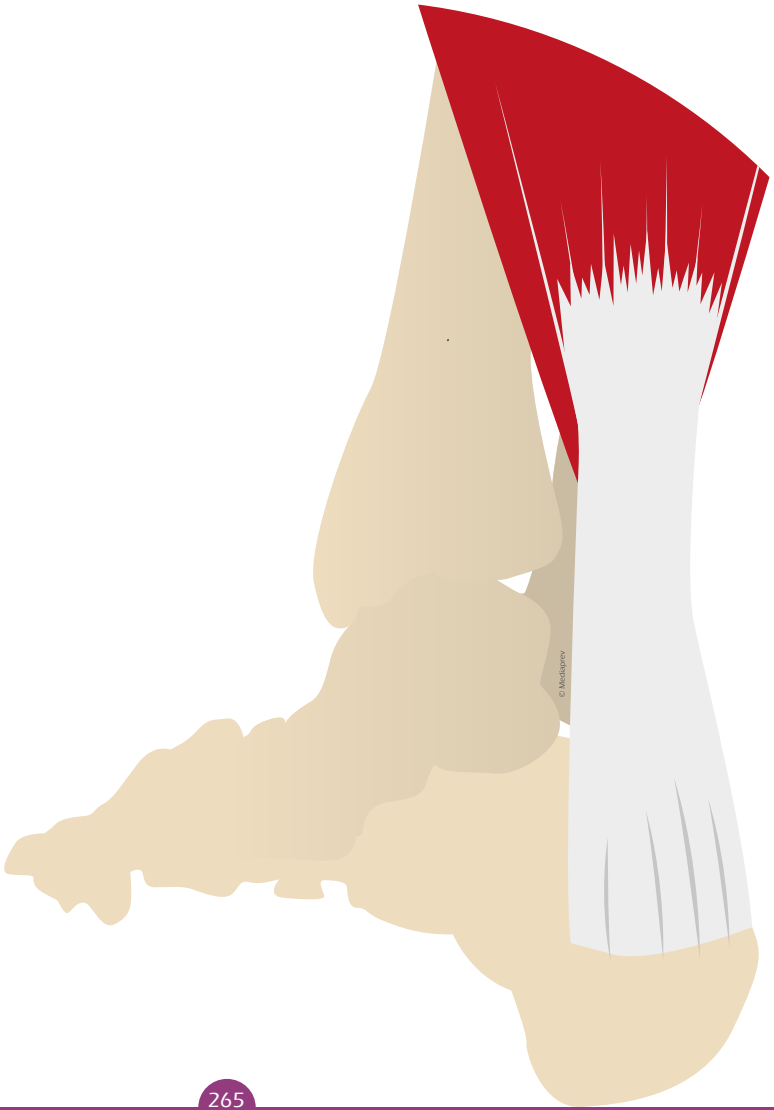


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

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

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

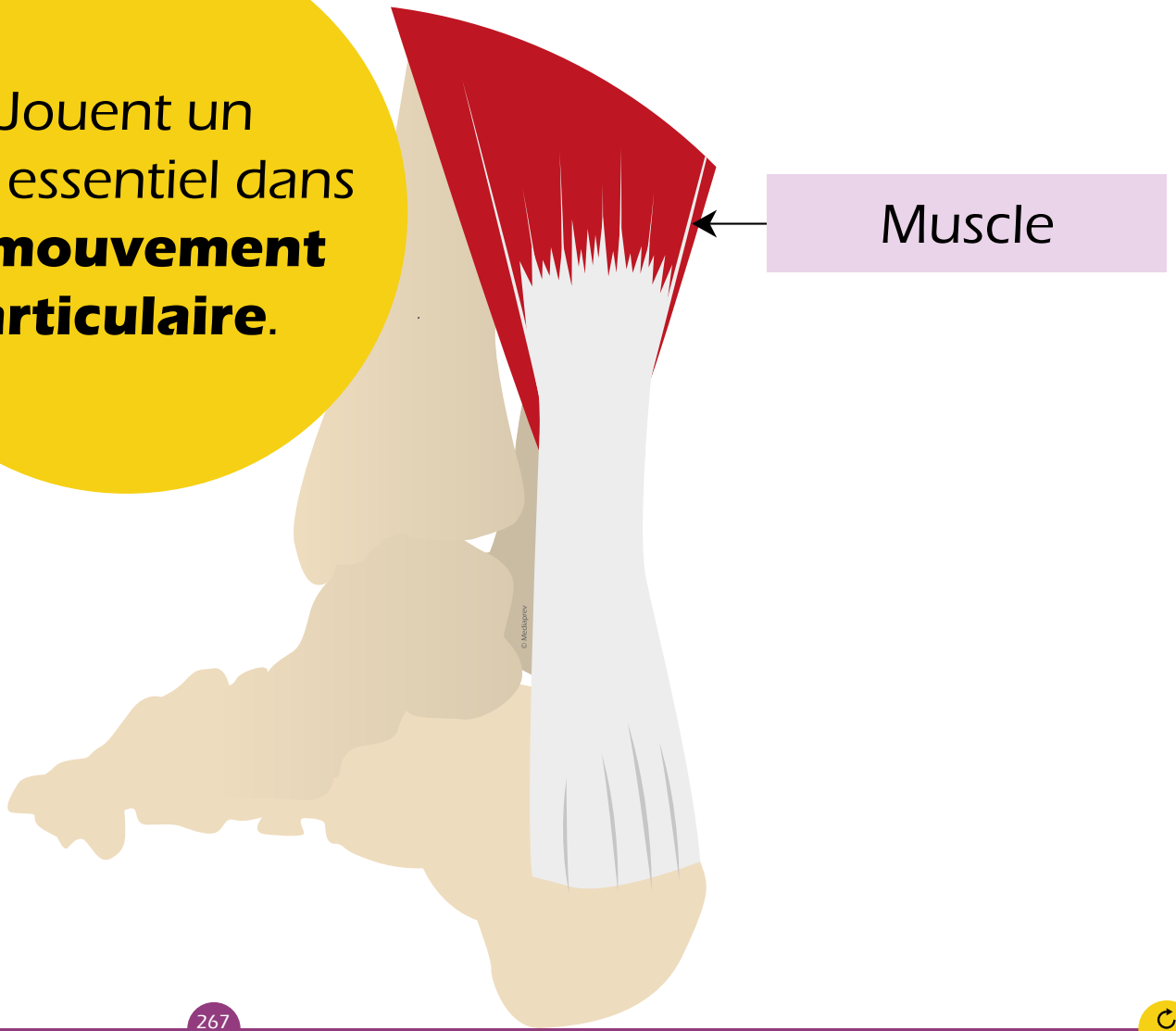


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

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

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

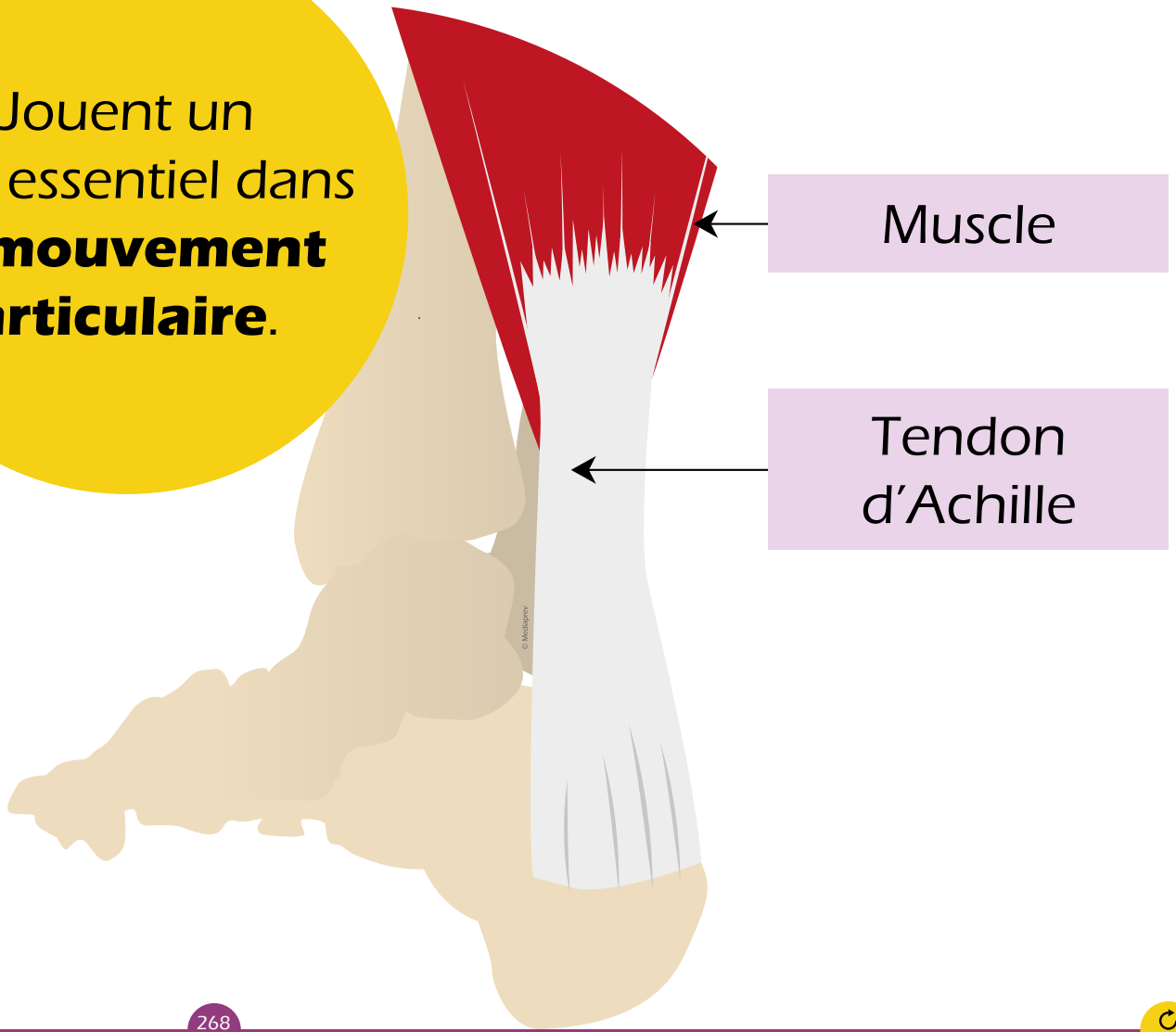


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

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

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

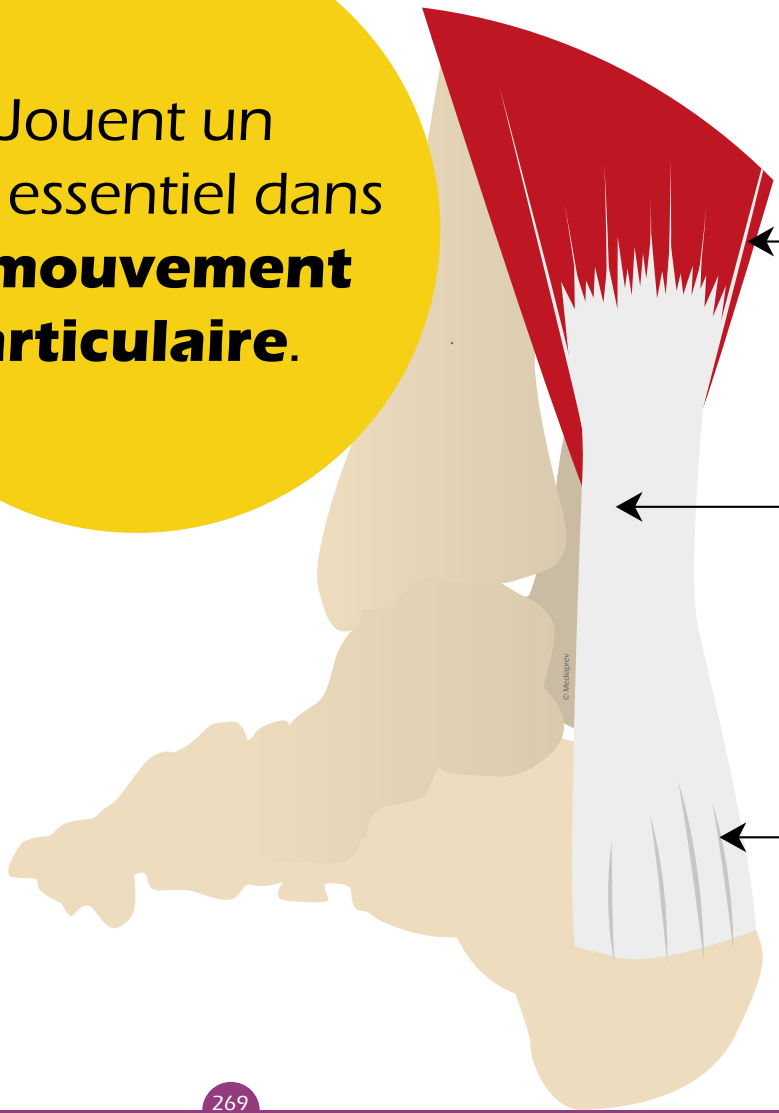


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

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

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



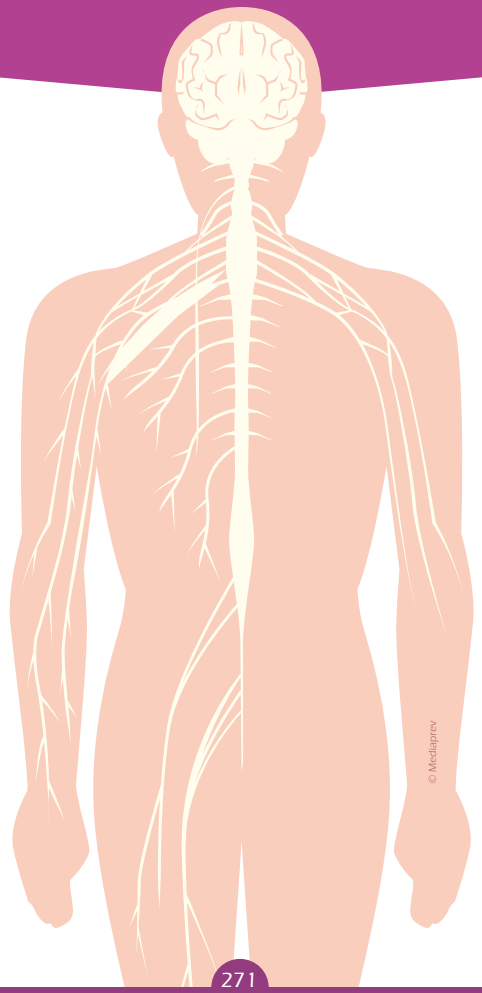
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble



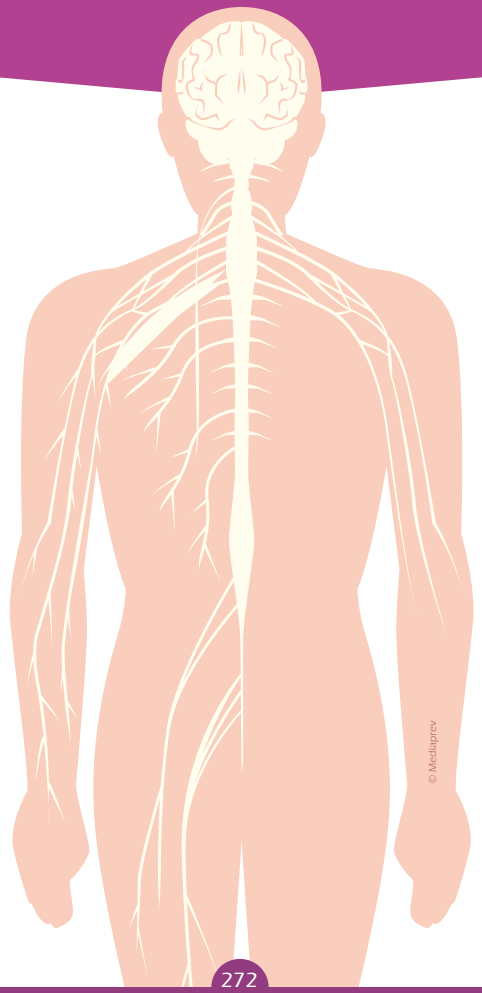
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres nerveux



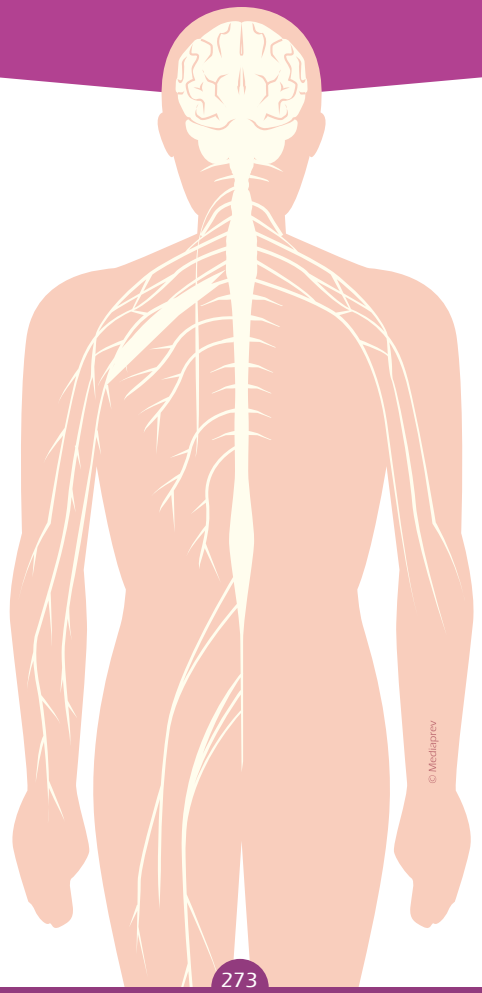
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres nerveux



des nerfs

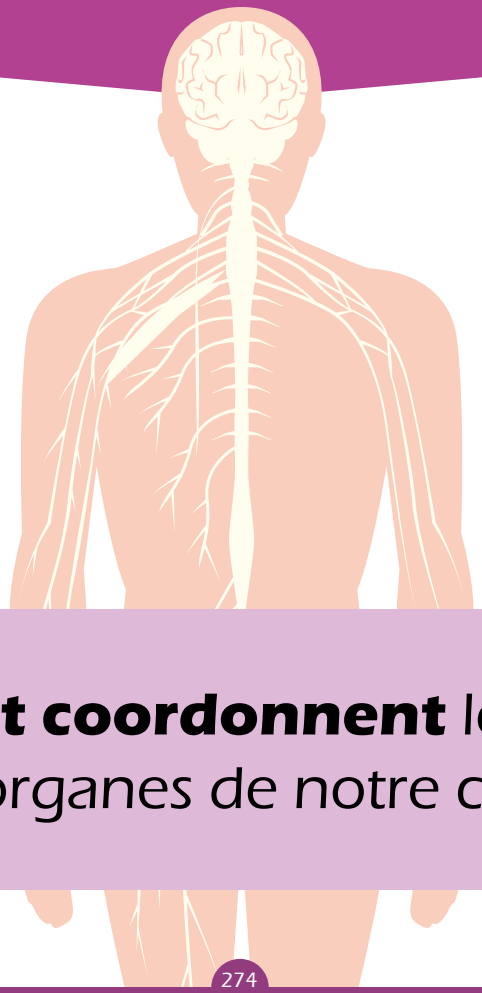
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres nerveux



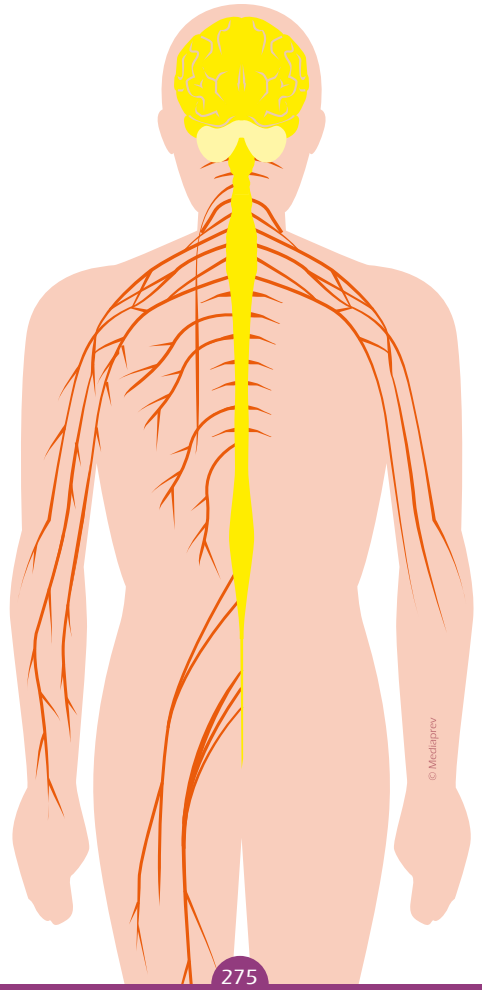
des nerfs

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Système nerveux central

Système nerveux périphérique



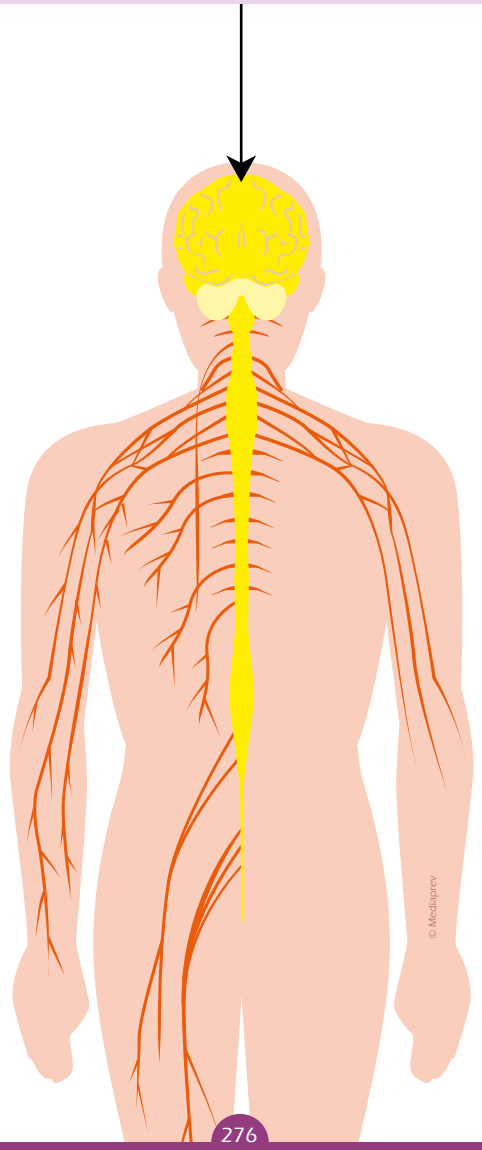
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Système nerveux central

Système nerveux périphérique

Encéphale



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

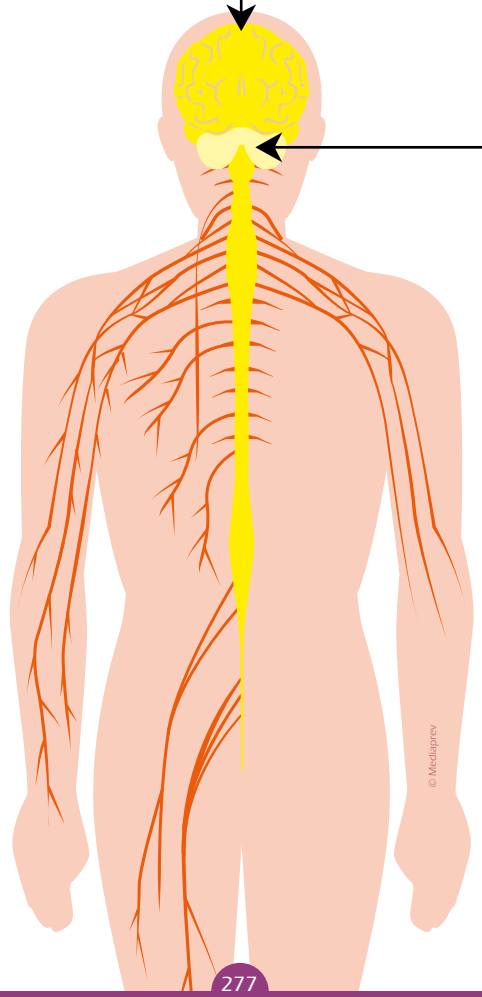
Sommaire

Système nerveux central

Système nerveux périphérique

Encéphale

Cervelet



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

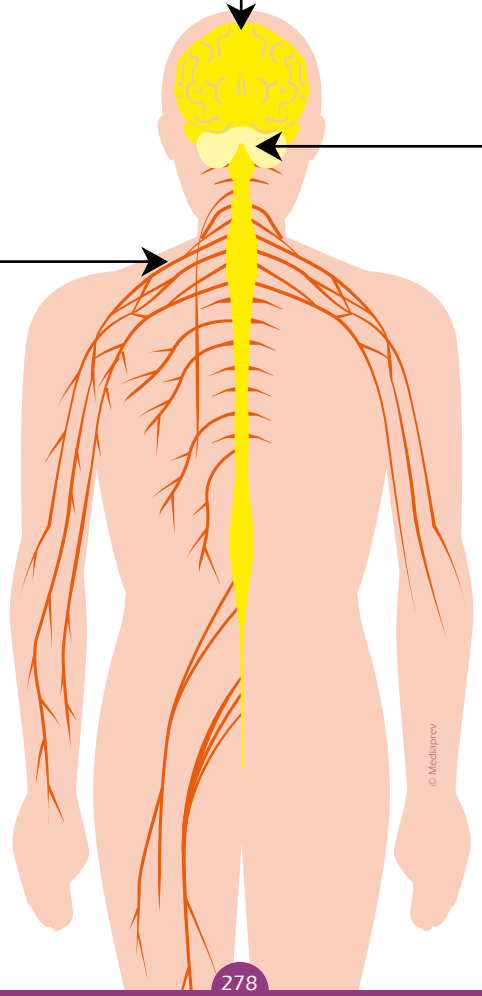
Système nerveux central

Système nerveux périphérique

Encéphale

Cervelet

Plexus brachial



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Système nerveux central

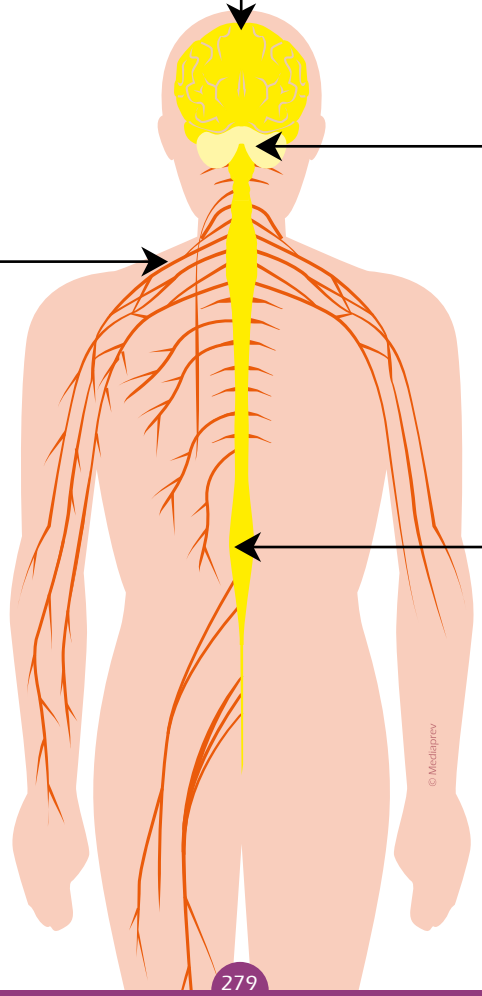
Système nerveux périphérique

Encéphale

Cervelet

Plexus brachial

Moelle épinière



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Système nerveux central

Système nerveux périphérique

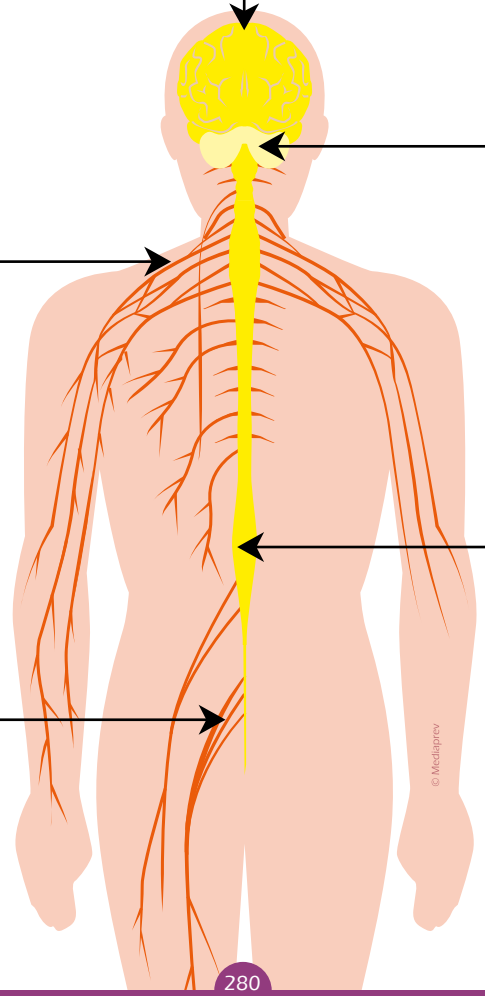
Encéphale

Cervelet

Plexus brachial

Moelle épinière

Queue de cheval



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Trop
intenses

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

Ou **lors**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

- Trop **intenses**
- Trop **prolongées**

Ou **lors**

- d'un **coup**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

- Trop **intenses**
- Trop **prolongées**

Ou **lors**

- d'un **coup**
- d'une **chute**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

- Trop **intenses**
- Trop **prolongées**

Ou **lors**

- d'un **coup**
- d'une **chute**

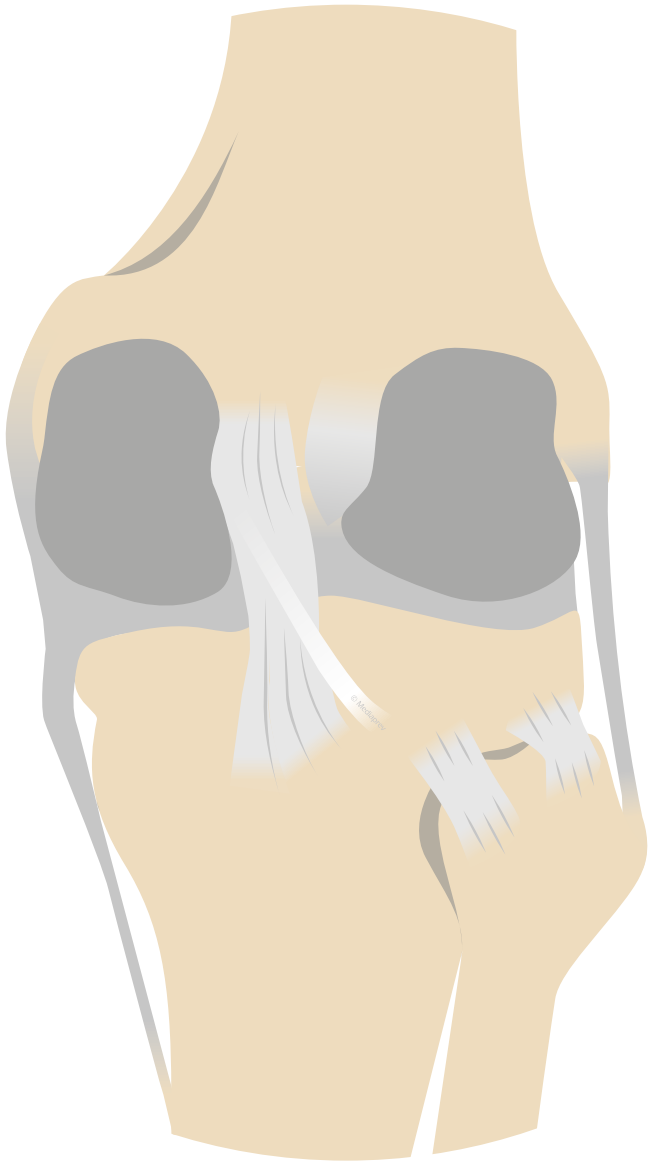
Des **lésions** peuvent apparaitre.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

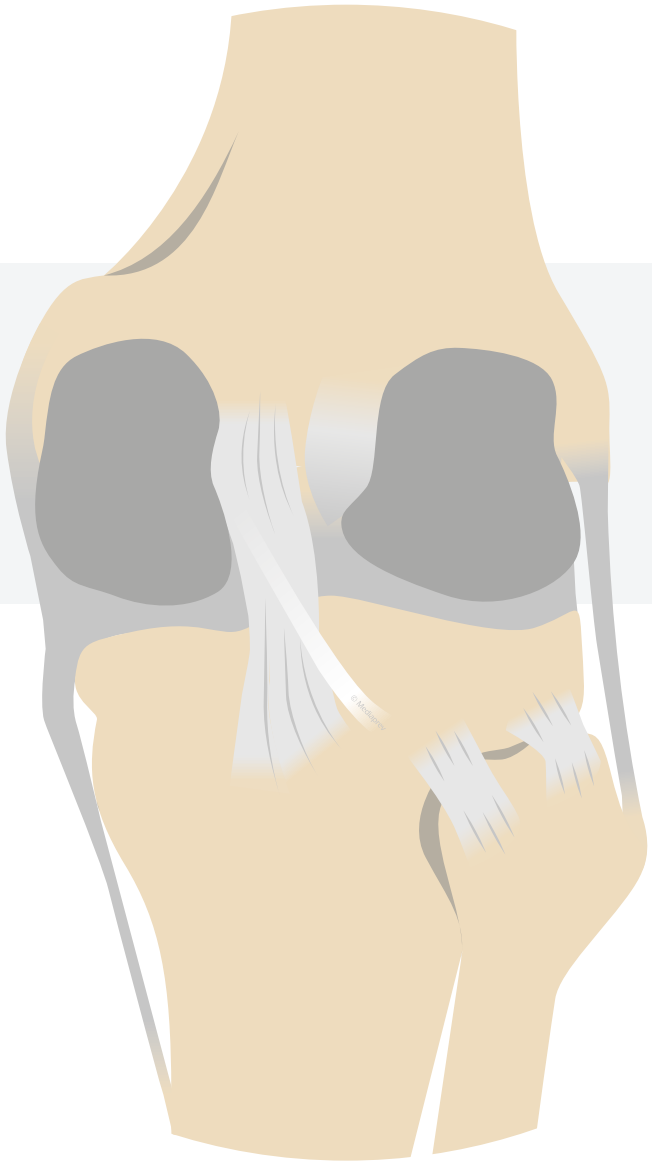


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



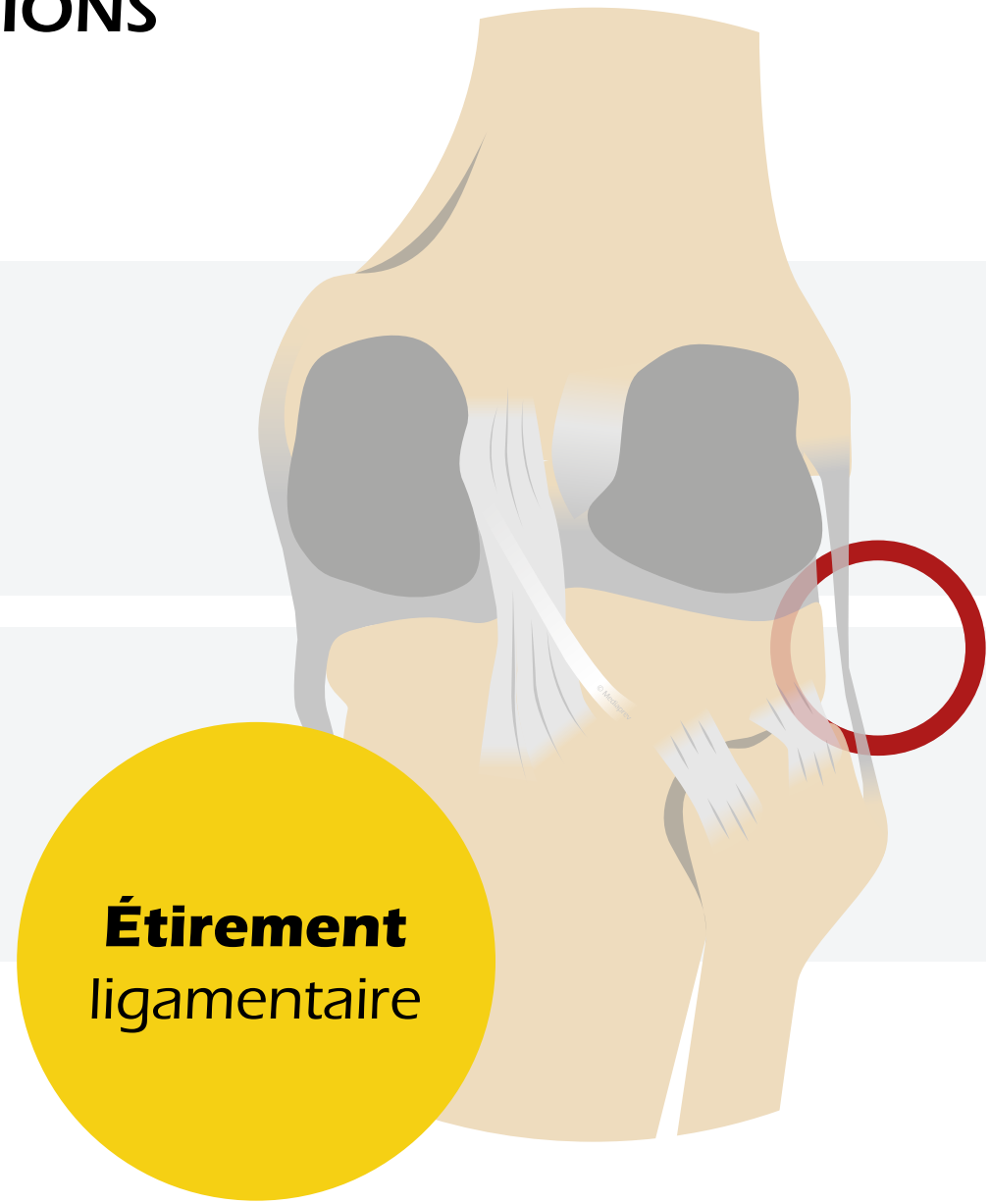
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



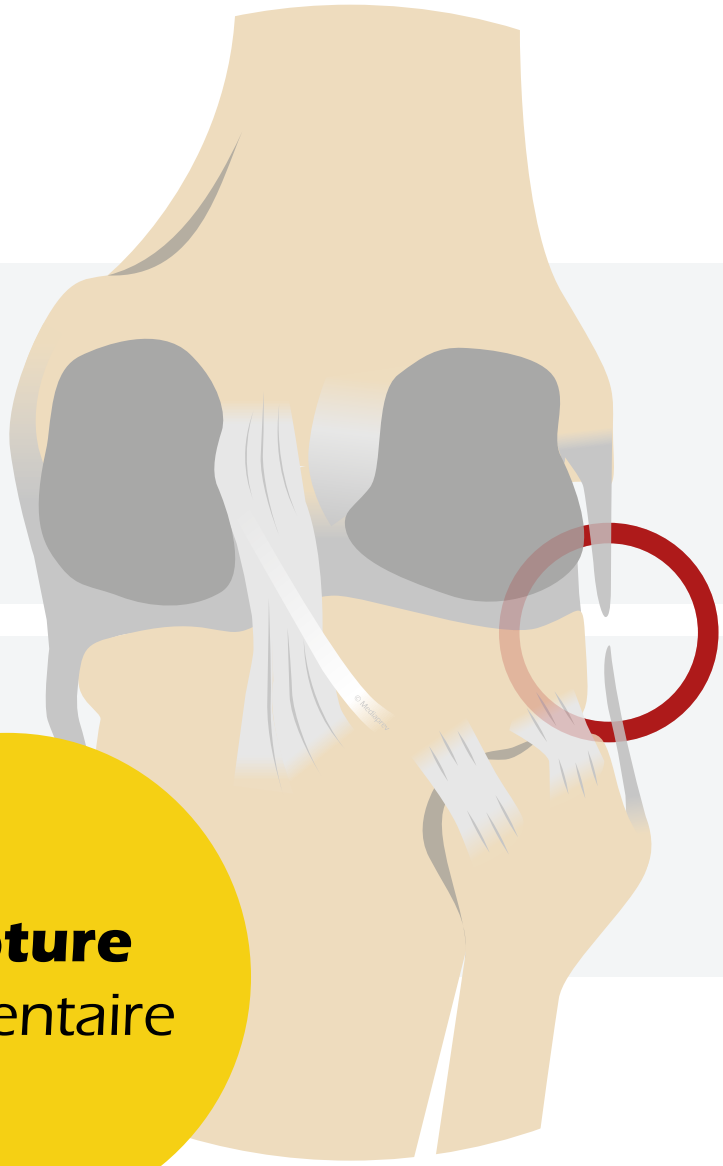
Étirement ligamentaire

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



Rupture ligamentaire

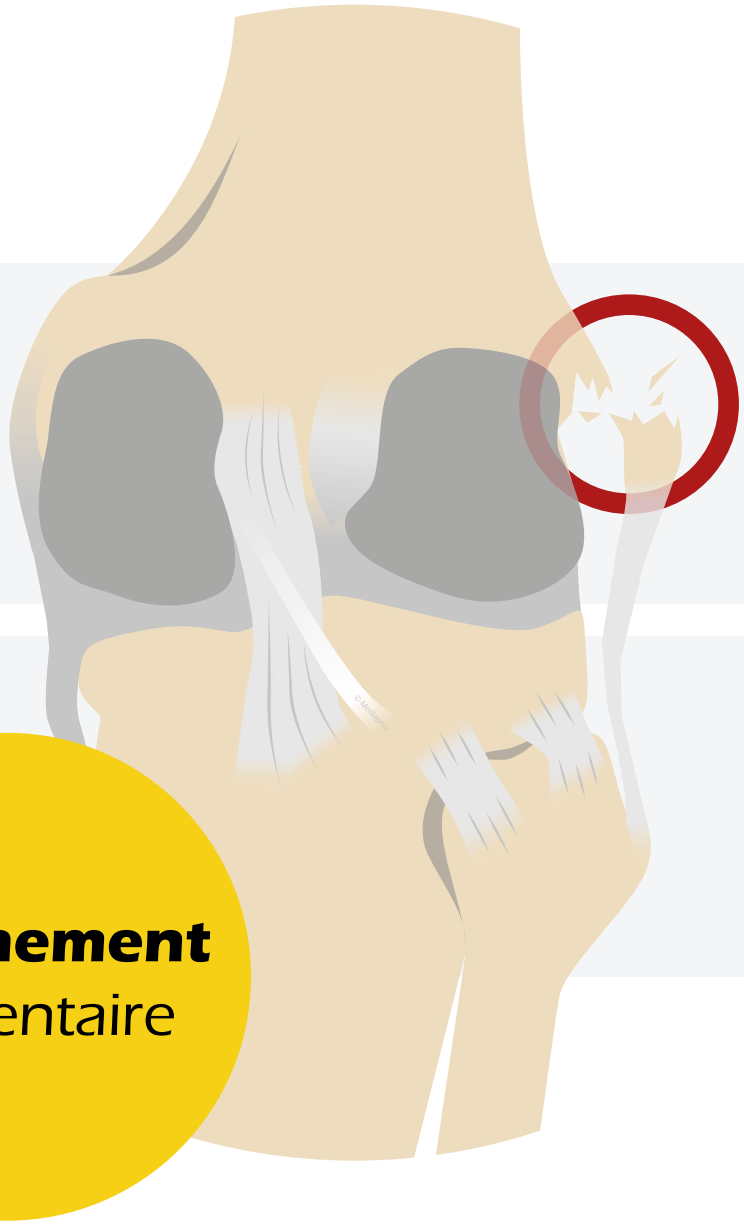
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

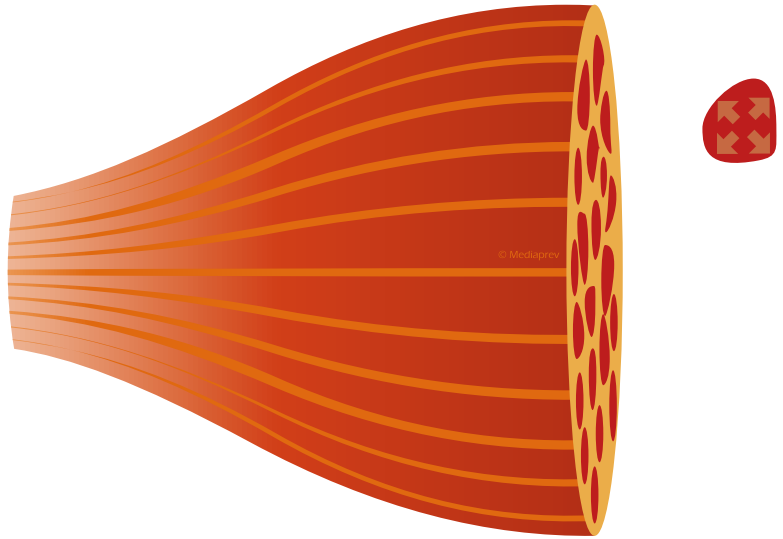
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE



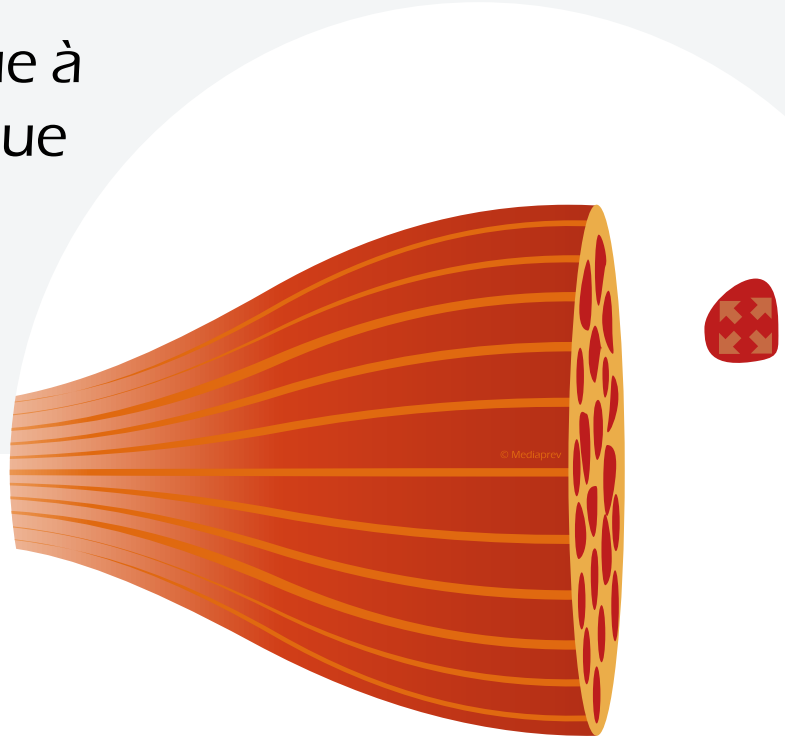
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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).

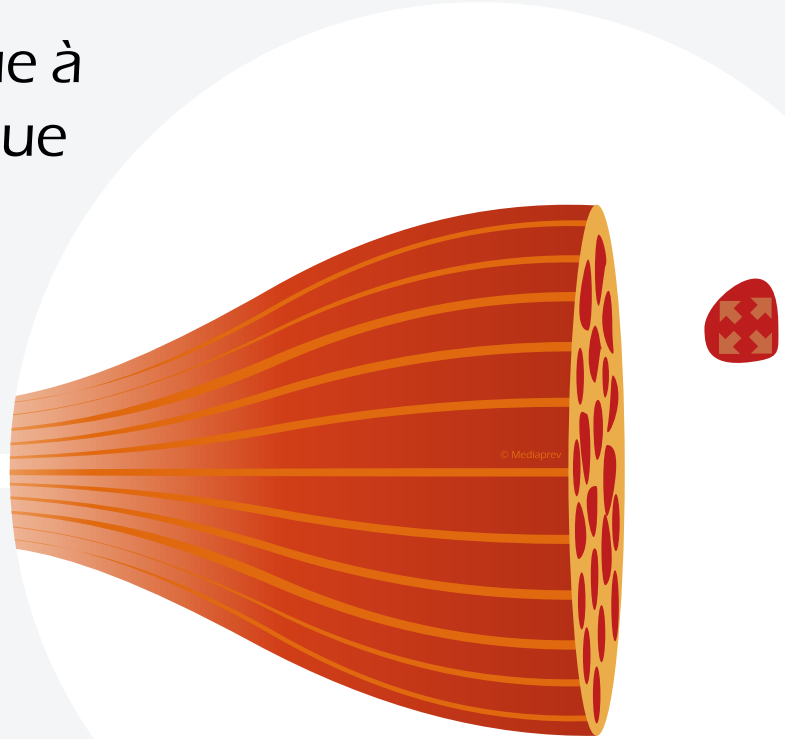


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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).

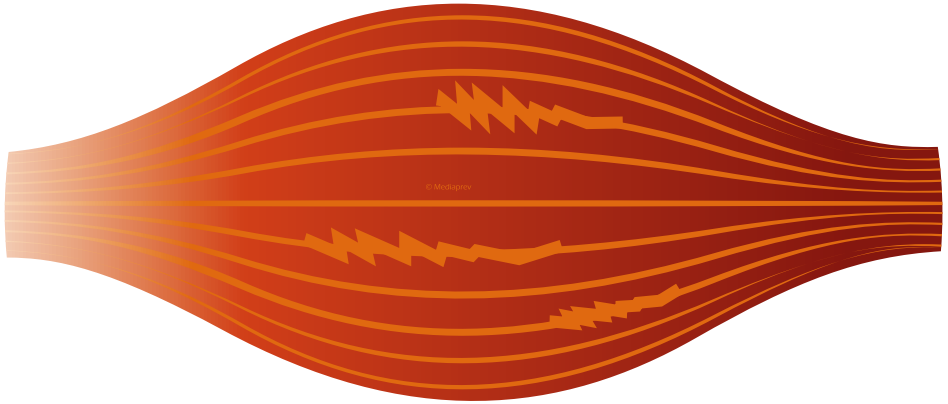


Repos et massage favorisent l'élimination des déchets accumulés lors de l'effort et vont permettre la récupération.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CONTRACTURE



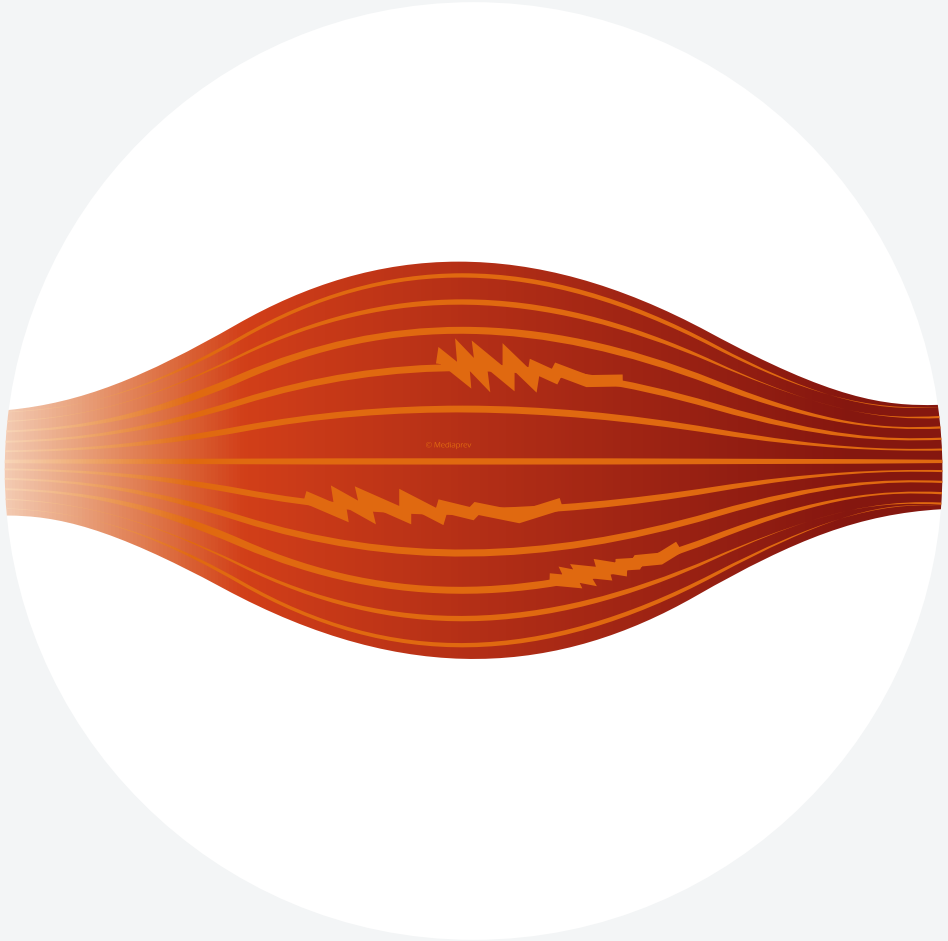
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CONTRACTURE

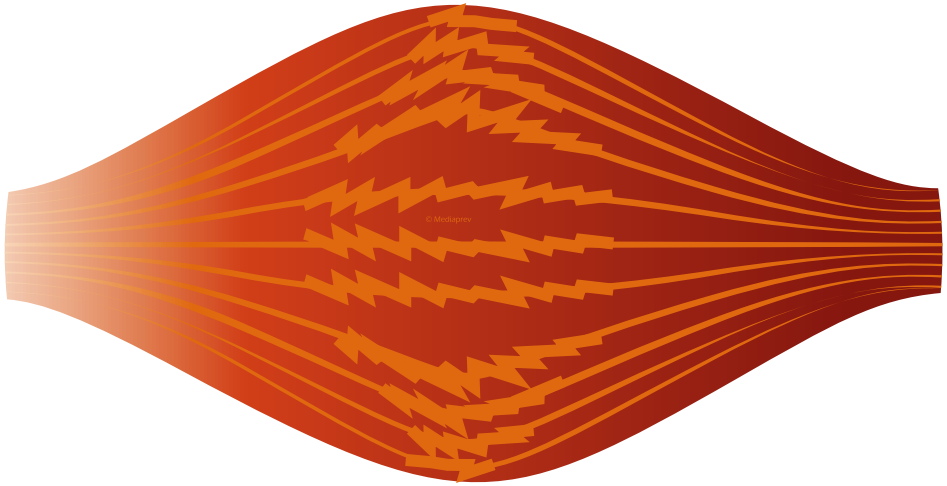
Contraction durable et involontaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles accompagnée de rigidité due à une sollicitation du muscle.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CRAMPE



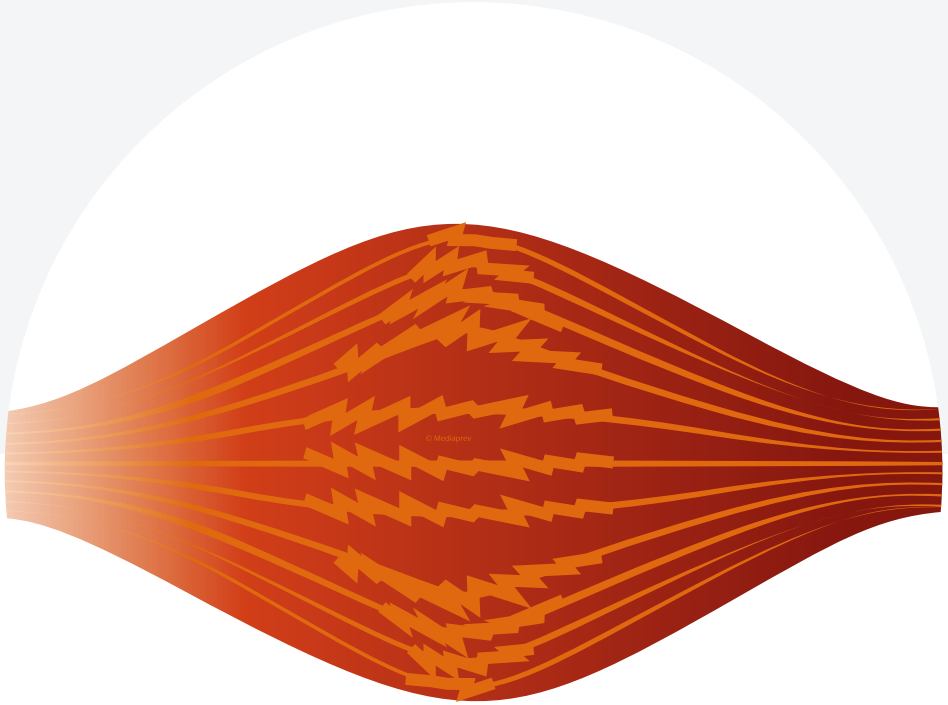
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



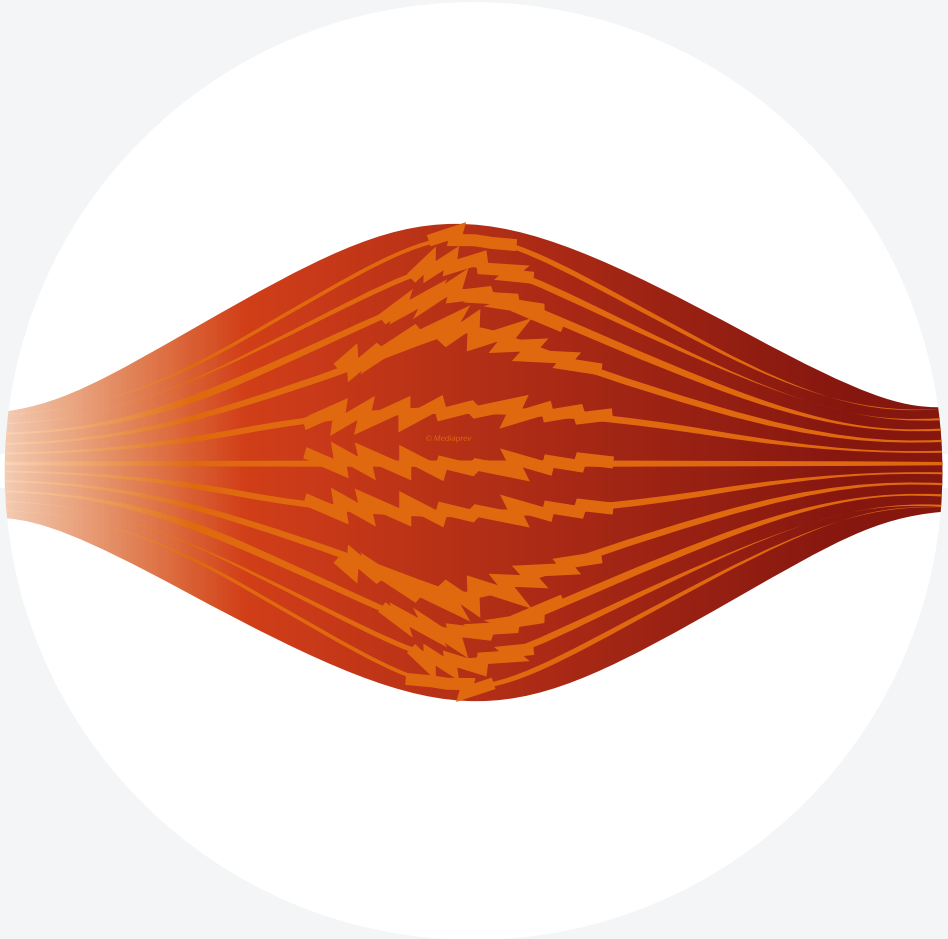
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

ÉLONGATION



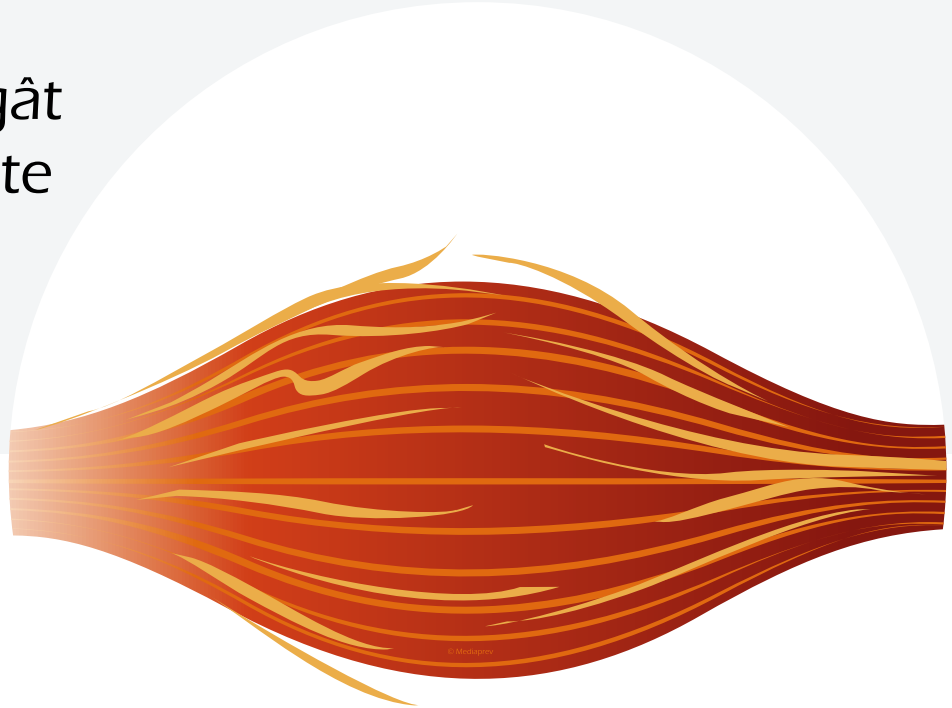
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

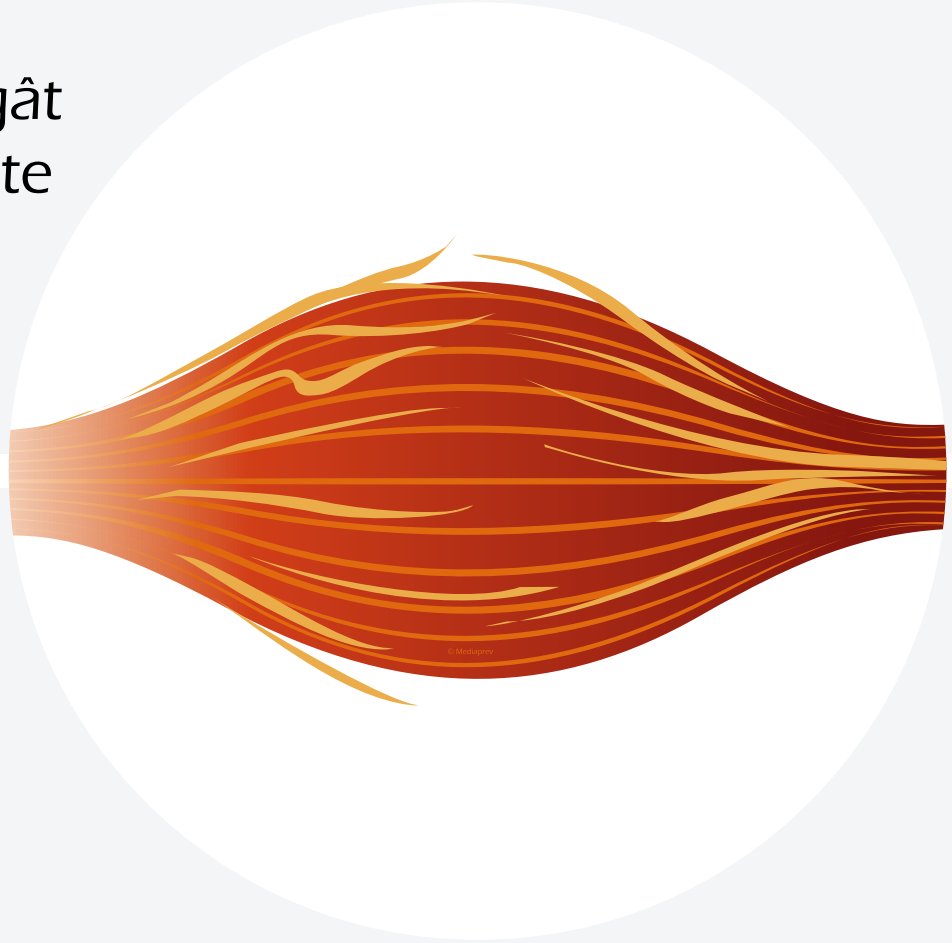


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

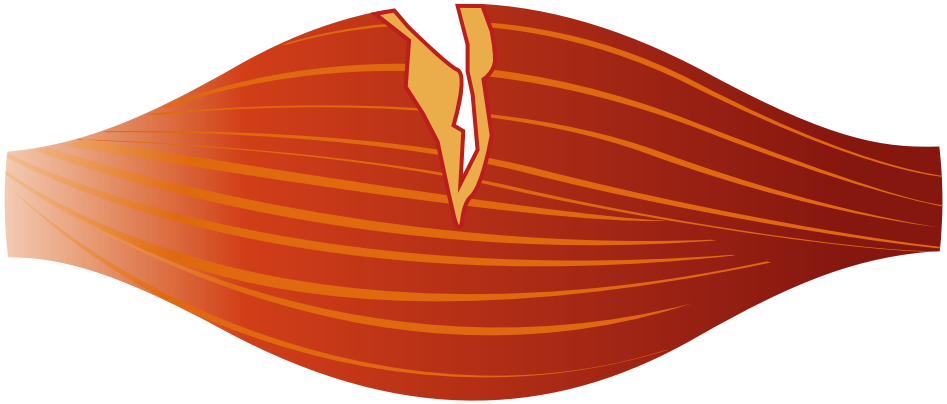


Elle entraîne, lors de mouvement, une **gêne fonctionnelle limitée** : le muscle est sensible à la palpation sur toute son étendue.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

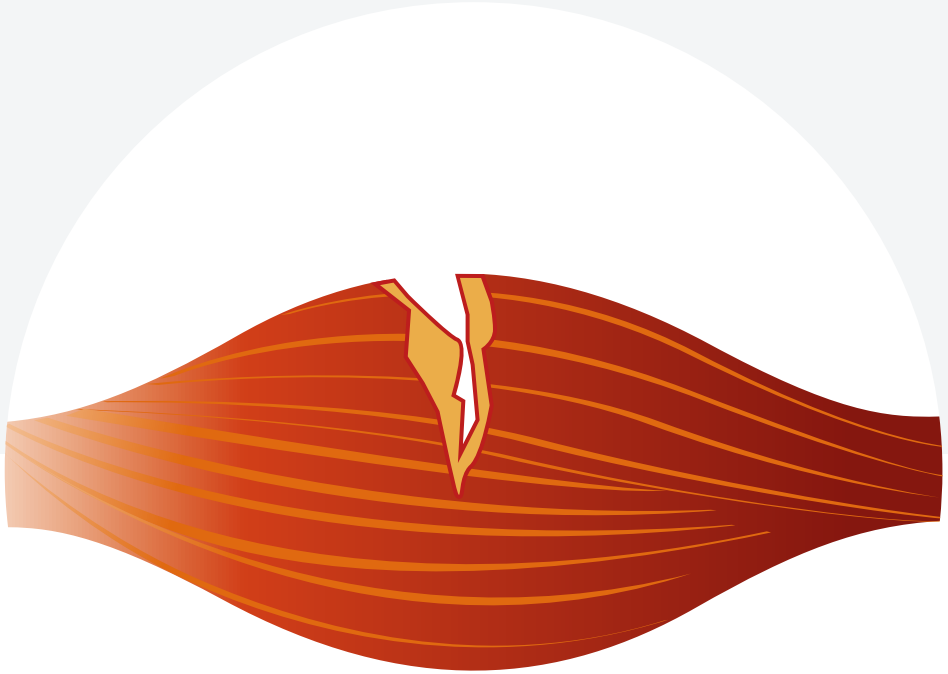


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

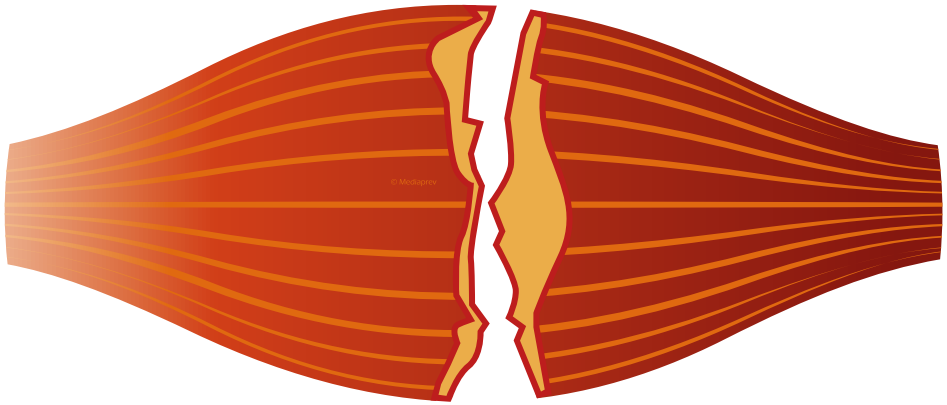


Il se traduit par une **douleur vive**, de survenue brutale et généralement suivie par l'apparition d'une ecchymose. Le muscle est paralysé.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

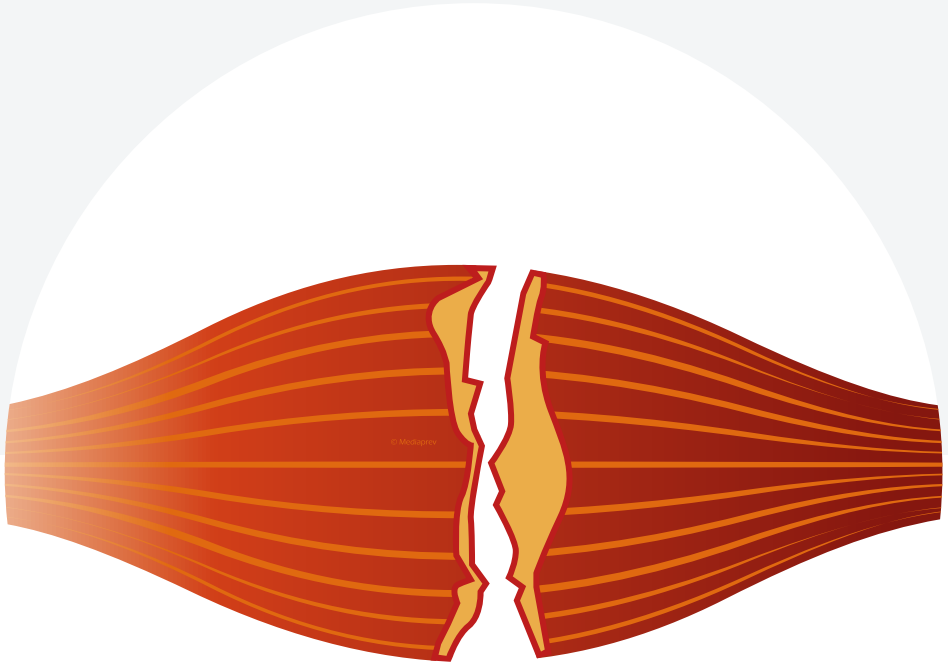
DÉCHIRURE OU RUPTURE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?
DÉCHIRURE OU RUPTURE

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

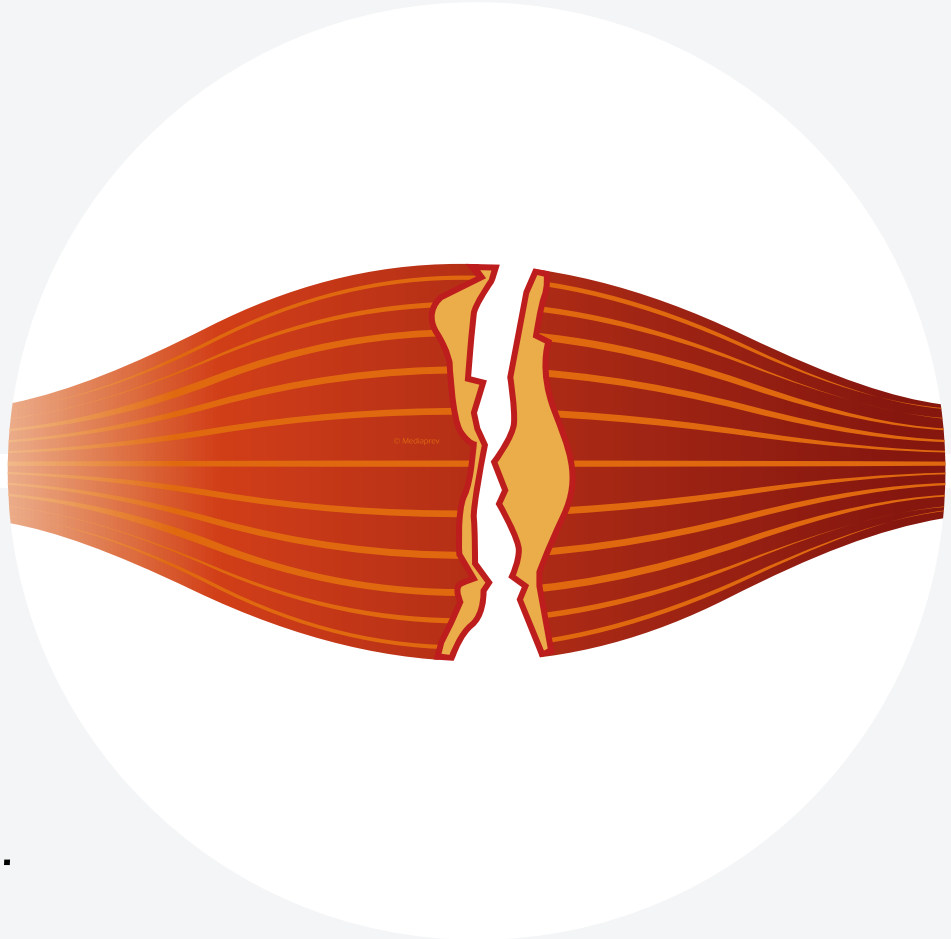


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

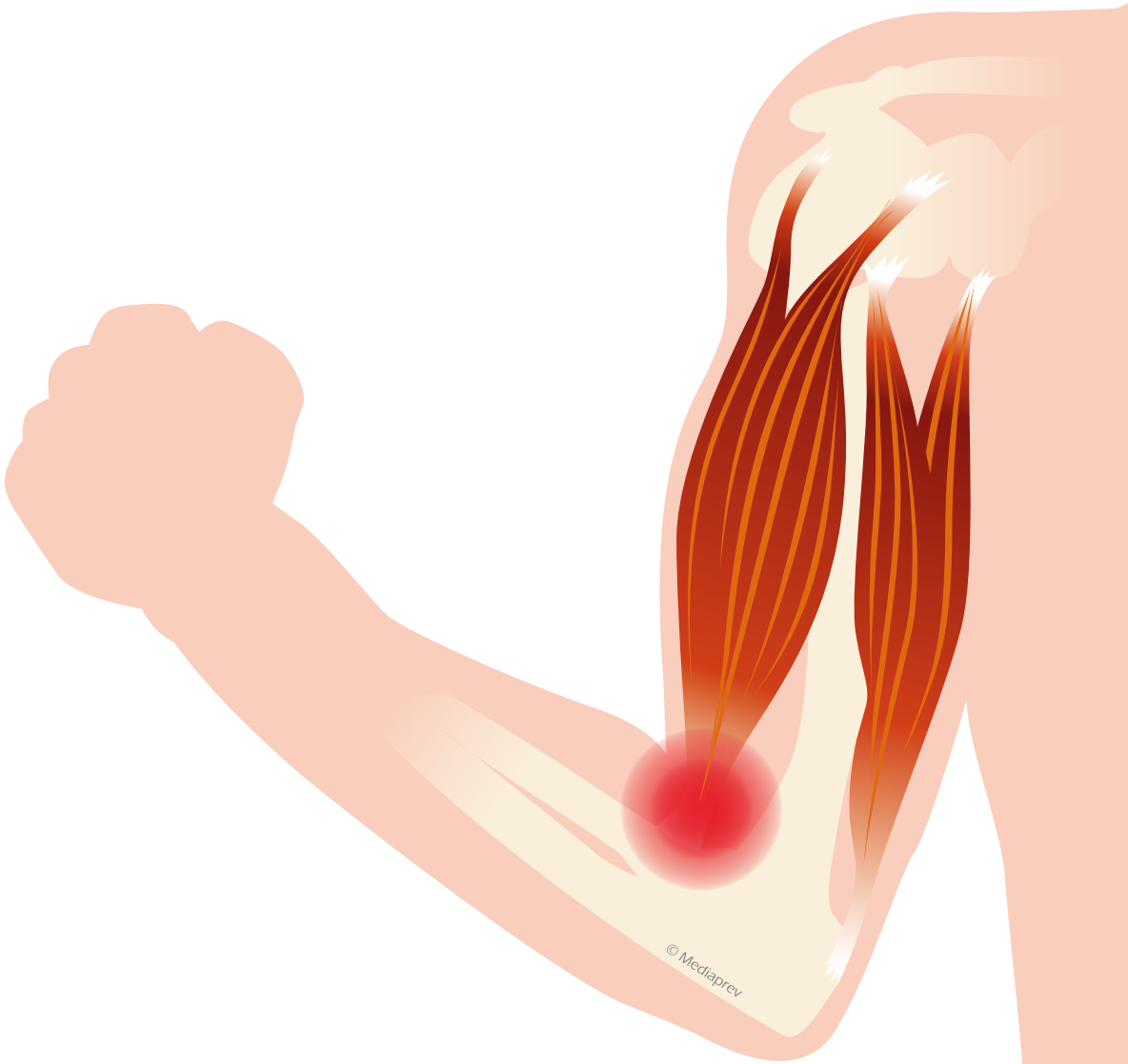
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

INFLAMMATION DU TENDON



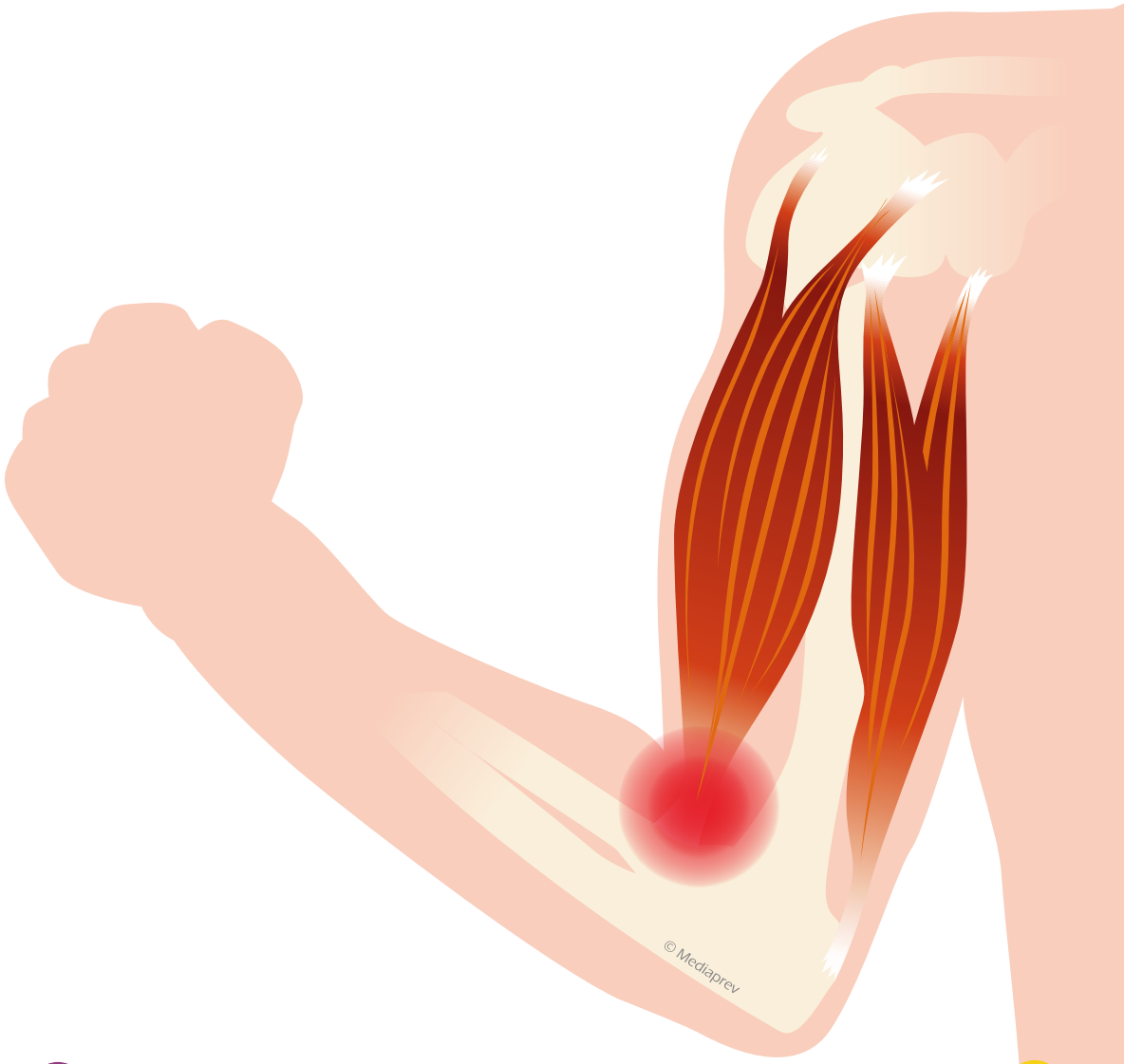
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

INFLAMMATION DU TENDON

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

RUPTURE DU TENDON



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

SECTION DU TENDON



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

SECTION DU TENDON

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

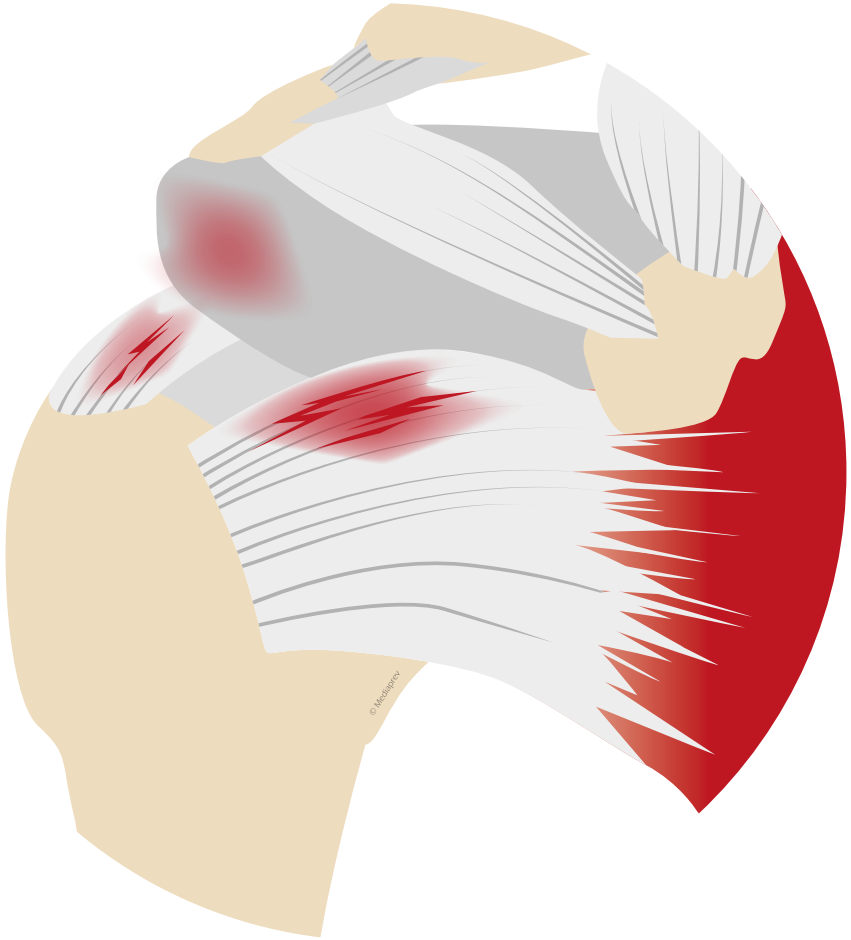


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

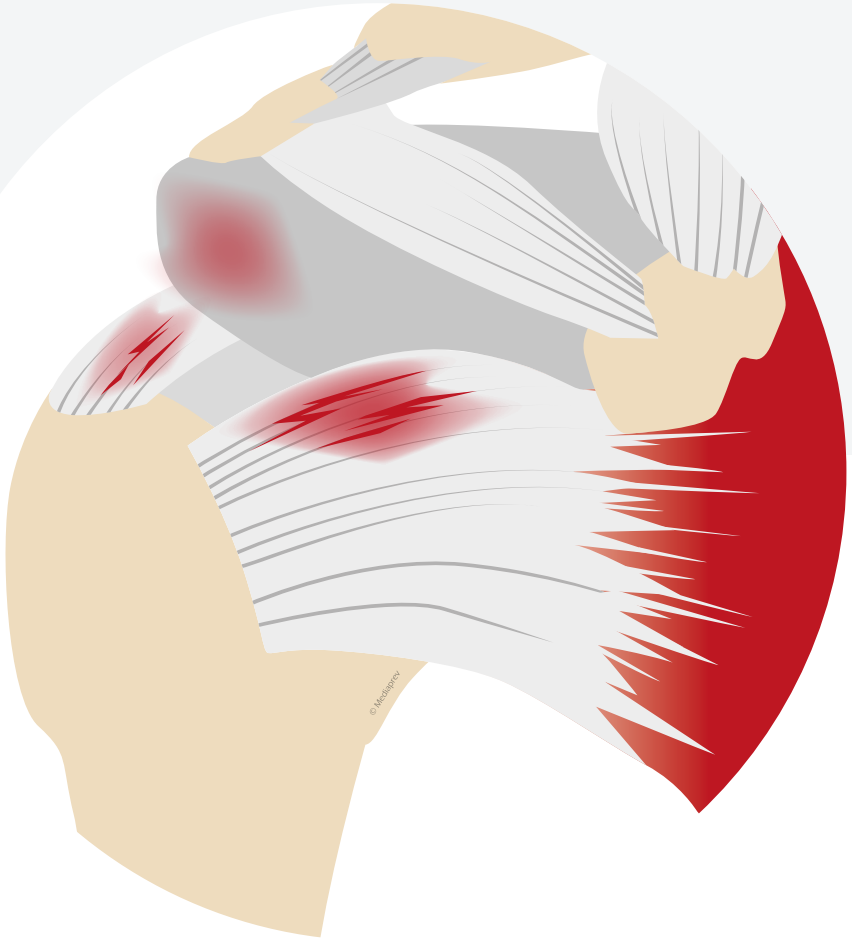


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES À L'ÉPAULE

Épaule douloureuse simple
ou épaule enraidie.

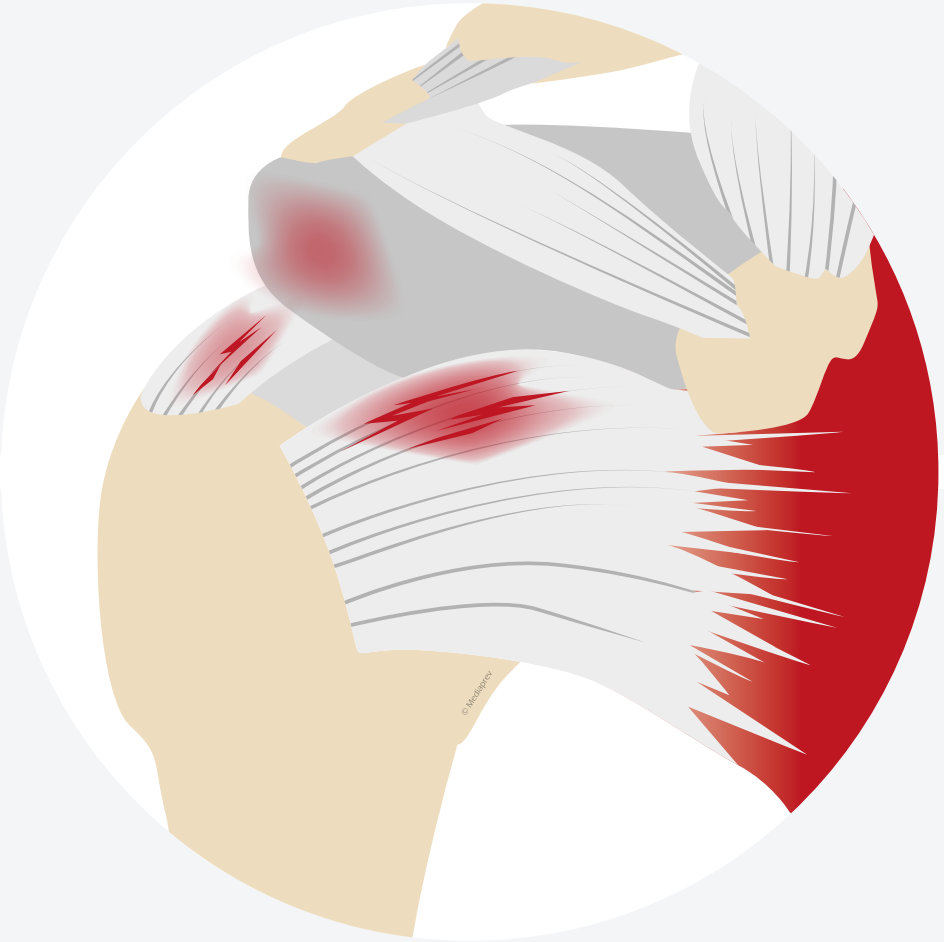


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Épaule douloureuse simple ou épaule enraidie.



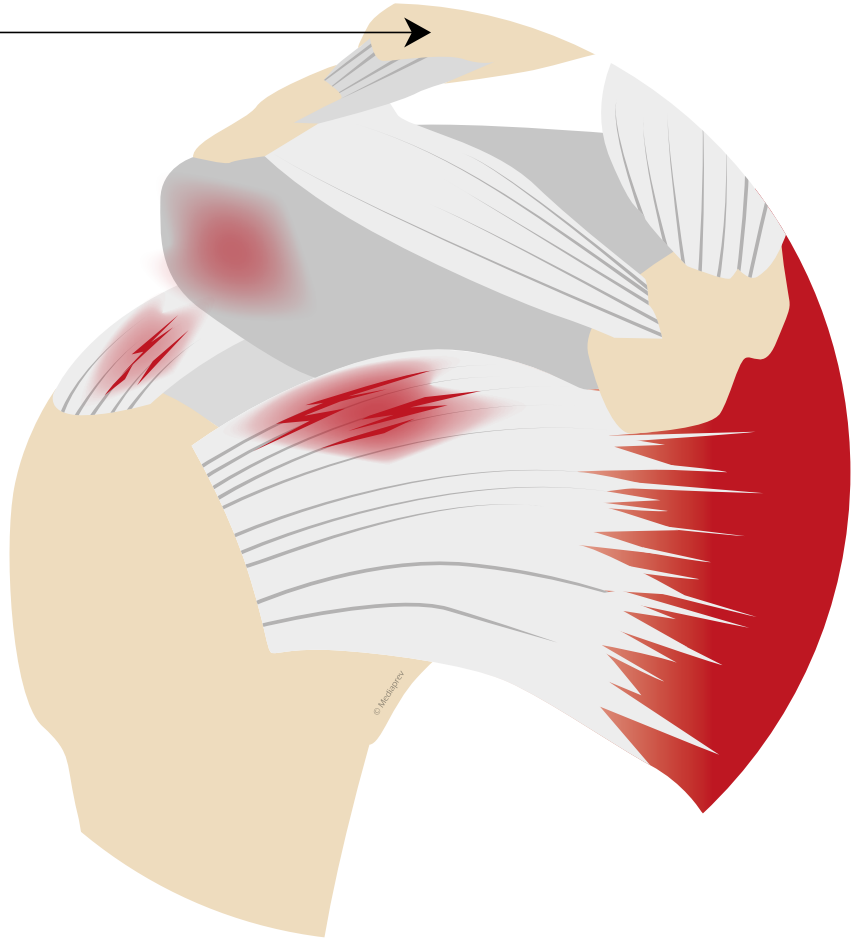
Ces atteintes concernent les tendons et les muscles de la **coiffe des rotateurs**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule



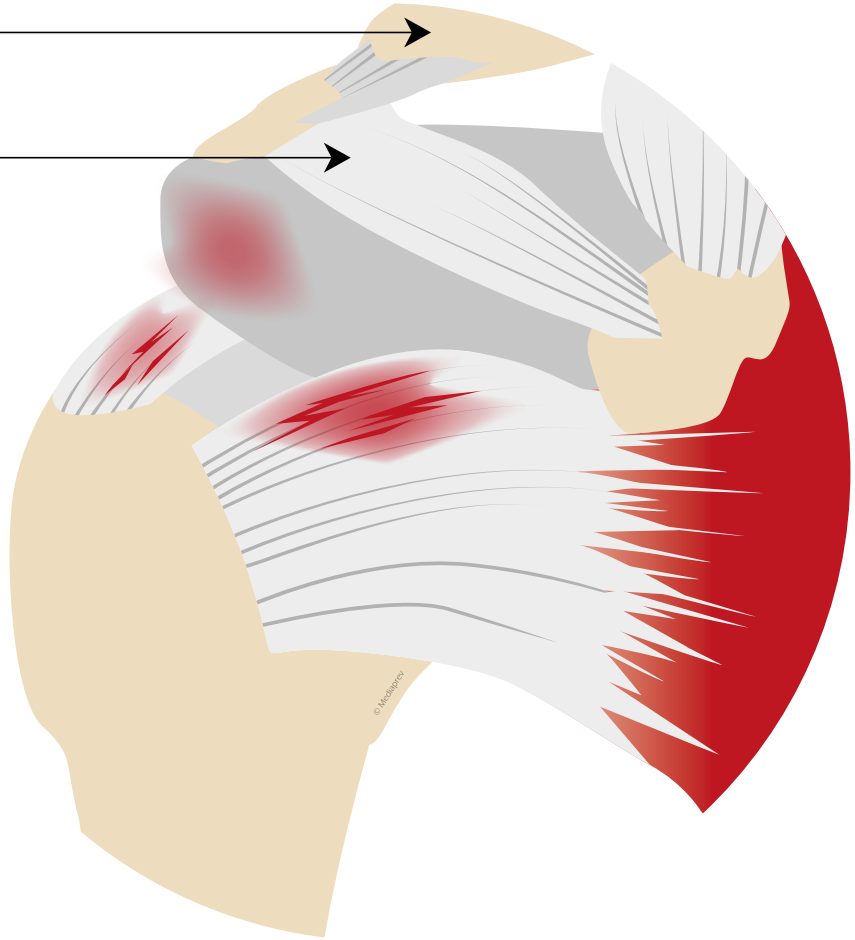
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

Acromion



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

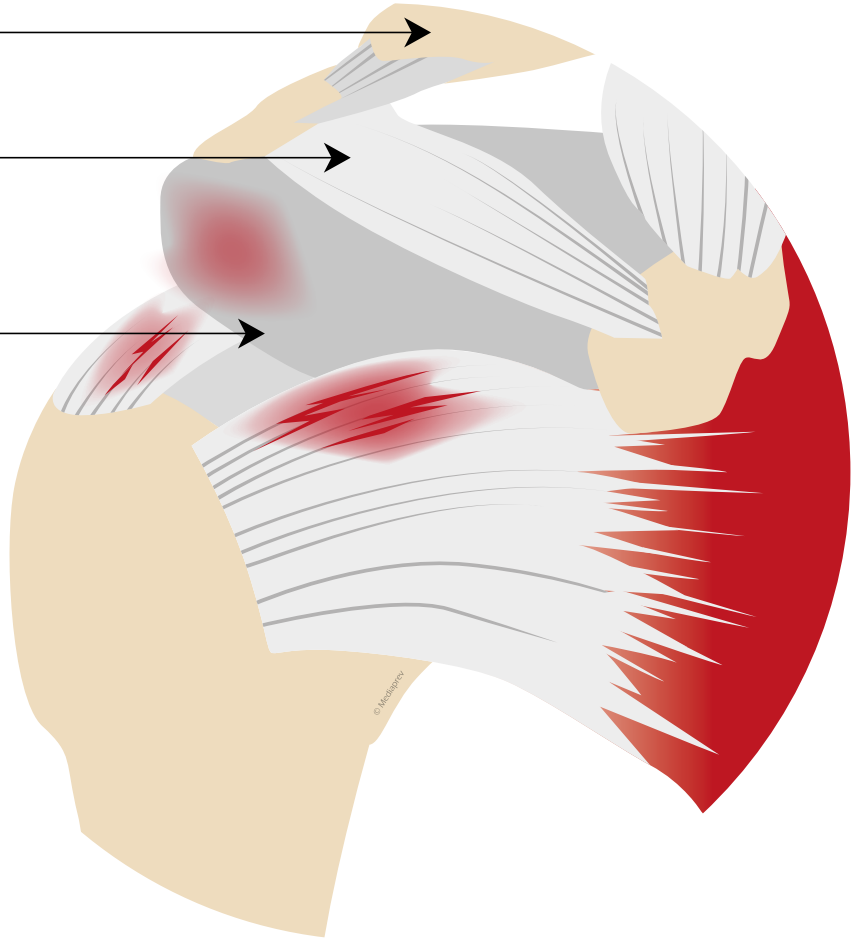
LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

Acromion

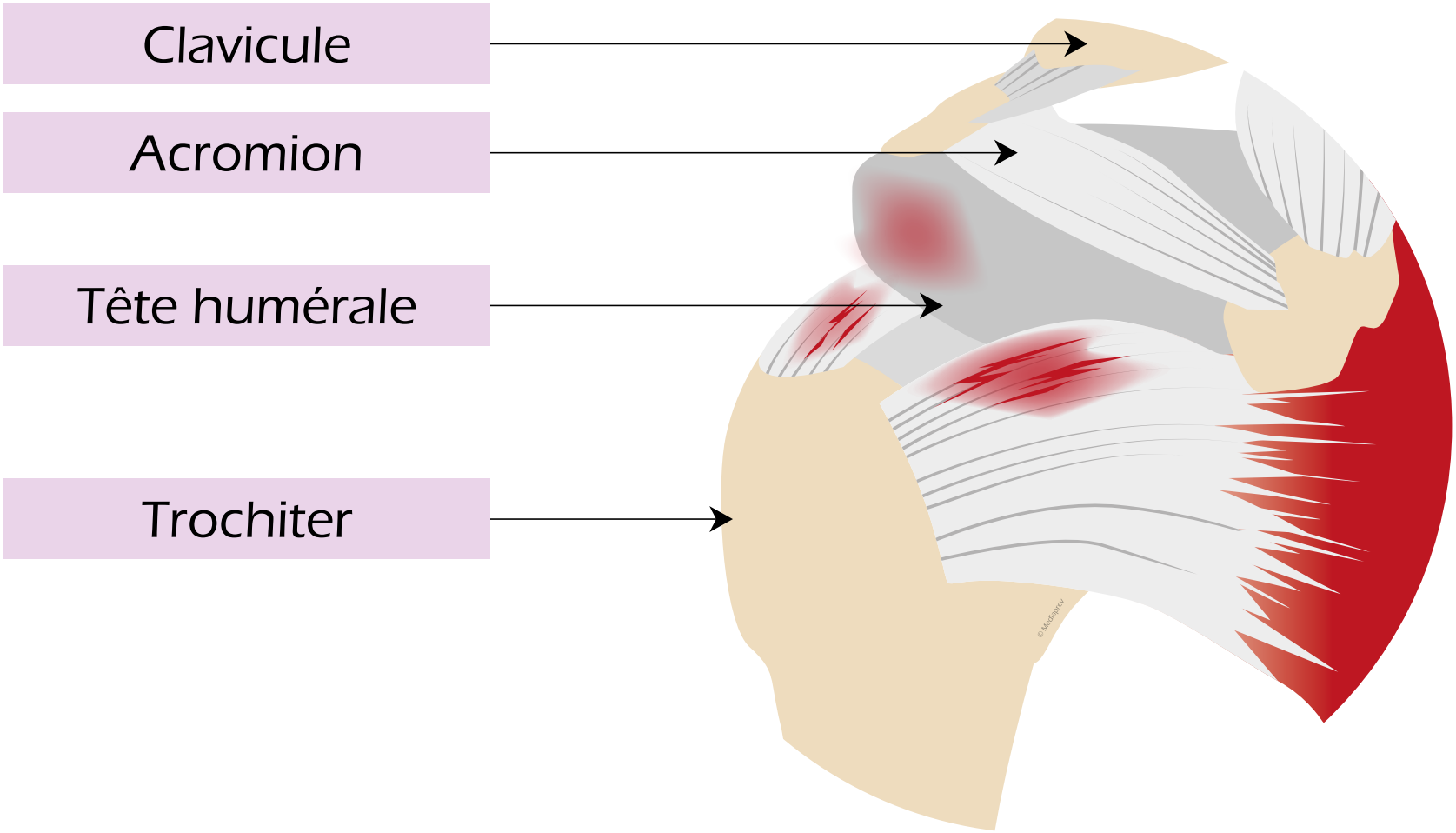
Tête humérale



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

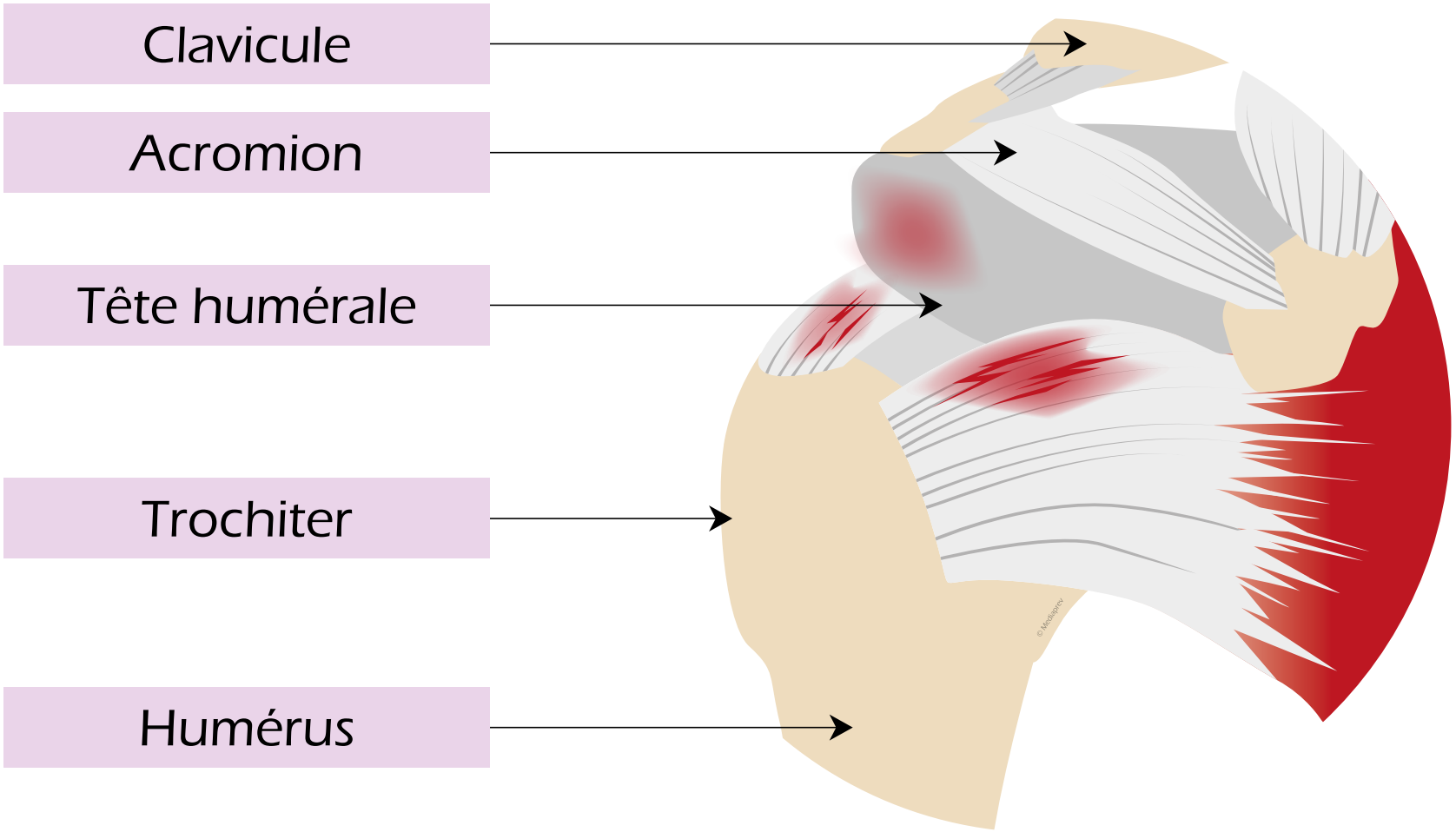
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

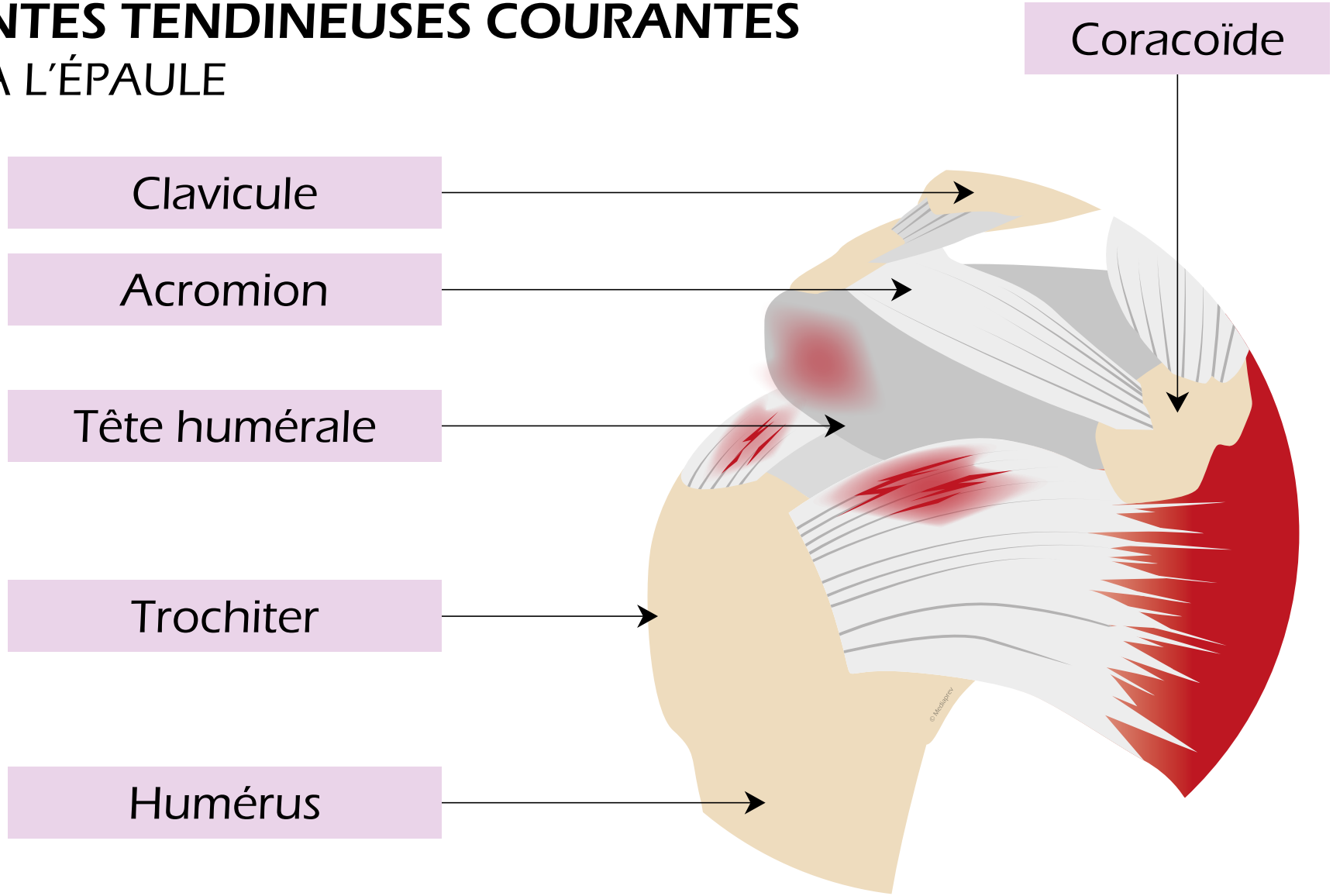
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

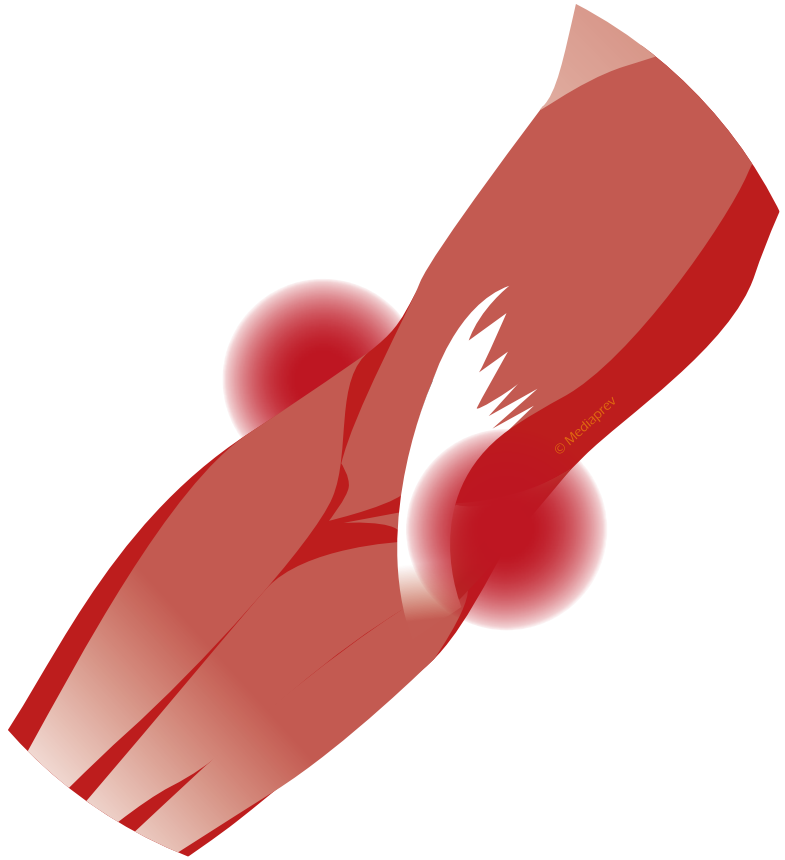
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES DU COUDE

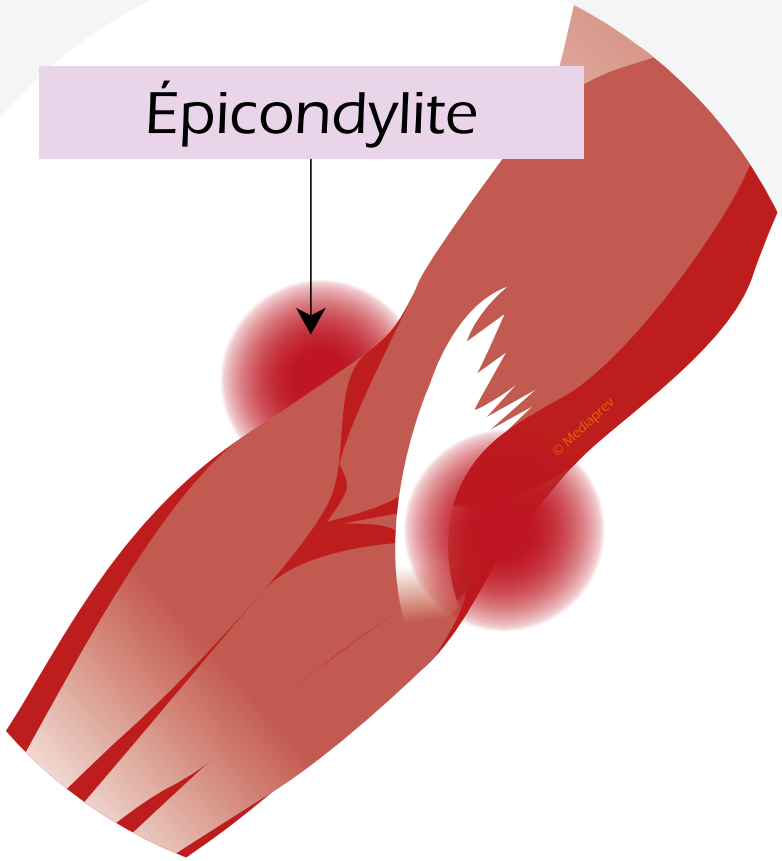


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES DU COUDE

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



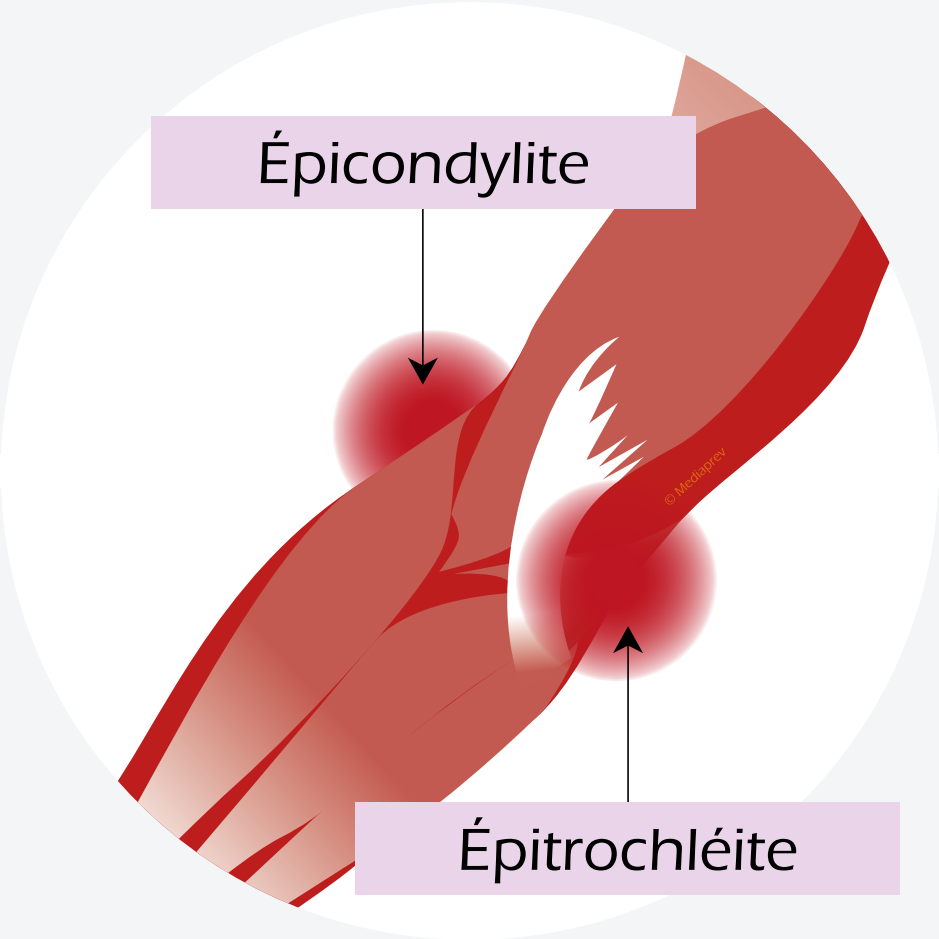
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

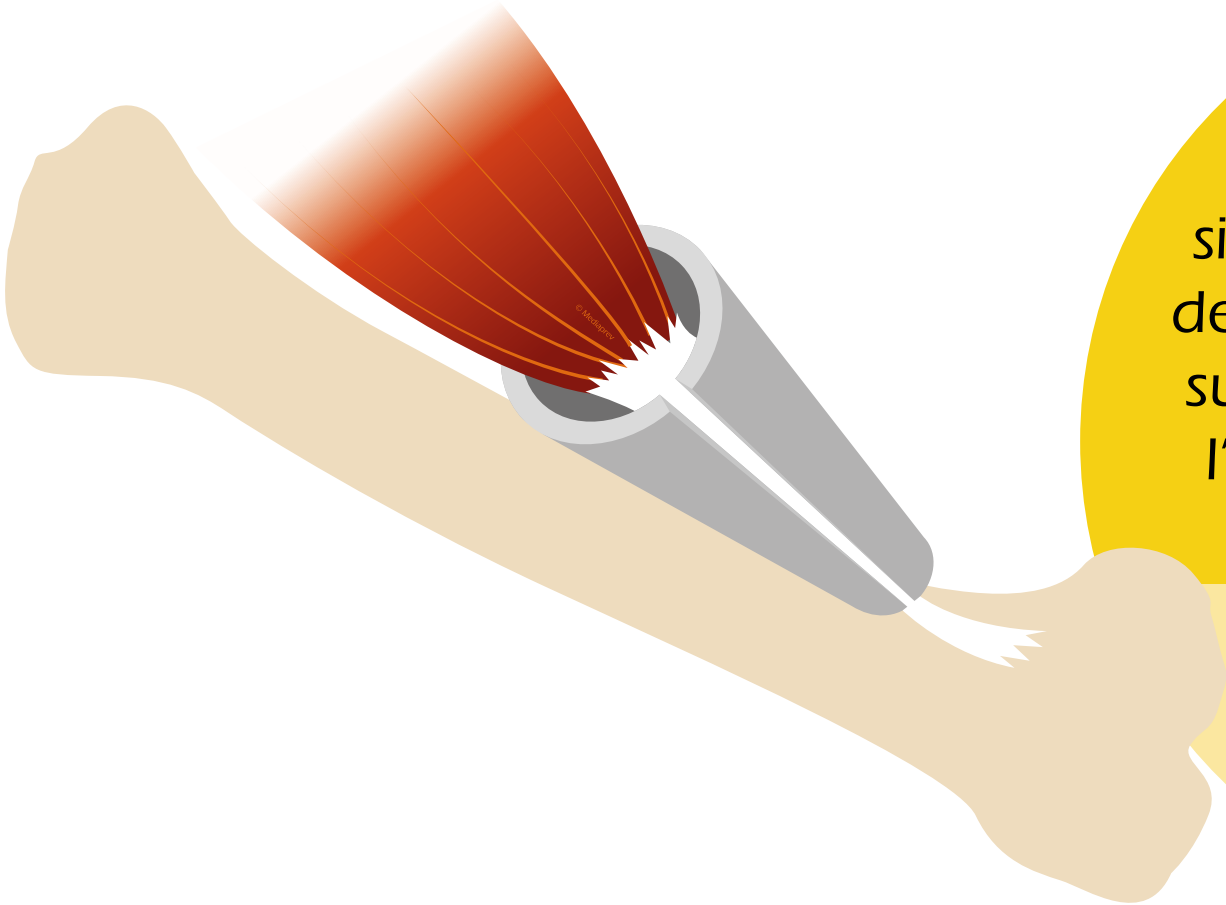


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

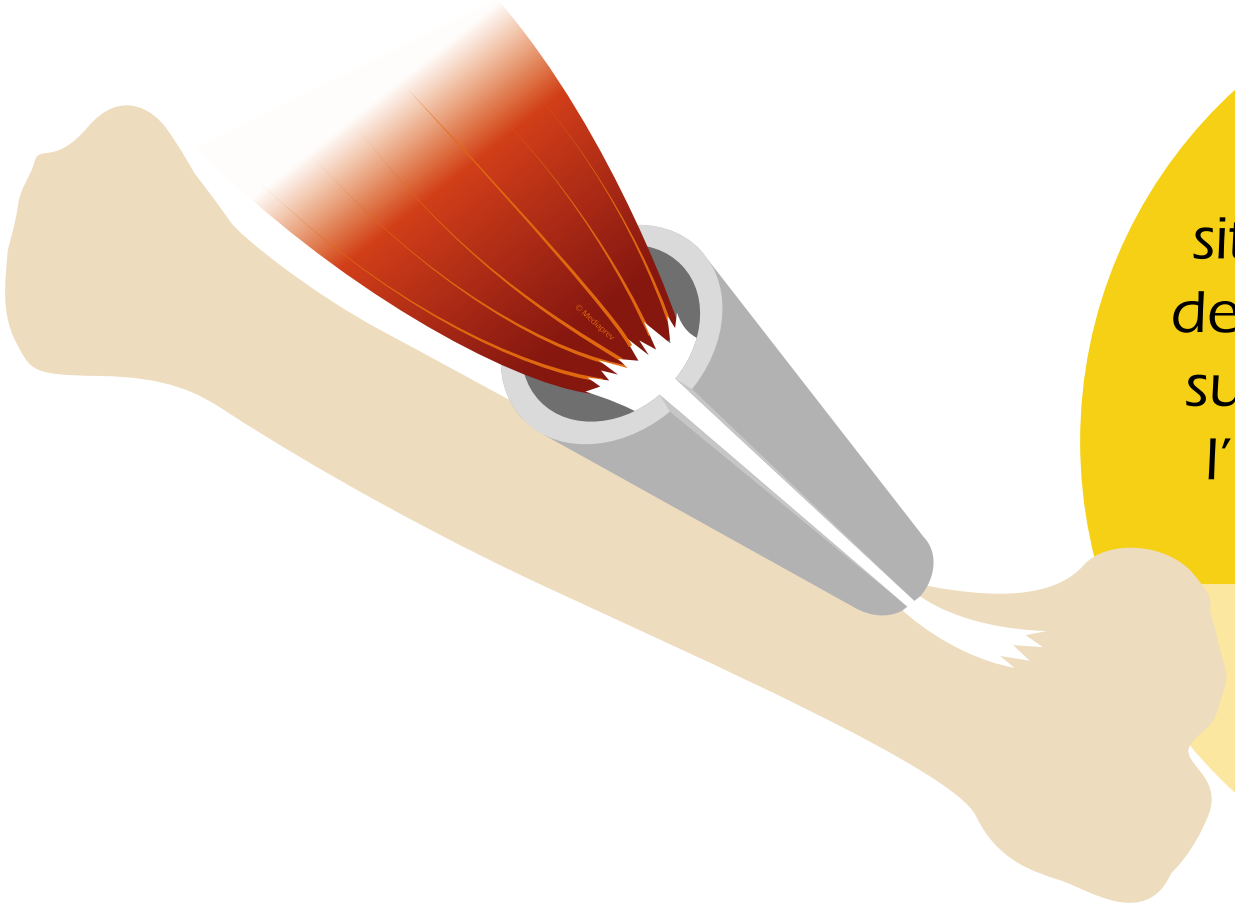
INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



Dans certaines situations, une inflammation de la **gaine synoviale** peut survenir en complément de l'inflammation du tendon.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

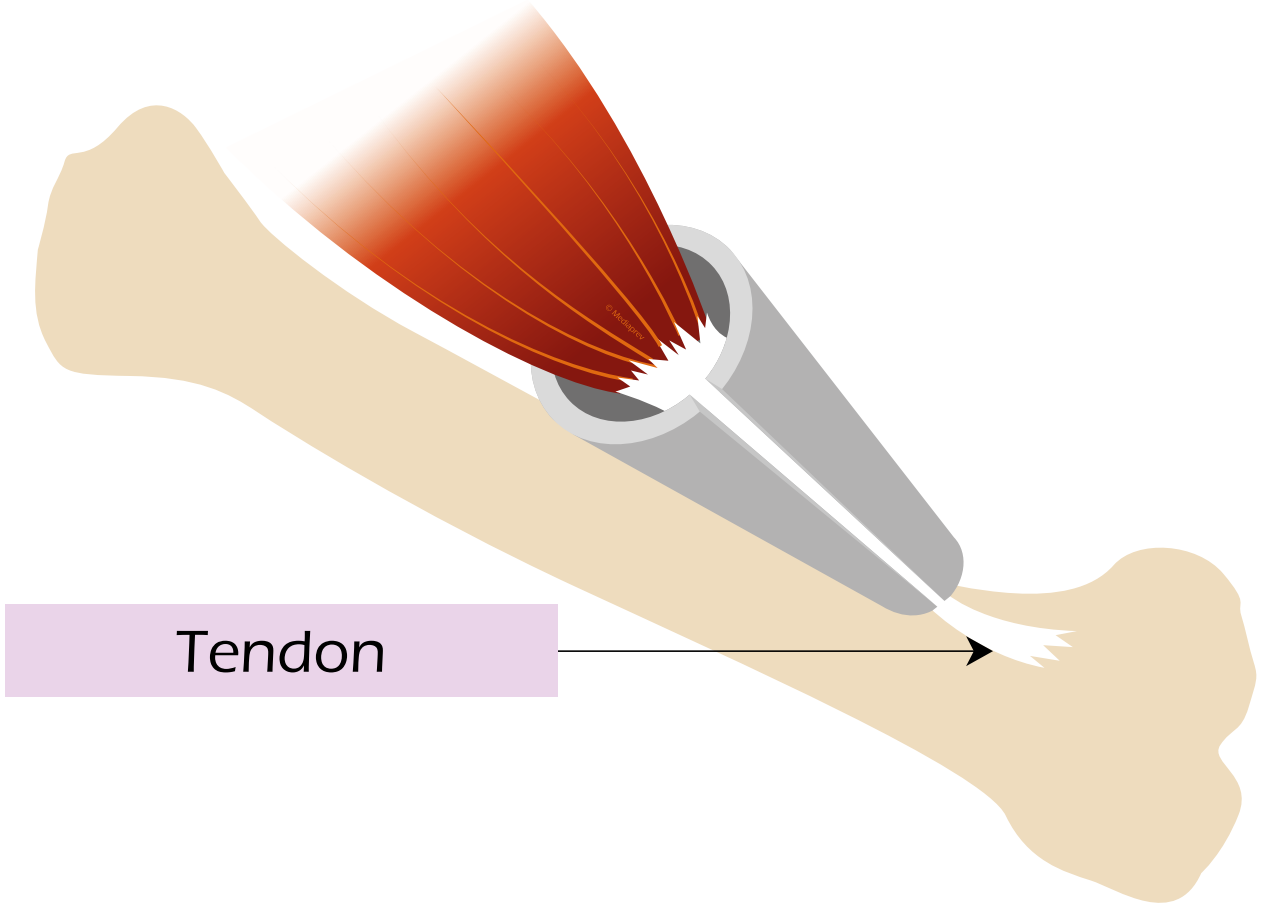


Dans certaines situations, une inflammation de la **gaine synoviale** peut survenir en complément de l'inflammation du tendon.

Il s'agit d'une **Ténosynovite**.

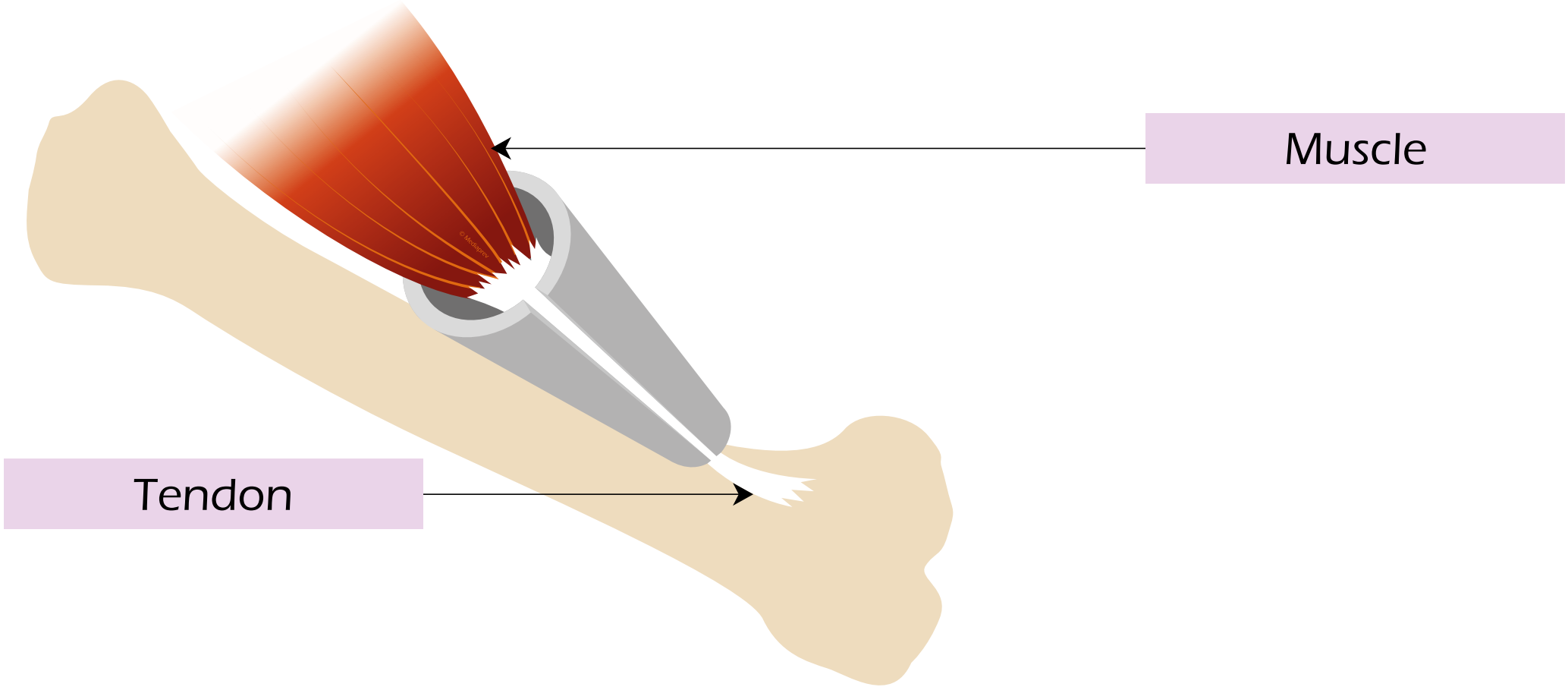
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



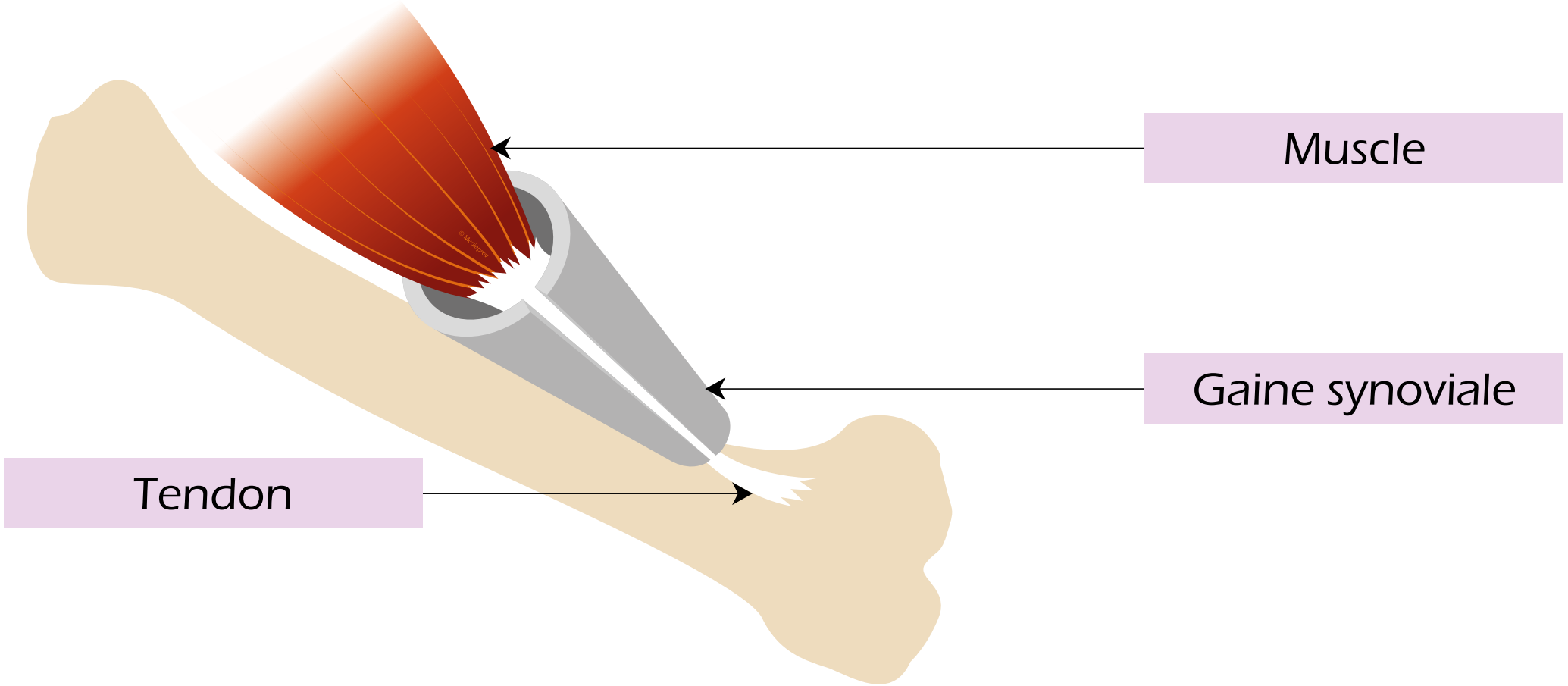
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



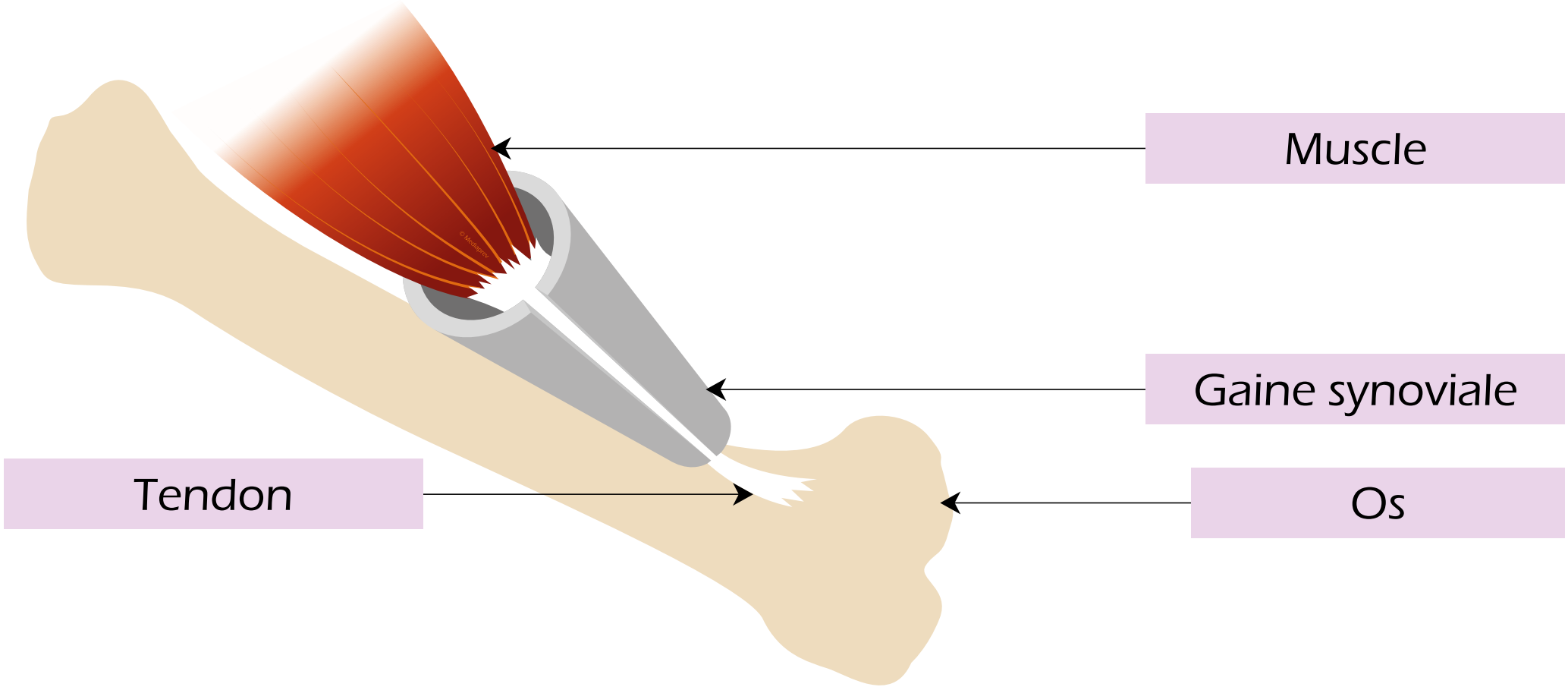
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

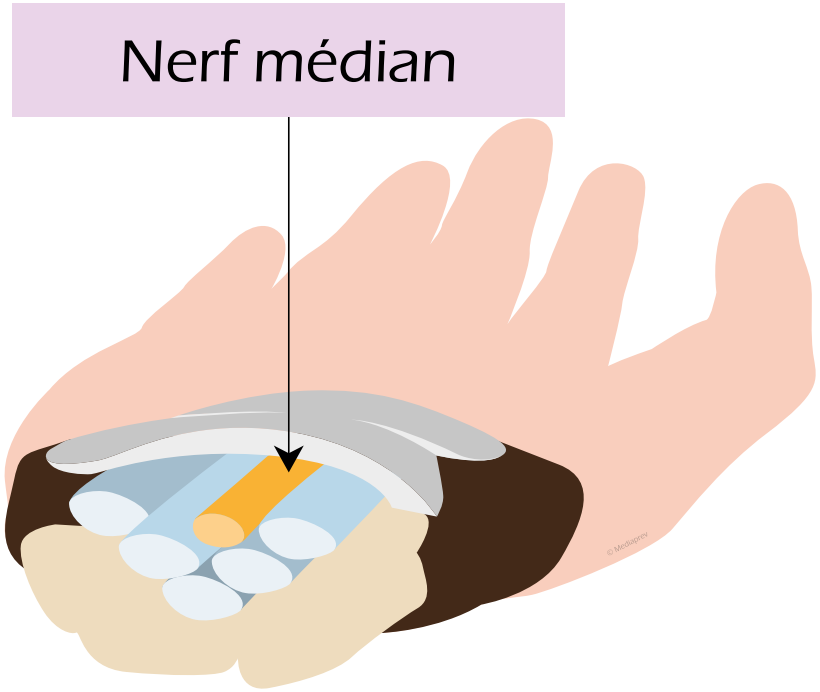
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

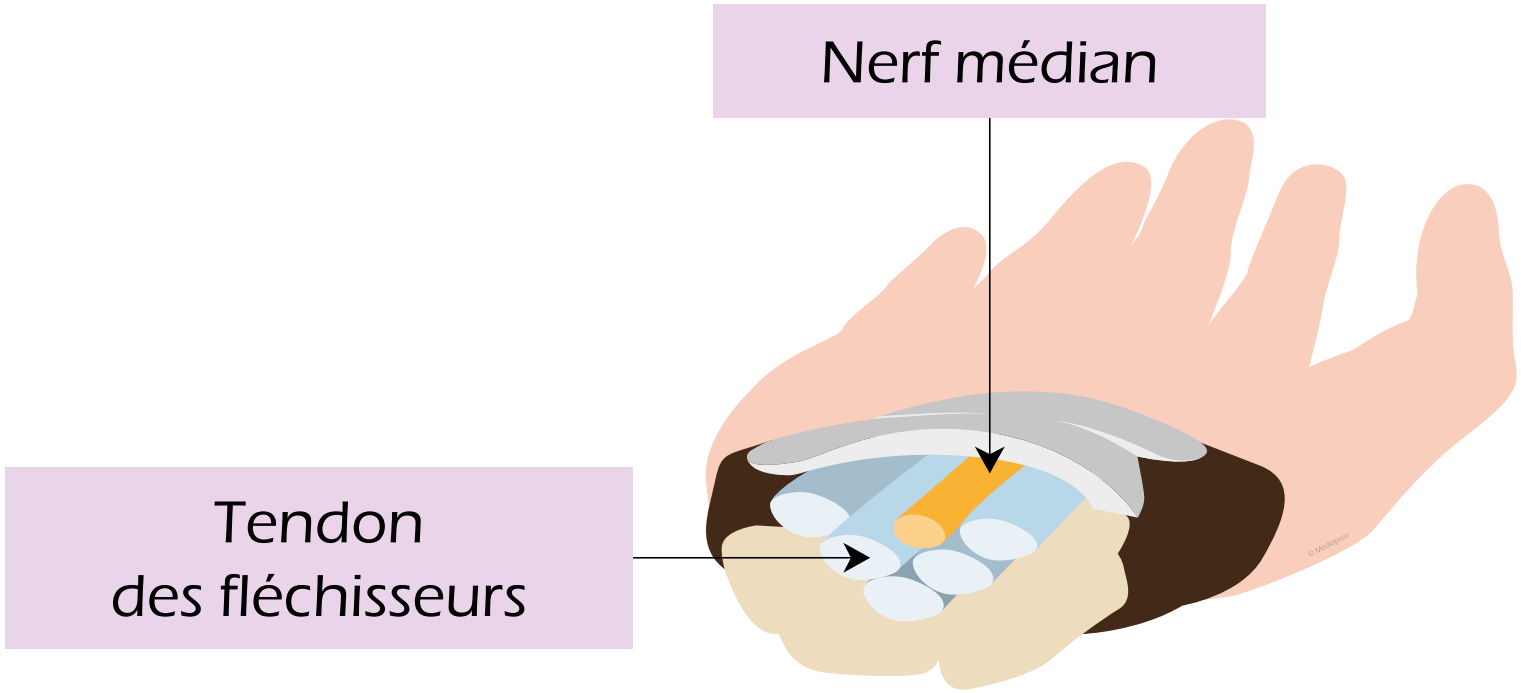
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

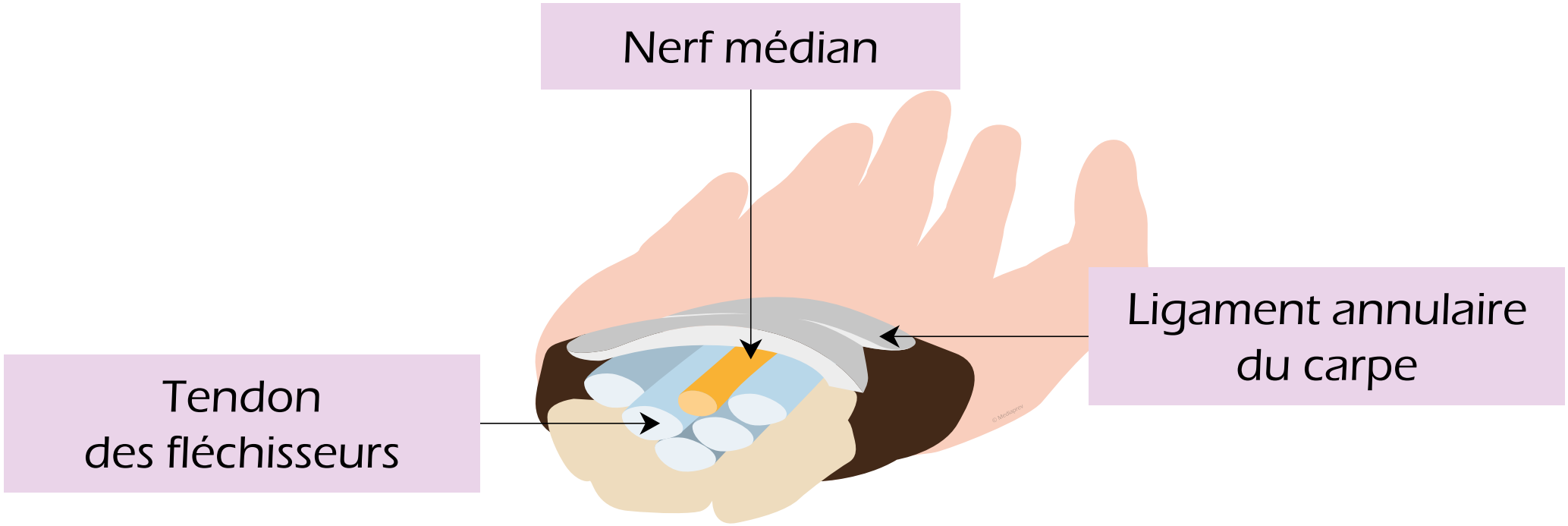
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

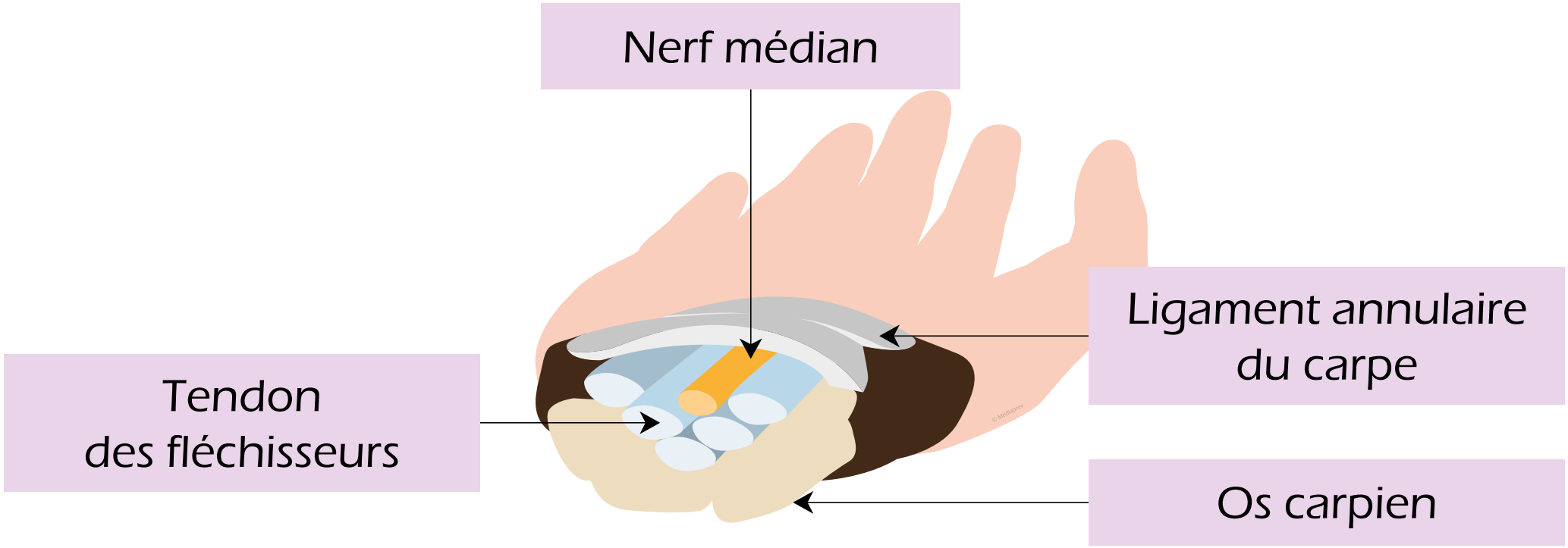
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

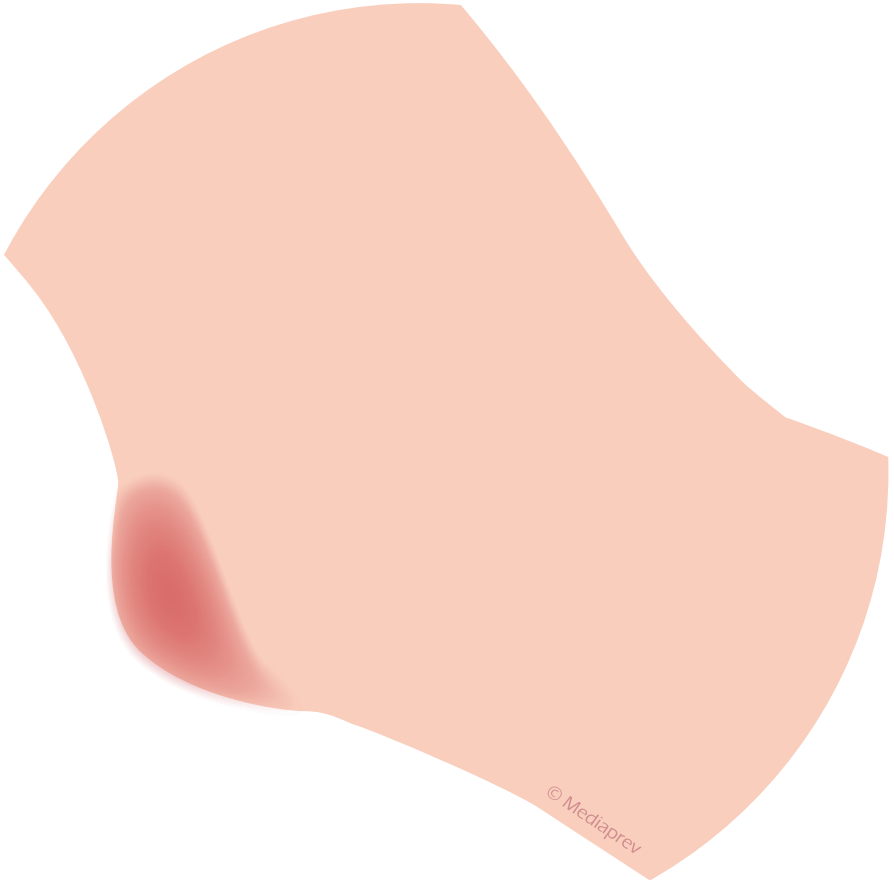
LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

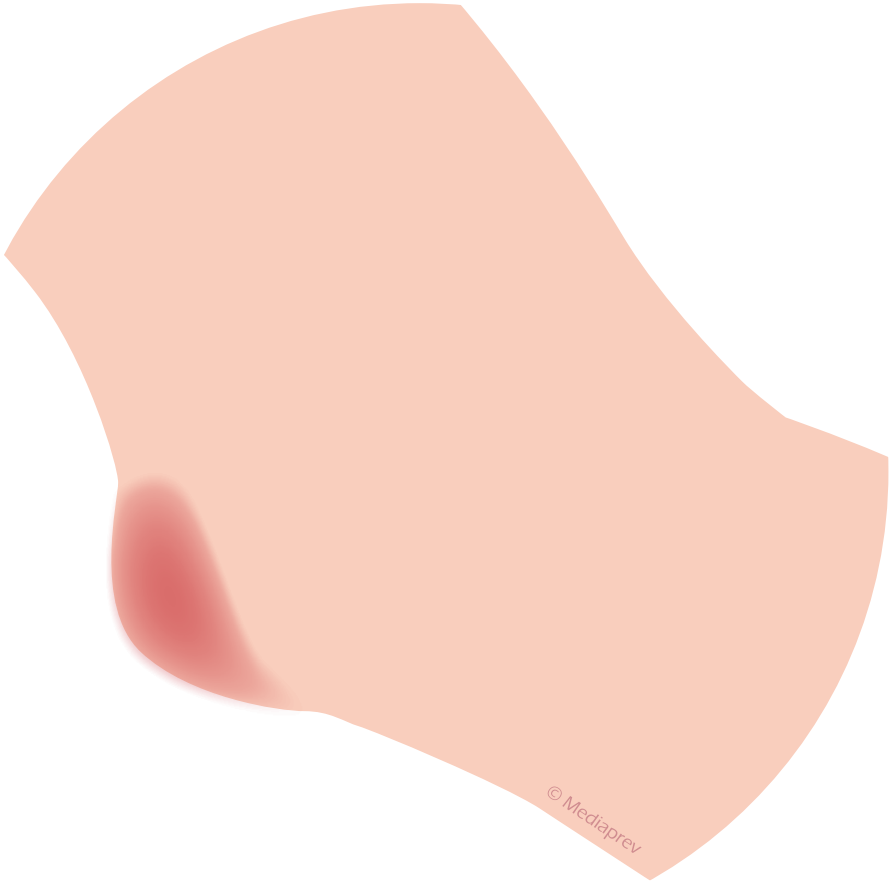
LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES

HYGROMA OU « BURSITE »



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

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



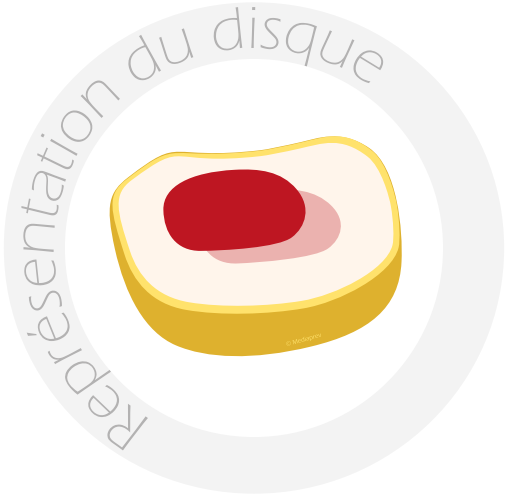
La plupart des lésions sont **irréversibles**.

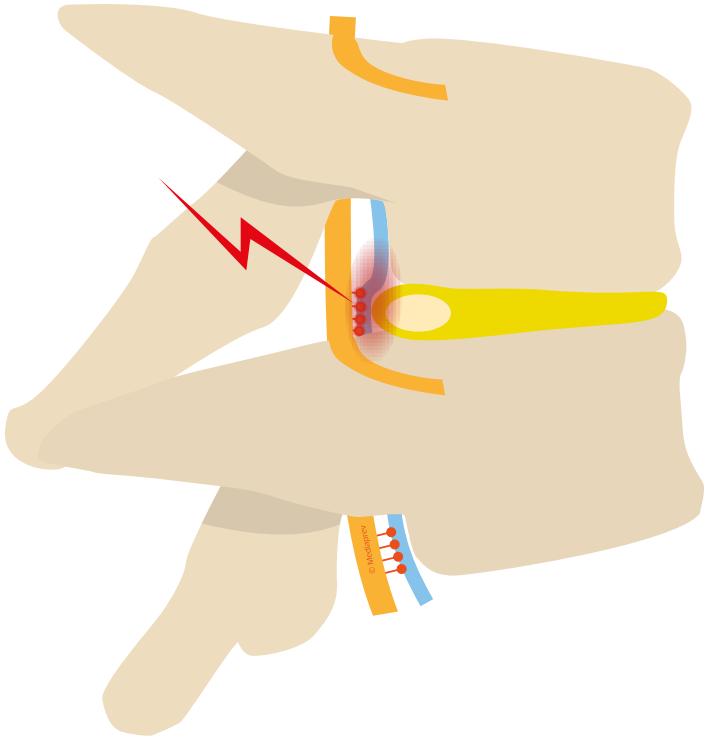
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO



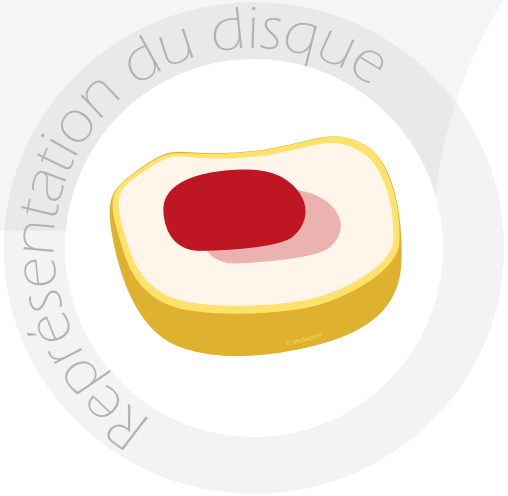


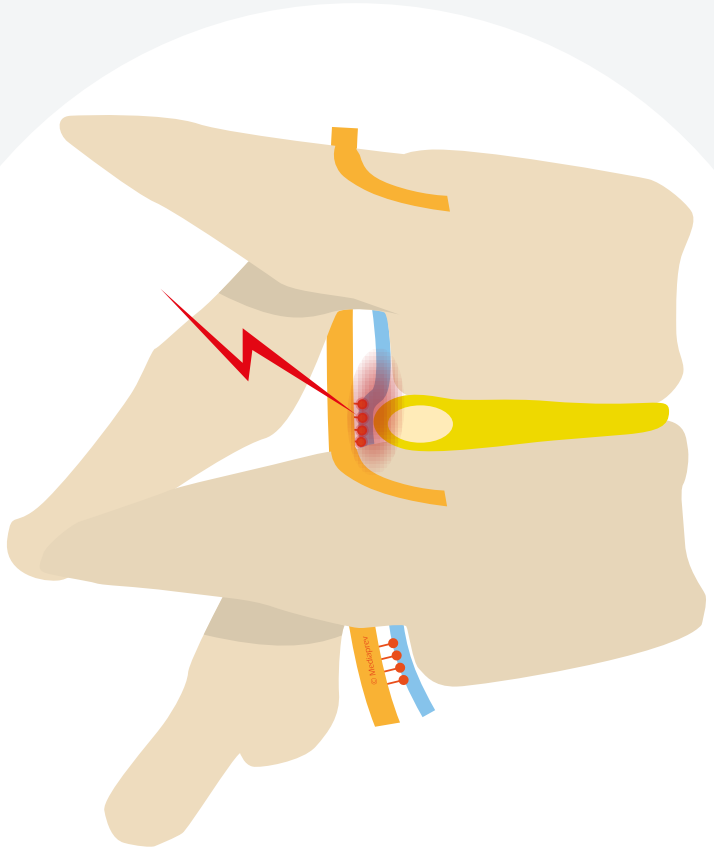
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO

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





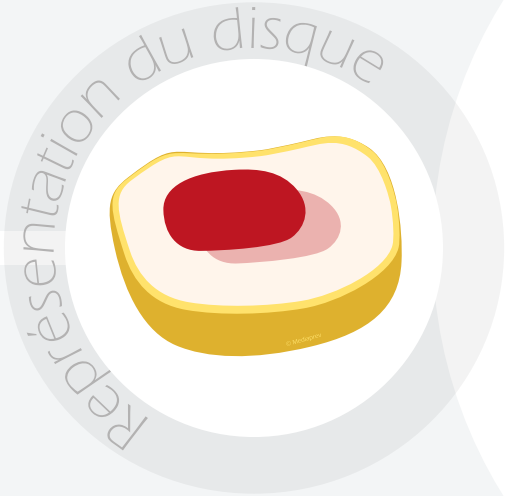
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

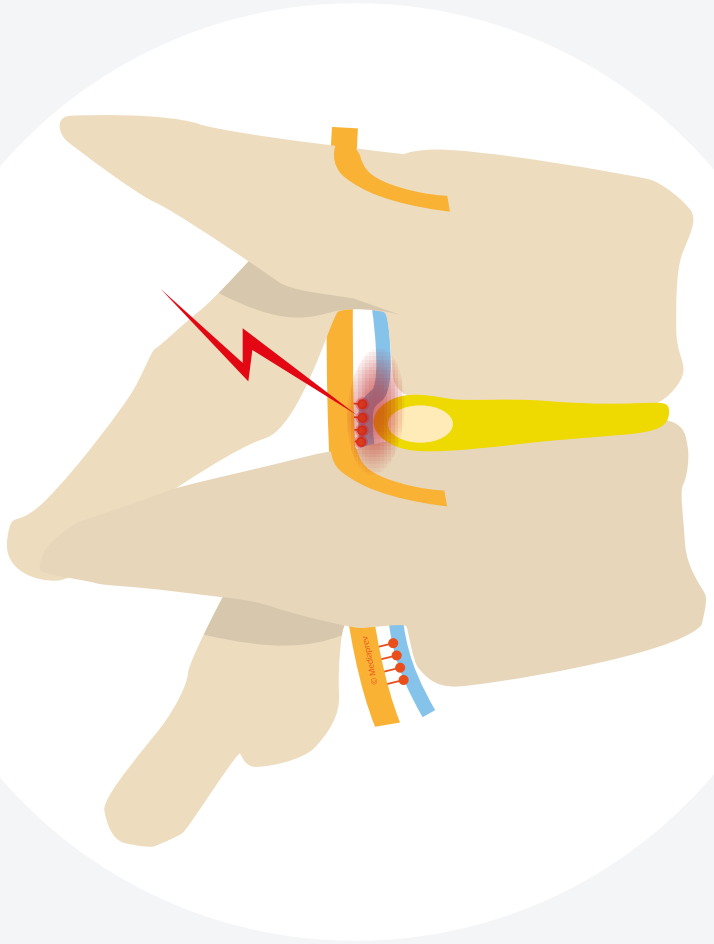
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO

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

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

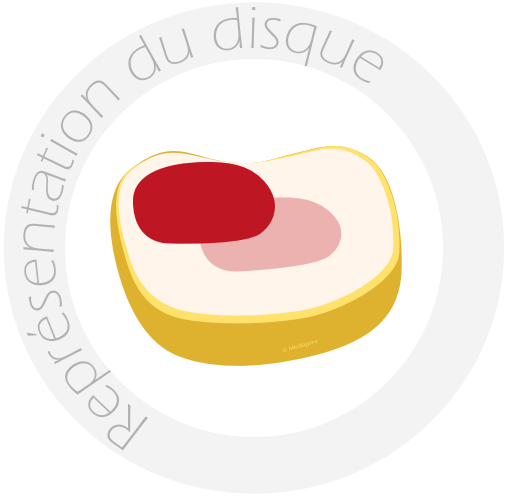


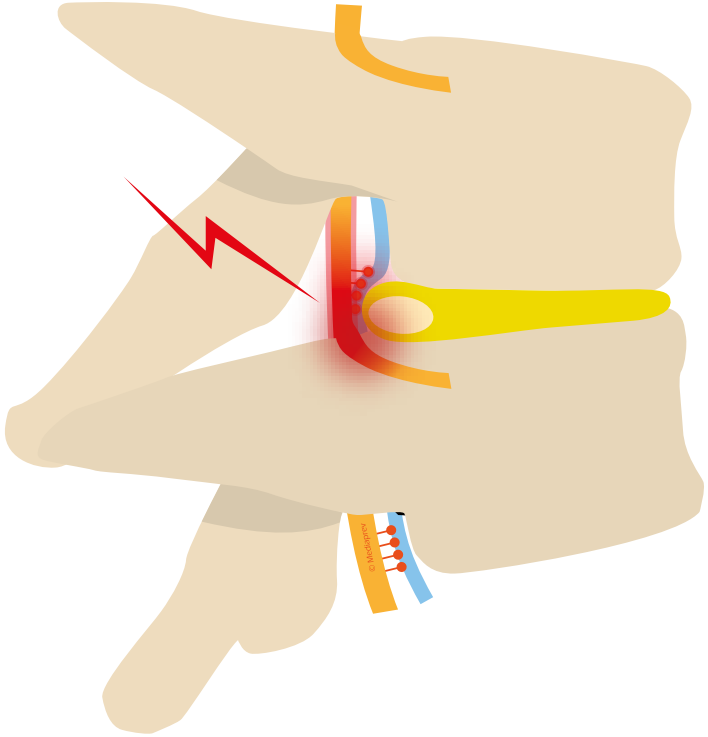


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

SCIATIQUE

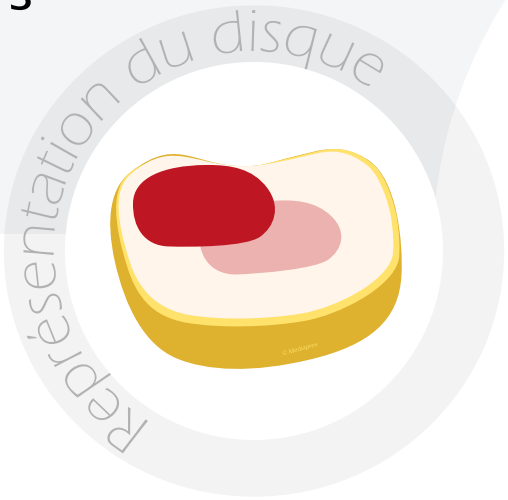


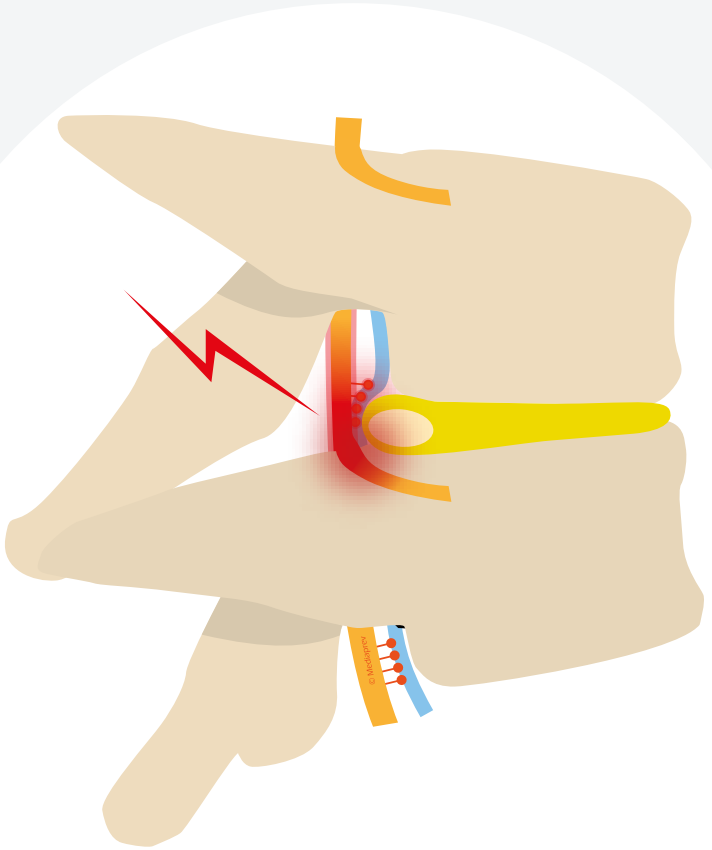


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.**



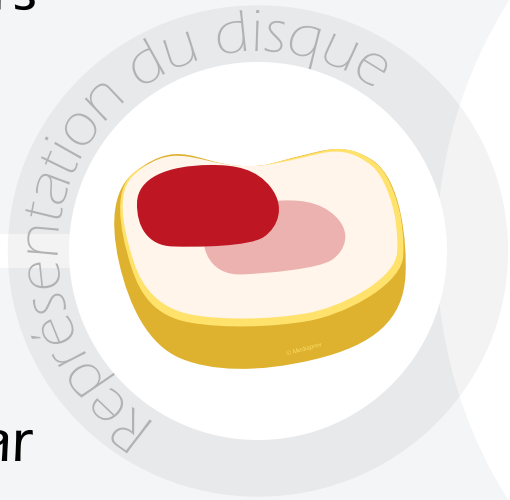


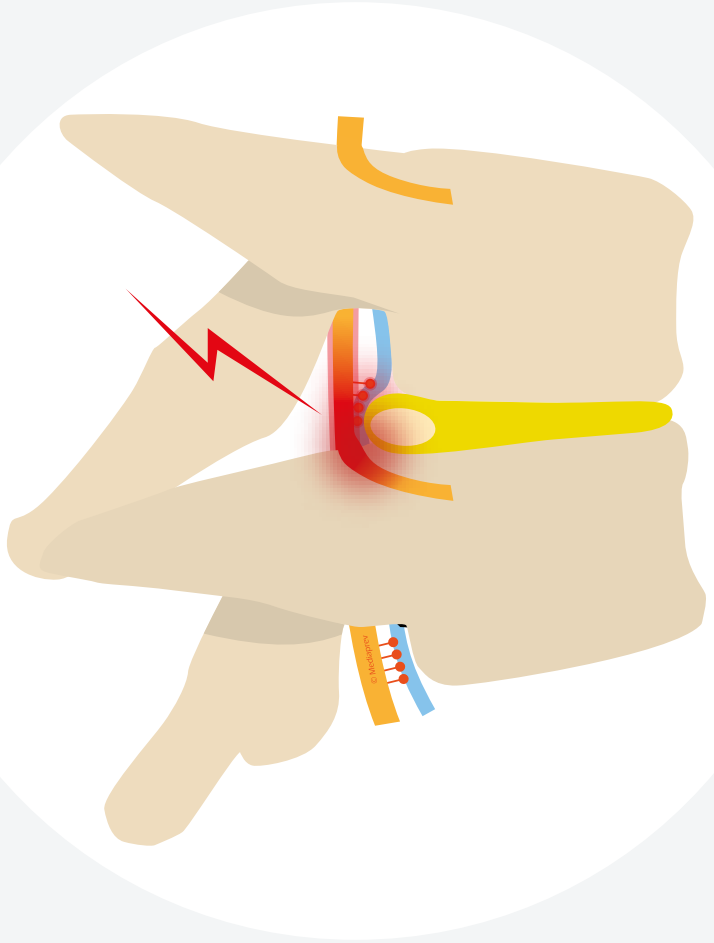
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
SCIATIQUE

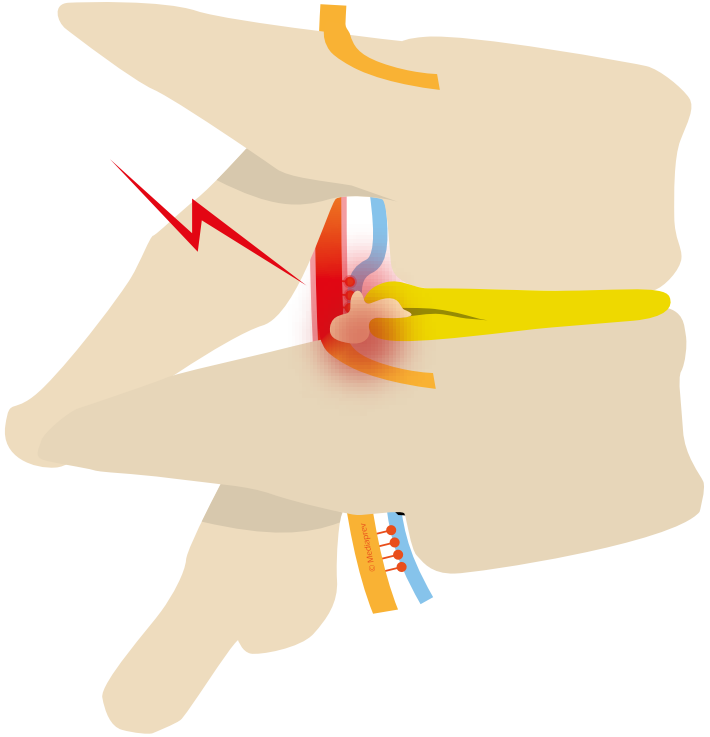
Il existe **d'autres radiculalgies** moins connues mais tout aussi fréquentes (compression du nerf crural...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE





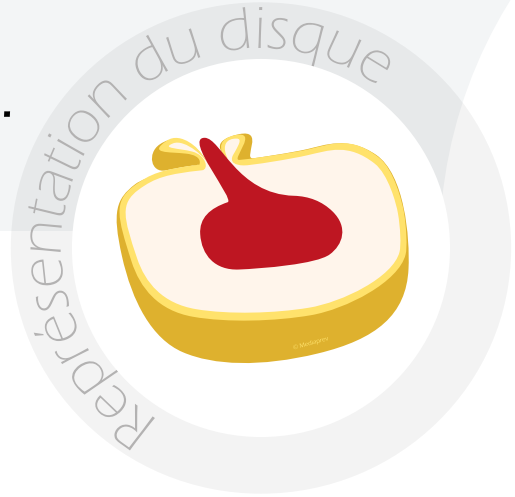
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

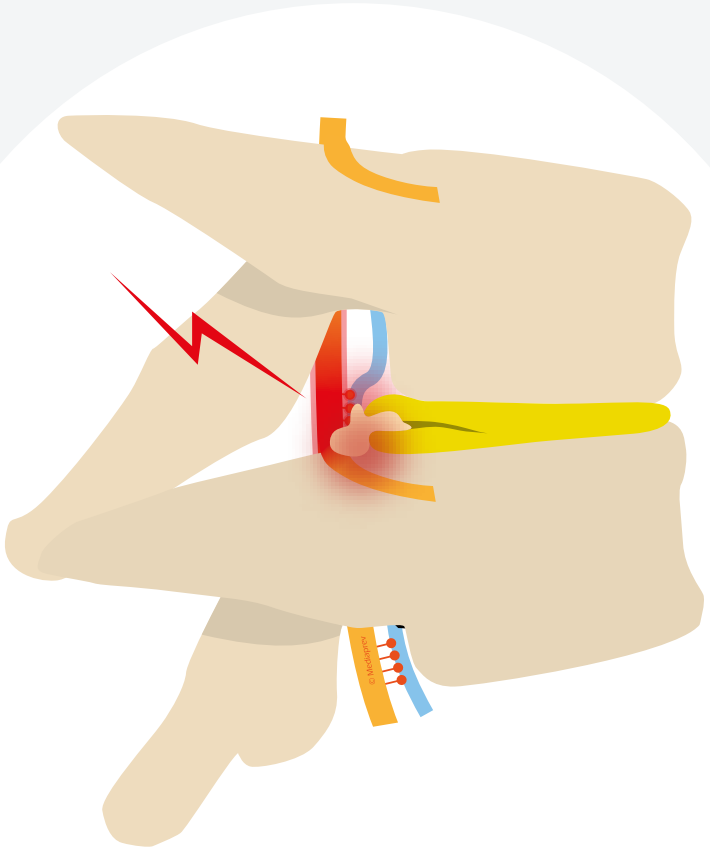
Sommaire

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.



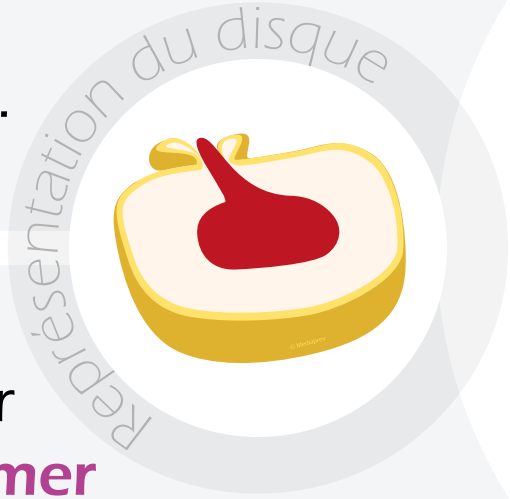


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

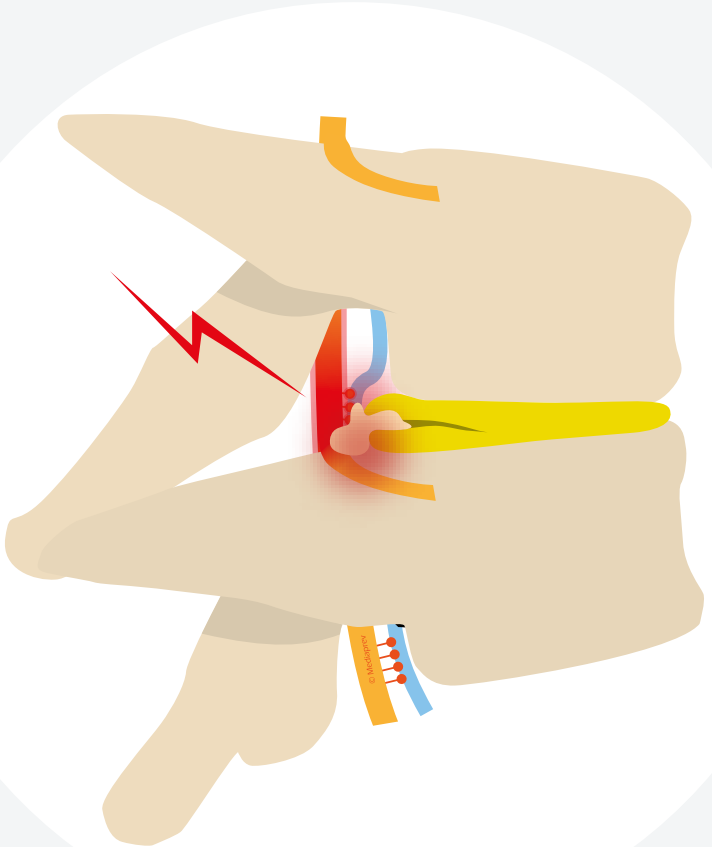
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

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...).

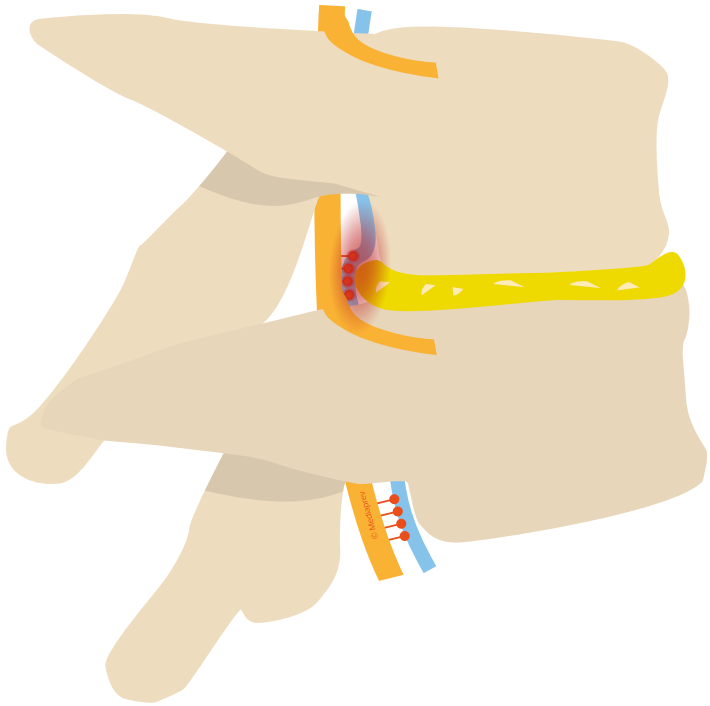


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

TASSEMENT VERTÉBRAL



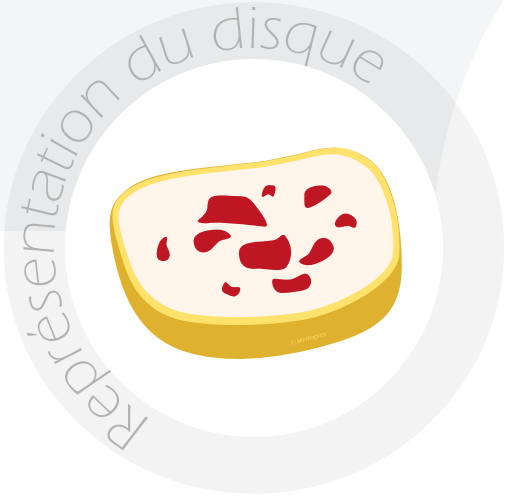


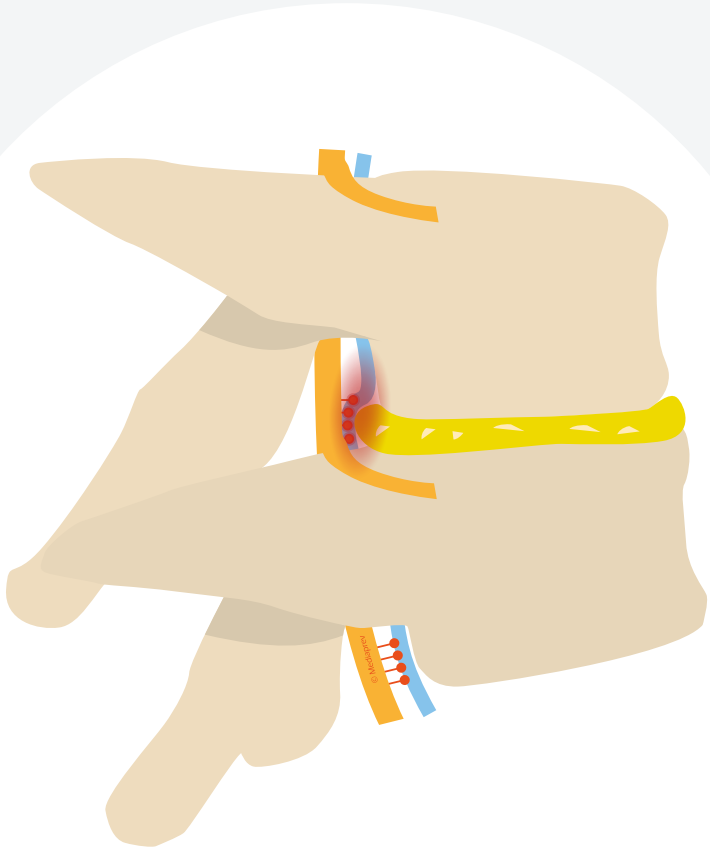
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

TASSEMENT VERTÉBRAL

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





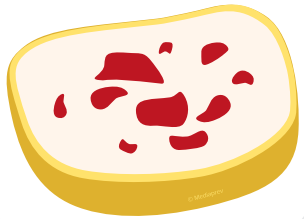
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

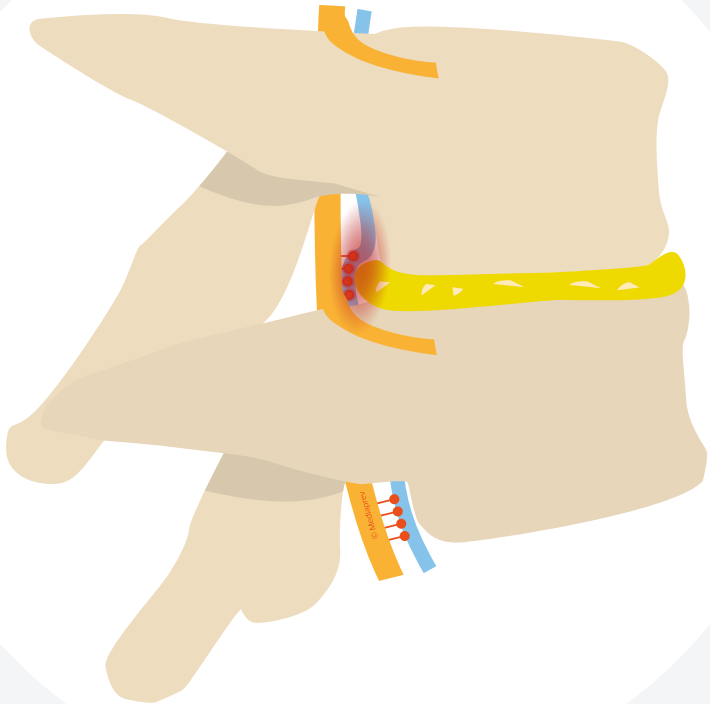
TASSEMENT VERTÉBRAL

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

Représentation du disque

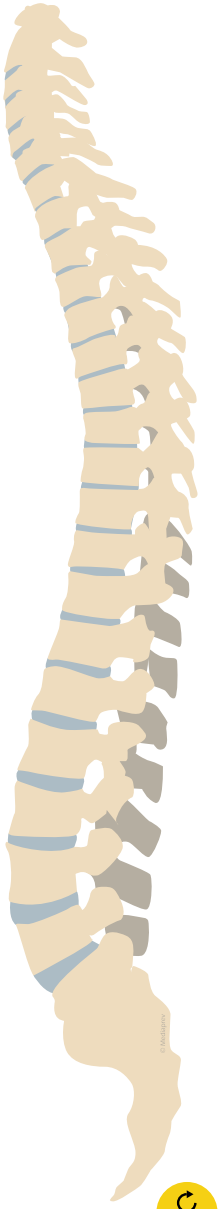


Cela entraîne un **éclatement** du noyau et rapproche les vertèbres.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

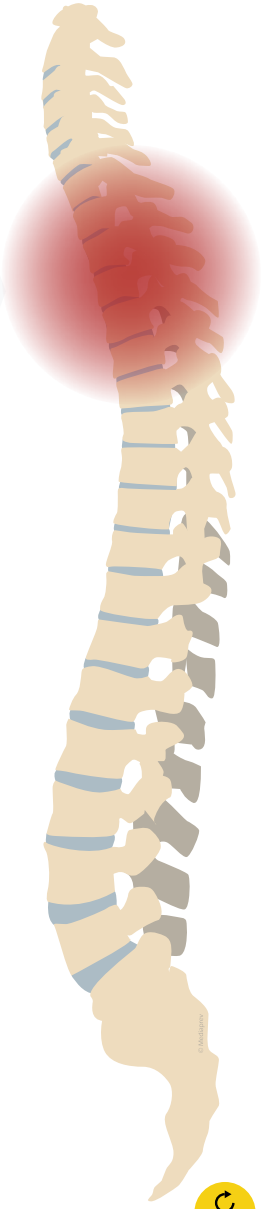


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région
cervico-thoracique



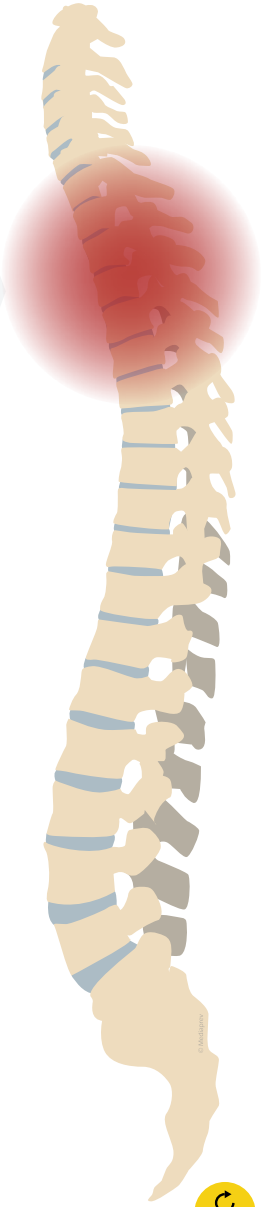
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région **cervico-thoracique**

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



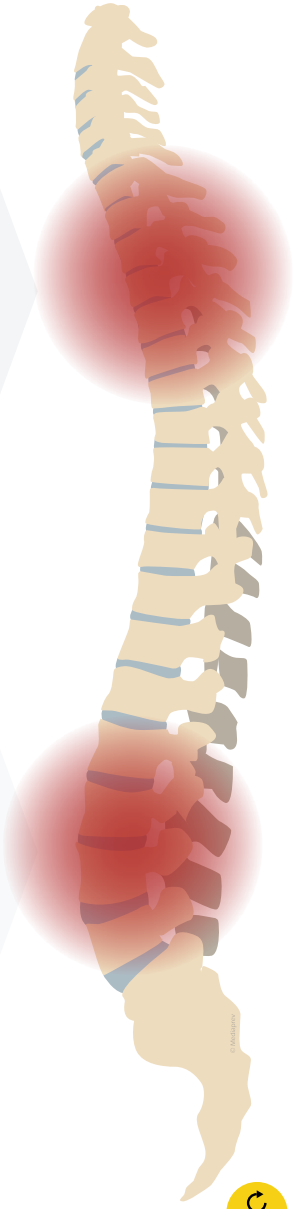
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

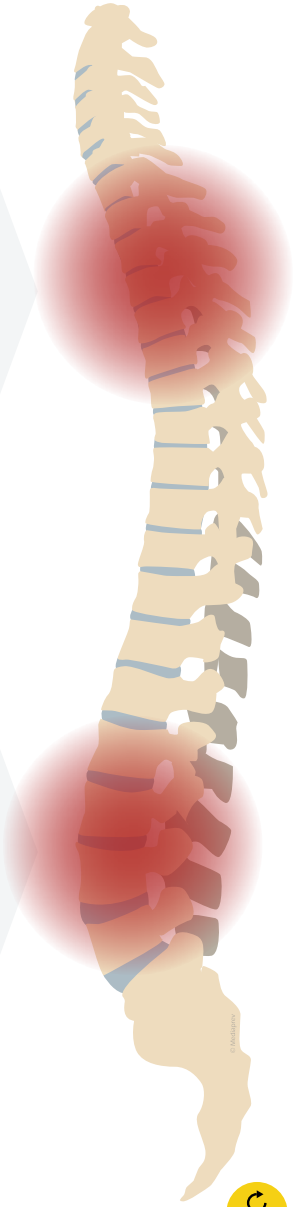
CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une **malformation**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une **malformation**

Une **croissance** défectueuse

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

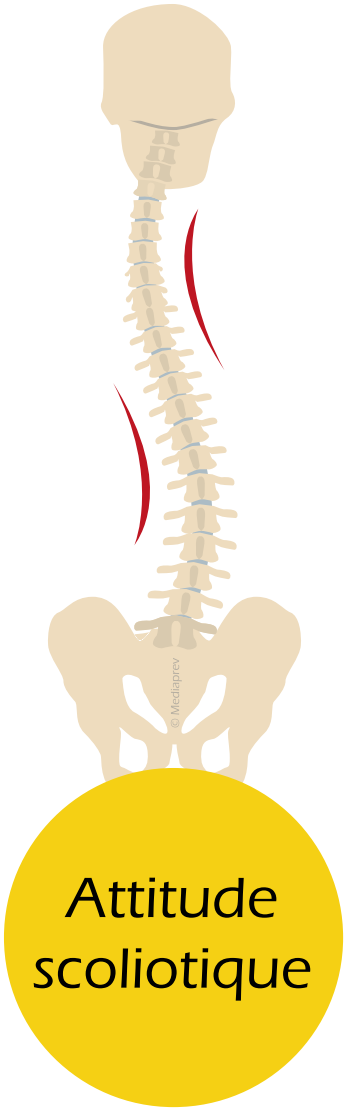
Une **malformation**

Une **croissance** défectueuse

Un maintien prolongé **d'attitudes contraignantes**

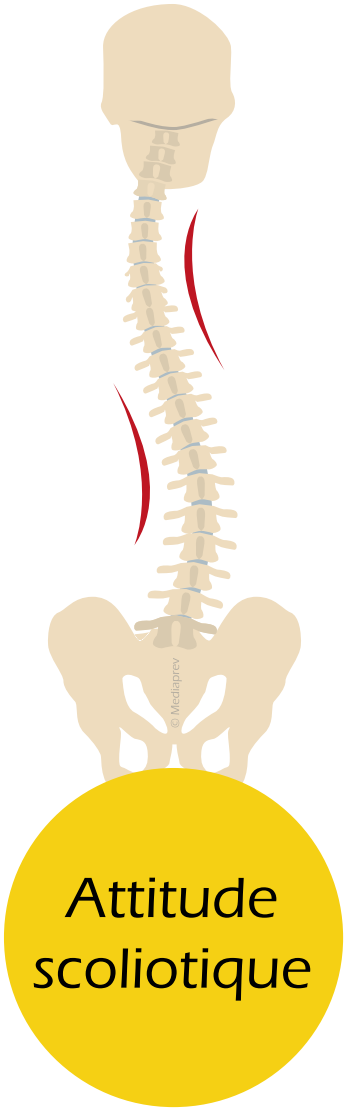
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

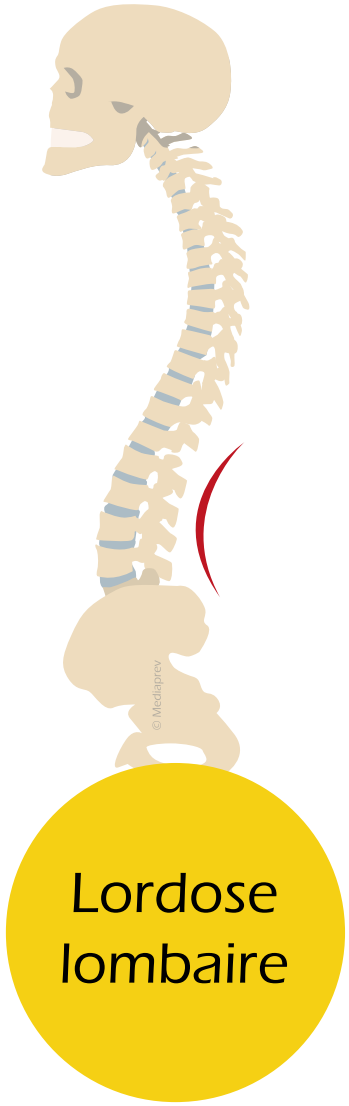
LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

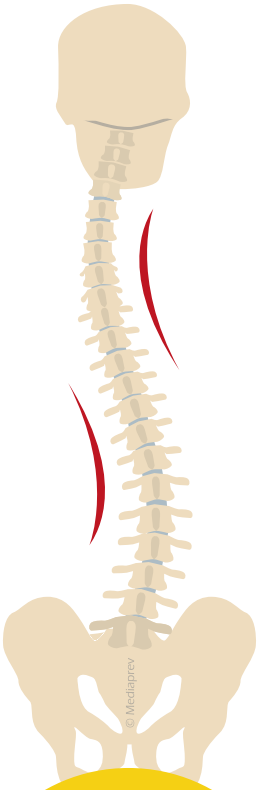




© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

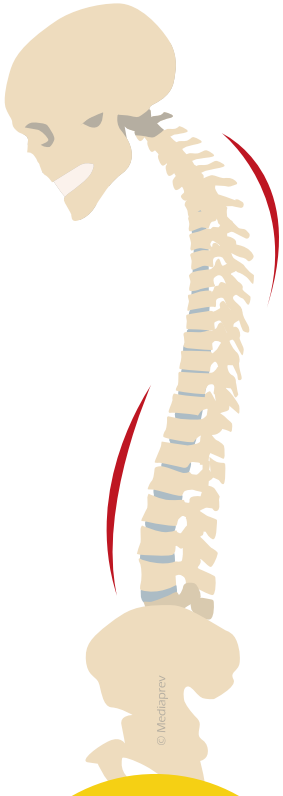
LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



Attitude scoliotique



Lordose lombaire



Cyphose dorsale

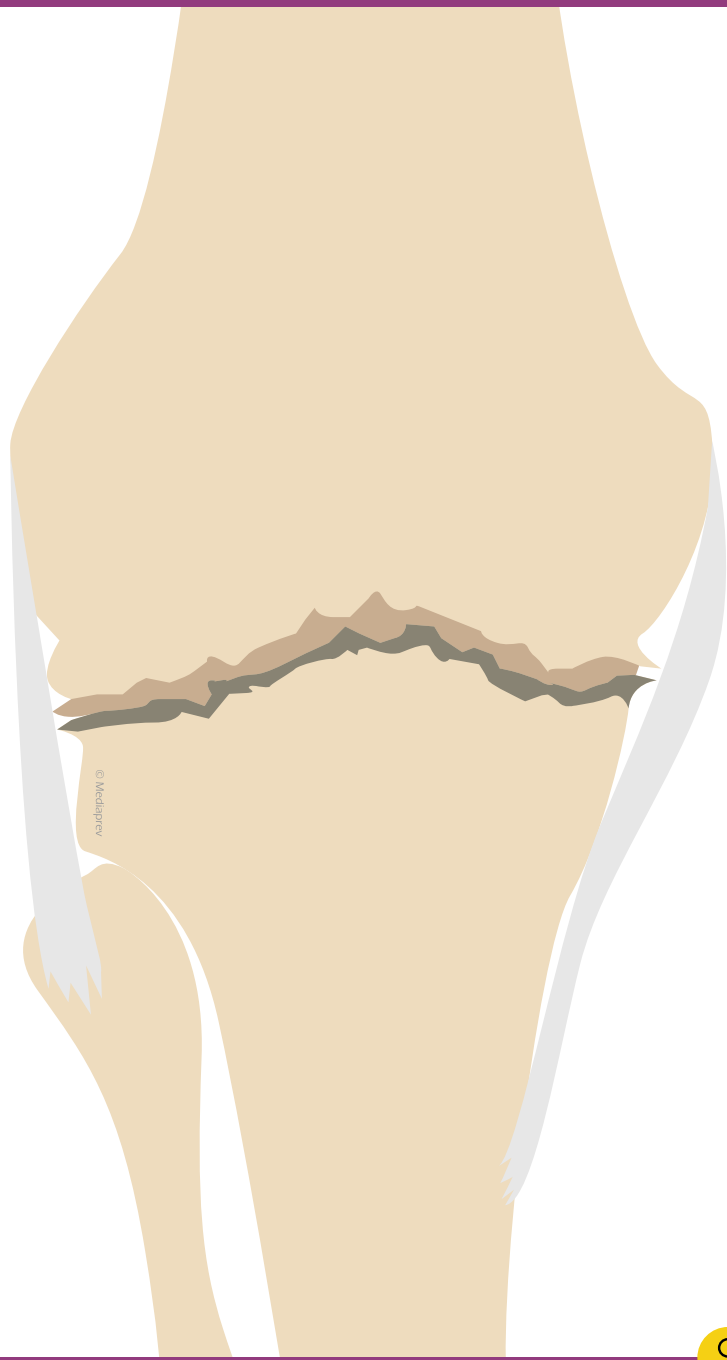
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

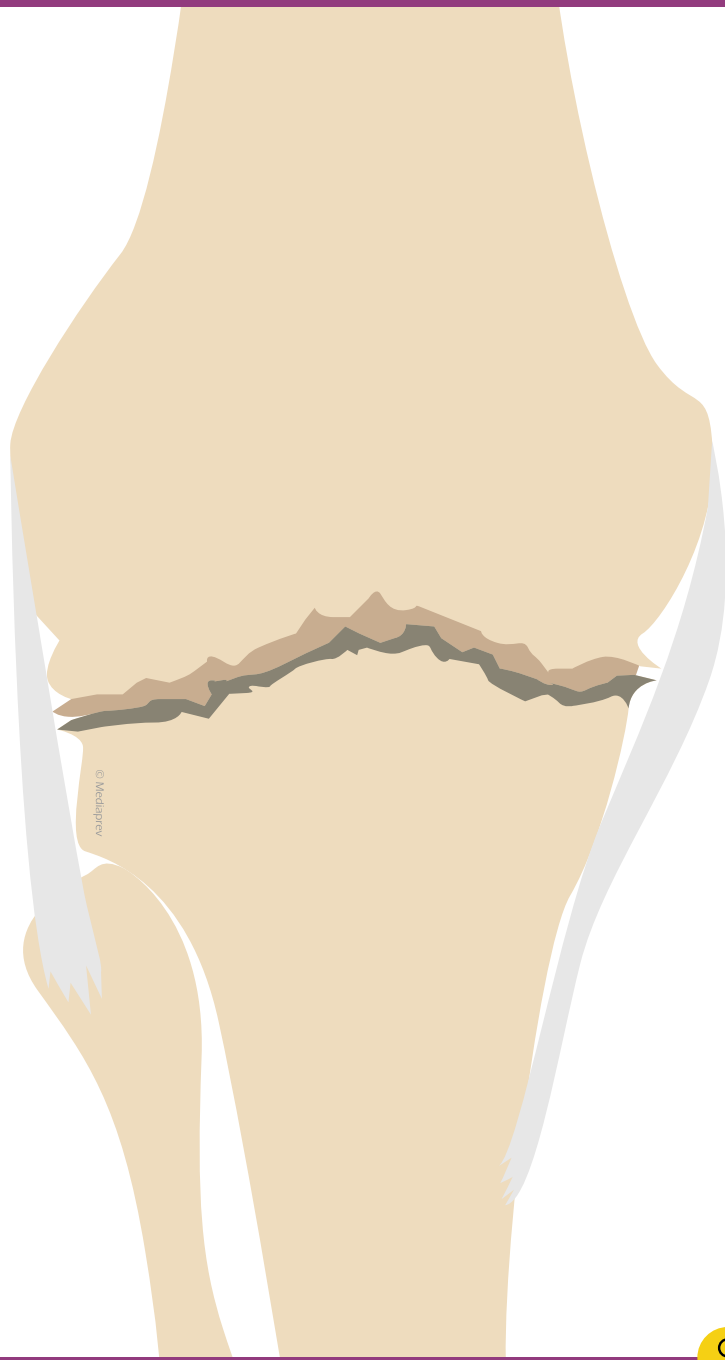


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Elle est essentiellement **provoquée** par :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Elle est essentiellement **provoquée** par :

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Elle est essentiellement **provoquée** par :

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Elle est essentiellement **provoquée** par :

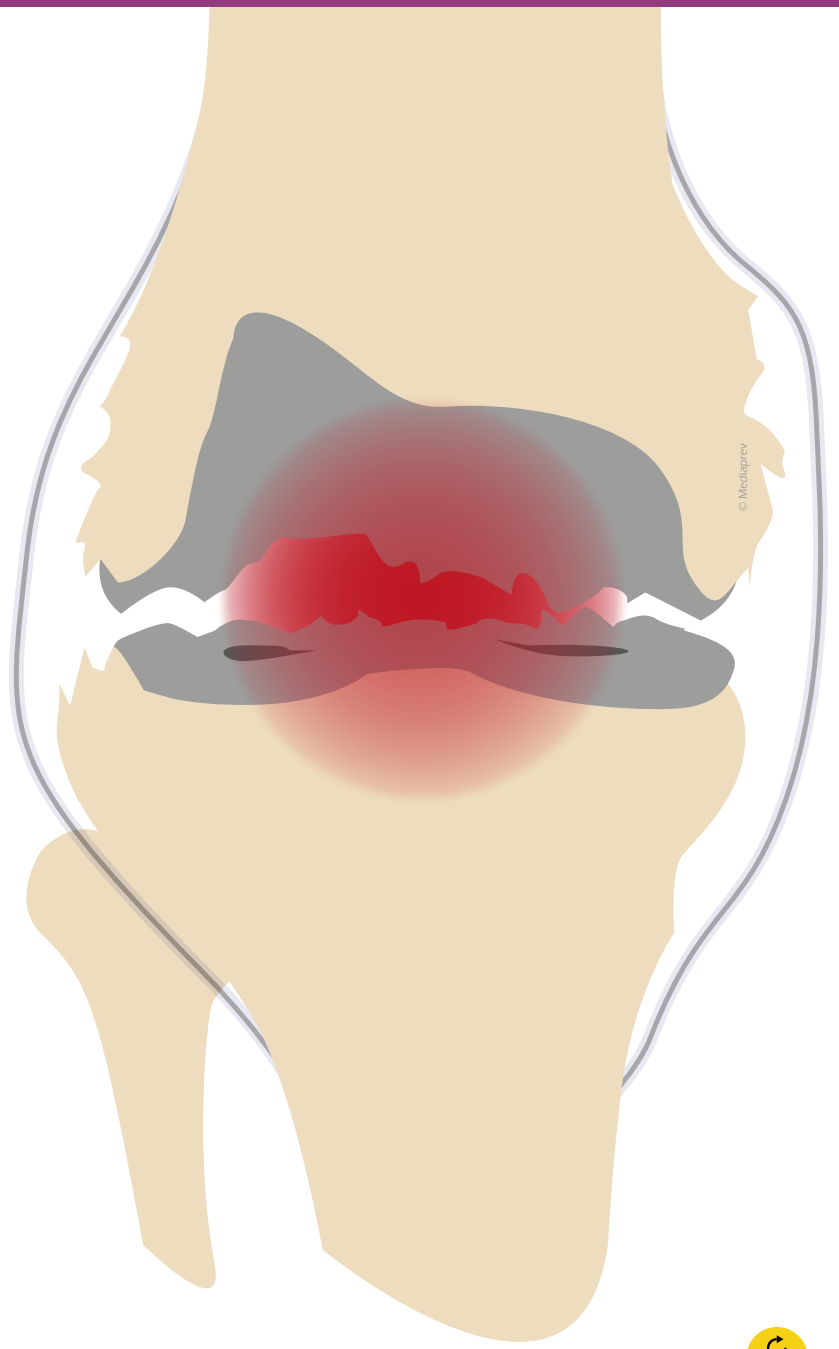
Des **contraintes physiques** importantes (surcharge...)

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

L'association des deux phénomènes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?

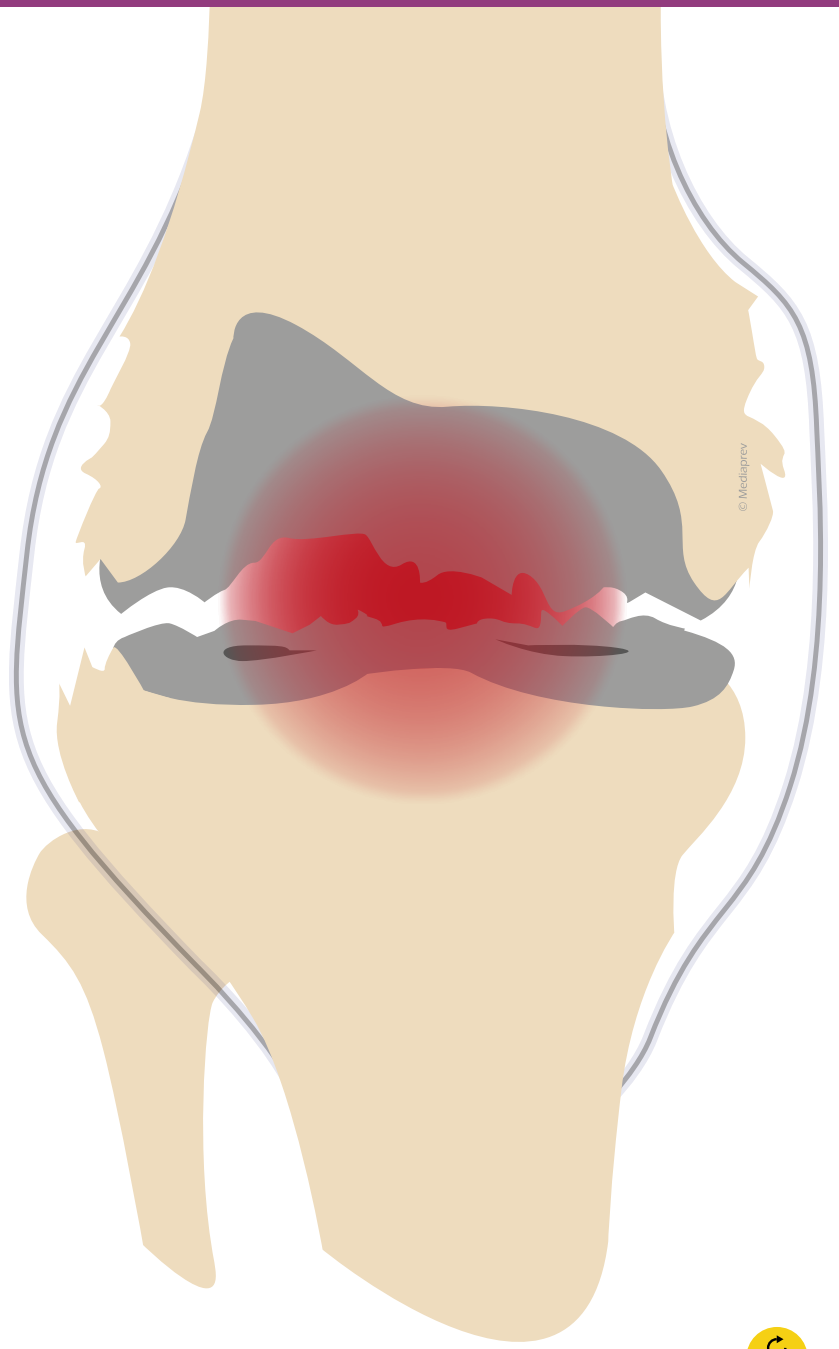


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

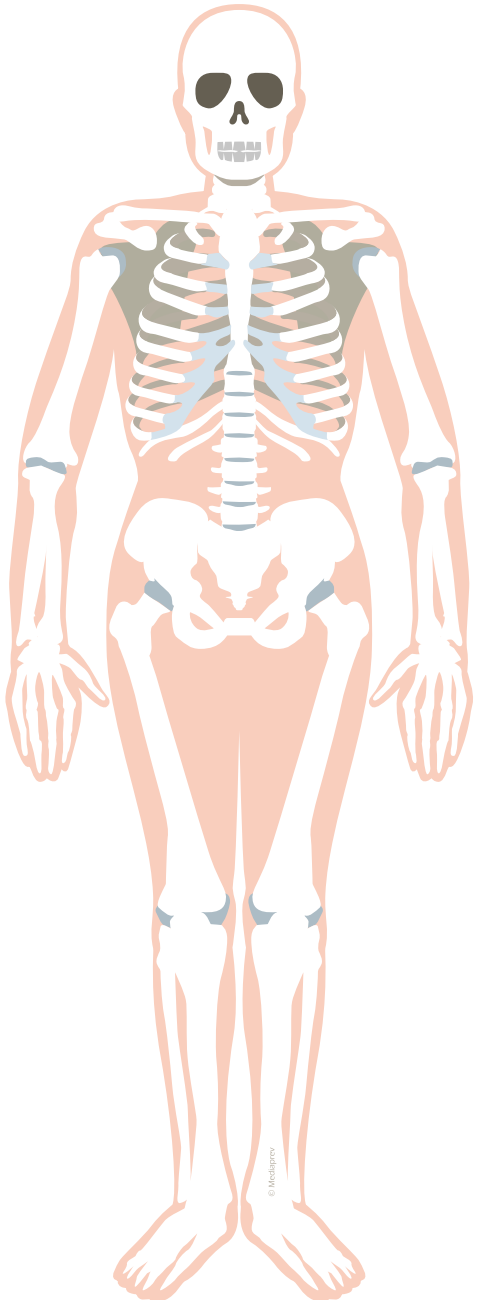
QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Panorama des **atteintes** les plus courantes.

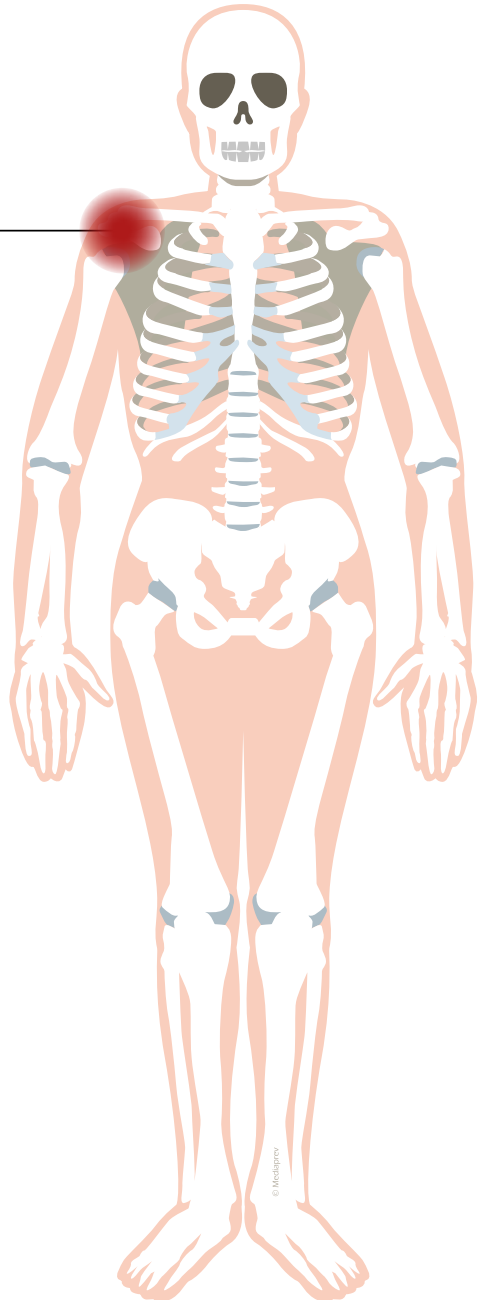


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs *(tendinite)*

Bursite sous-acromiale



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

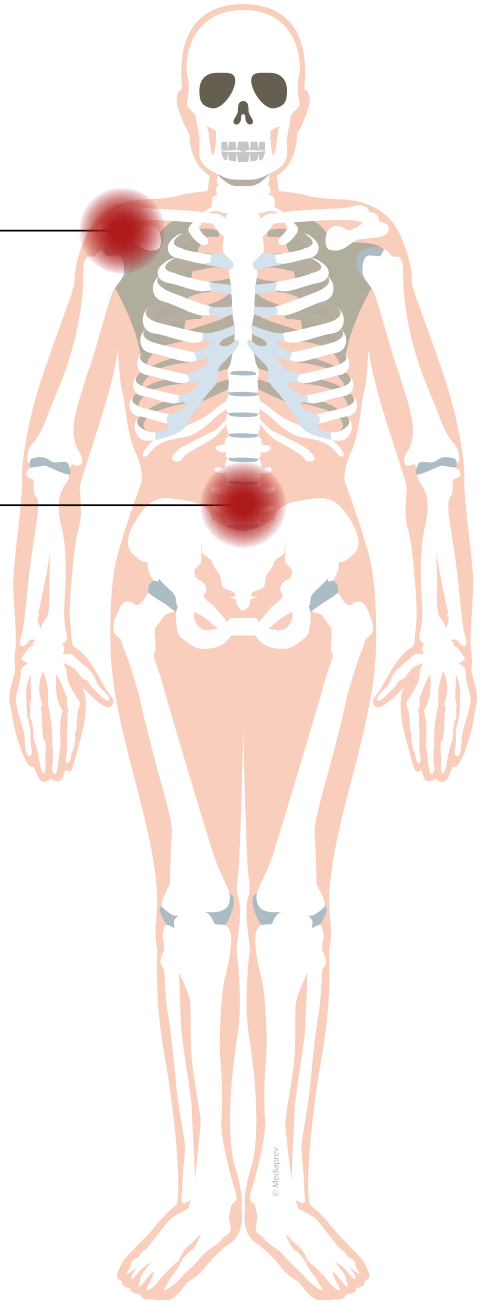
Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs *(tendinite)*

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

Dorsalgie



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

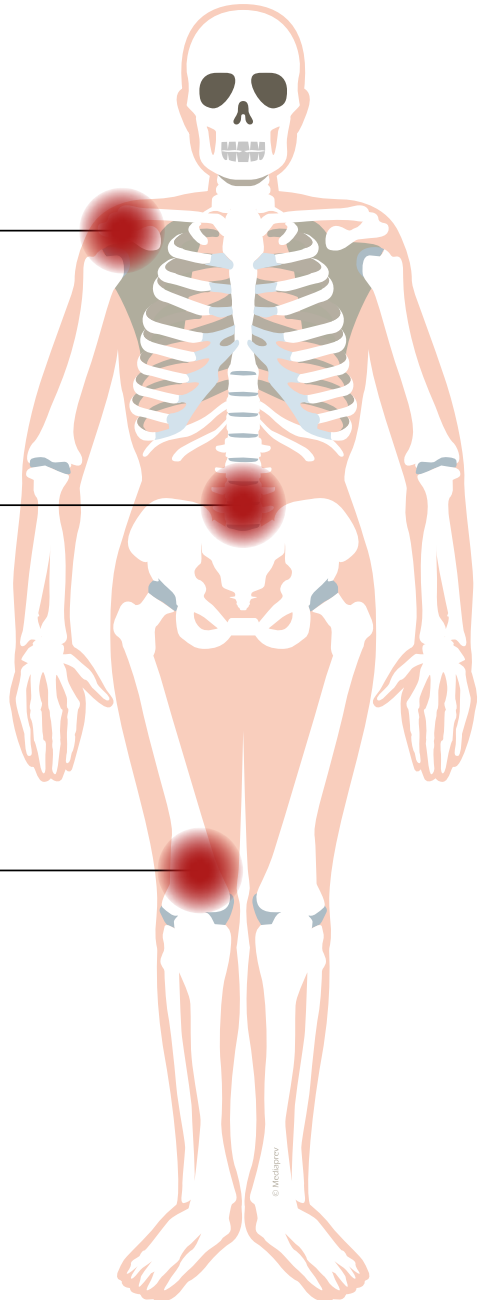
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

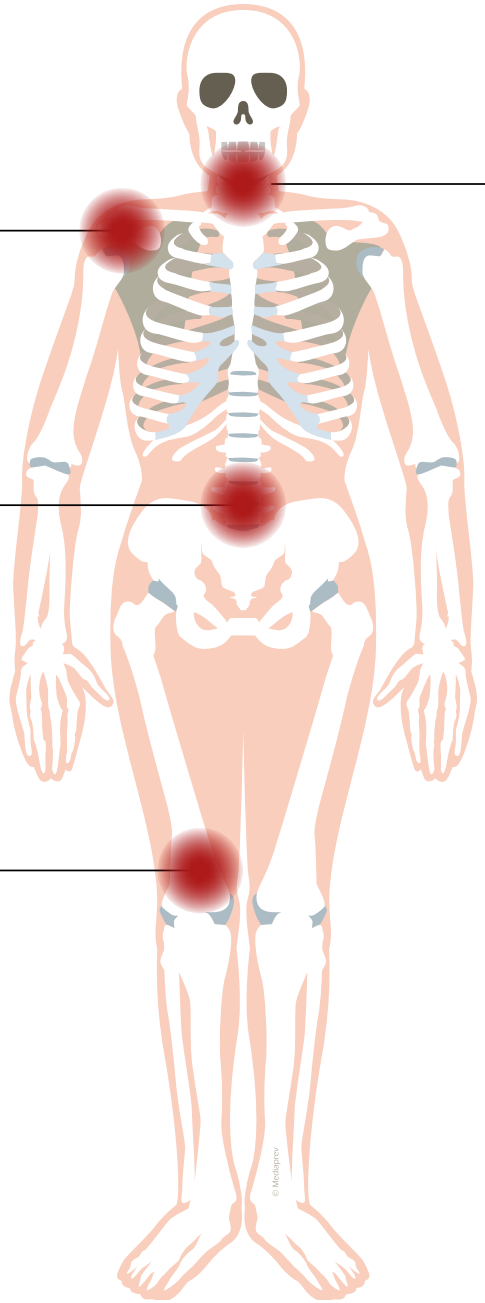
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

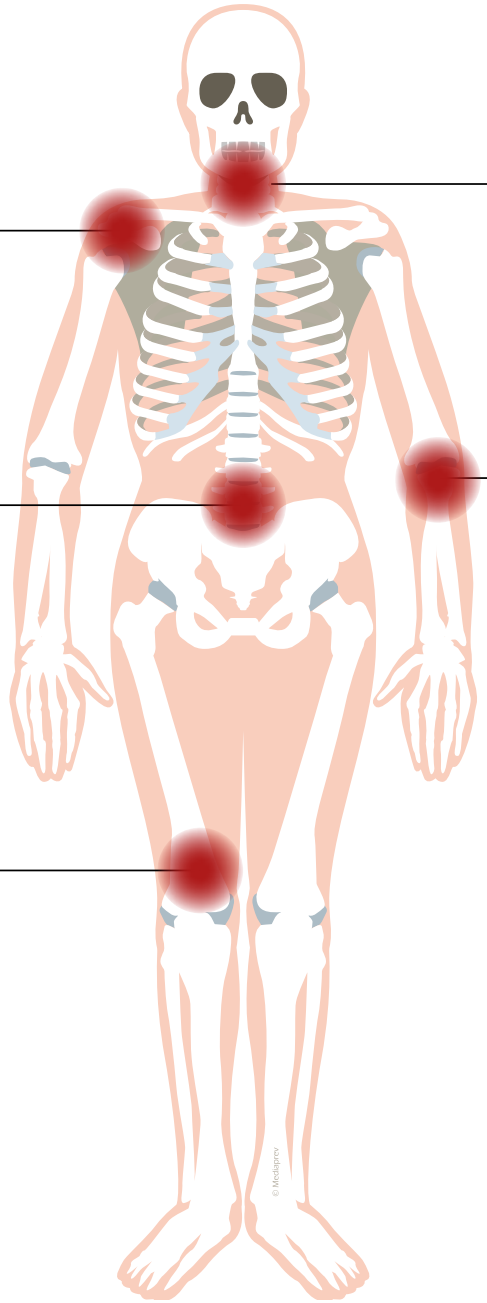
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression du nerf cubital

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

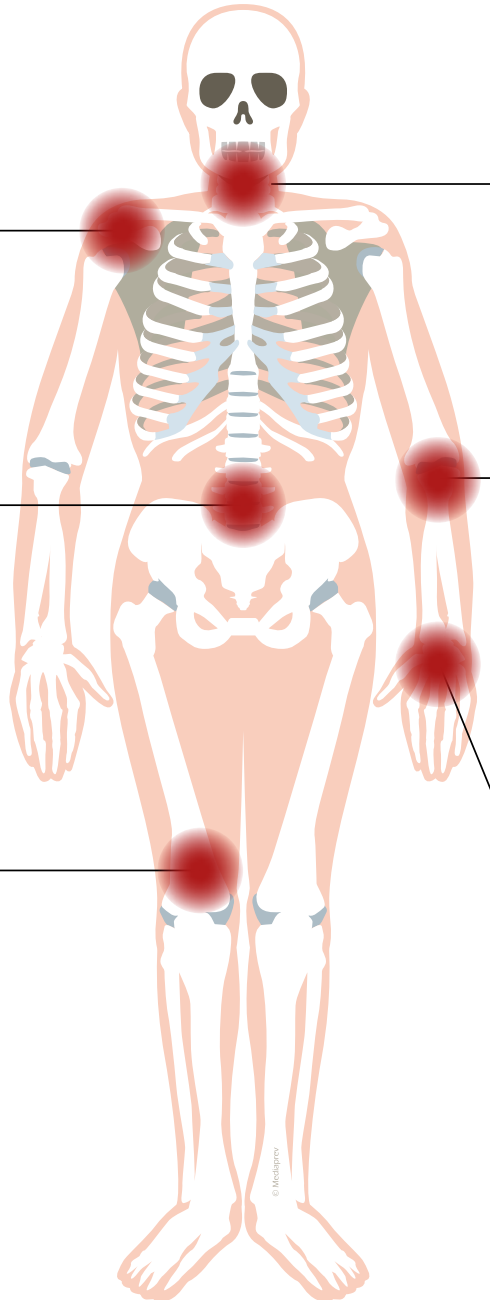
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression du nerf cubital

Syndrome du canal carpien

Tendinite

Ténosynovite

Syndrome de la loge de Guyon

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

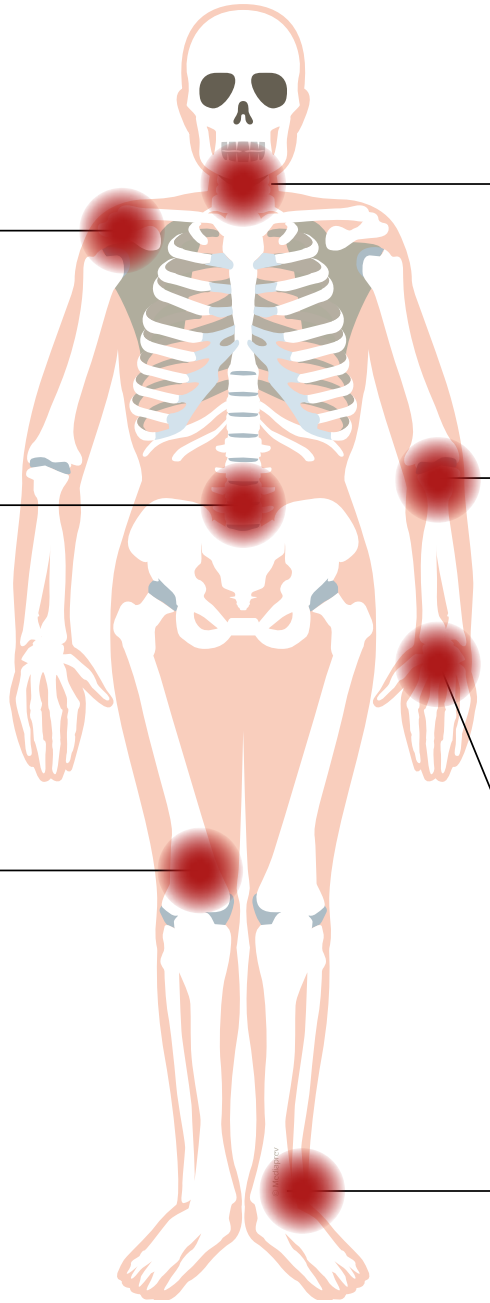
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression du nerf cubital

Syndrome du canal carpien

Tendinite

Ténosynovite

Syndrome de la loge de Guyon

Tendinite achilléenne

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES FACTEURS DE RISQUES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

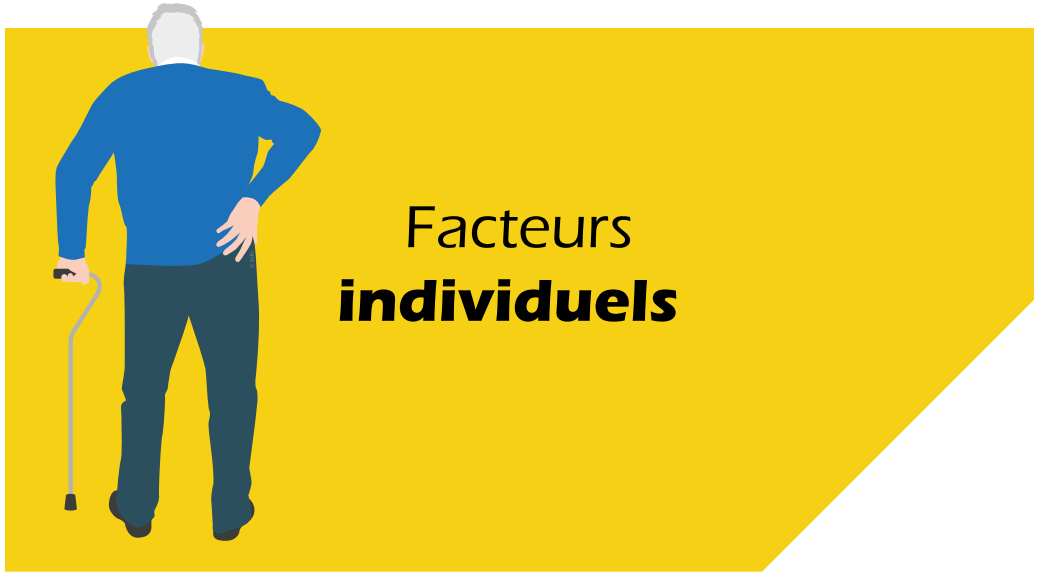
Identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



Facteurs
individuels

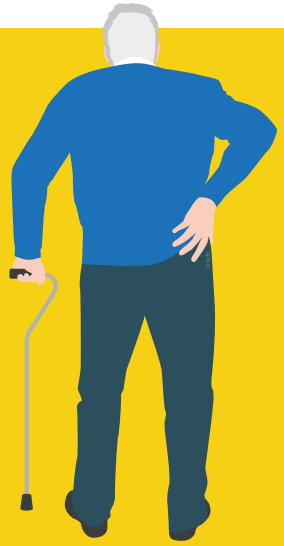
Facteurs
psychosociaux



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



Facteurs
individuels

Facteurs
psychosociaux



Facteurs
environnementaux



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



Facteurs
individuels

Facteurs
psychosociaux





Facteurs
biomécaniques

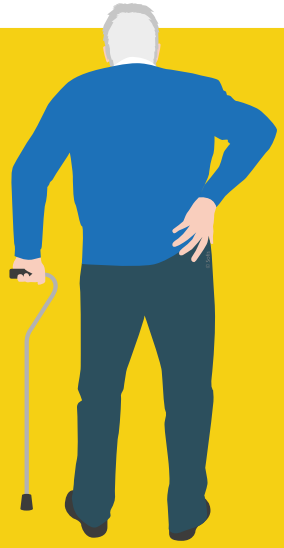
Facteurs
environnementaux



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



Facteurs **individuels**

Facteurs **psychosociaux**



TMS



Facteurs **biomécaniques**

Facteurs **environnementaux**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Facteurs biomécaniques



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité des gestes



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité des gestes

Amplitudes articulaires



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Facteurs biomécaniques

- **Efforts excessifs**
- **Répétitivité** des gestes
- **Amplitudes** articulaires
- **Travail statique** maintenu...



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs environnementaux



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs environnementaux

Température
(froid/chaud)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs environnementaux

Température
(froid/chaud)

Vibrations



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs environnementaux

- **Température** (froid/chaud)
- **Vibrations**
- **Éclairage**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs psychosociaux



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs psychosociaux

Violence interne (harcèlement...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs psychosociaux

Violence interne (harcèlement...)

État de **stress**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Facteurs psychosociaux

Violence interne (harcèlement...)

État de **stress**

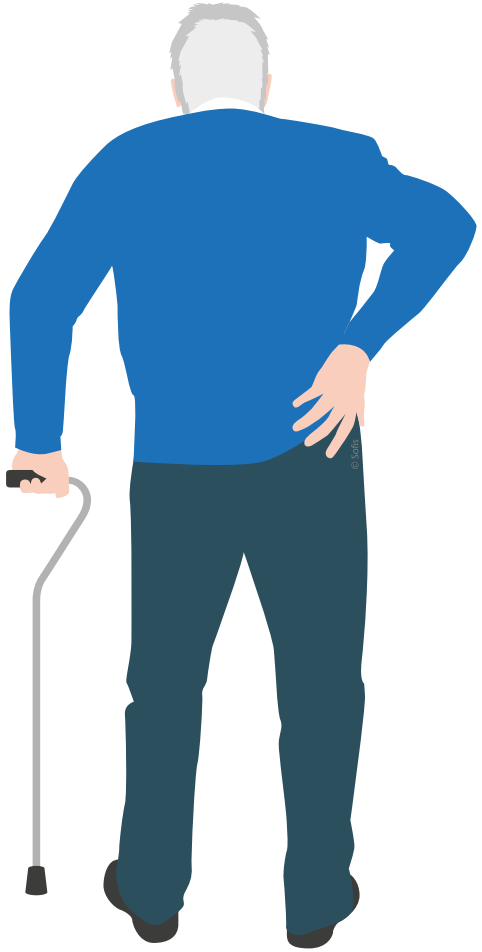
Violence externe (agression verbale, physique...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Caractéristiques individuelles

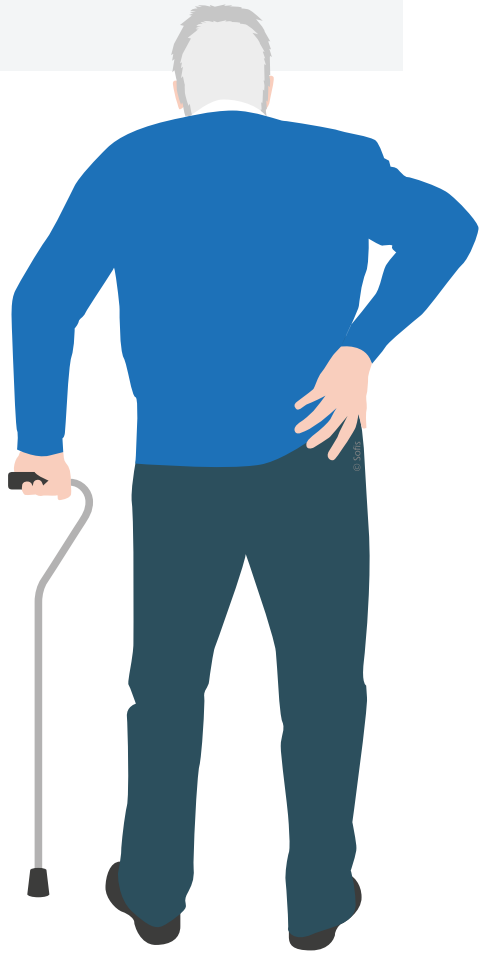


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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

Caractéristiques individuelles

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



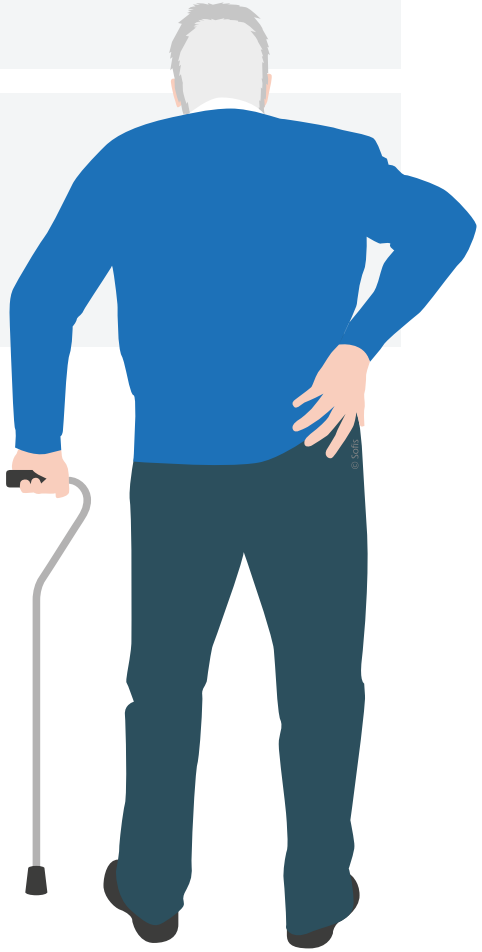
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Caractéristiques individuelles

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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...



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Les articulations permettent une certaine **mobilité**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Les articulations permettent une certaine **mobilité**.

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

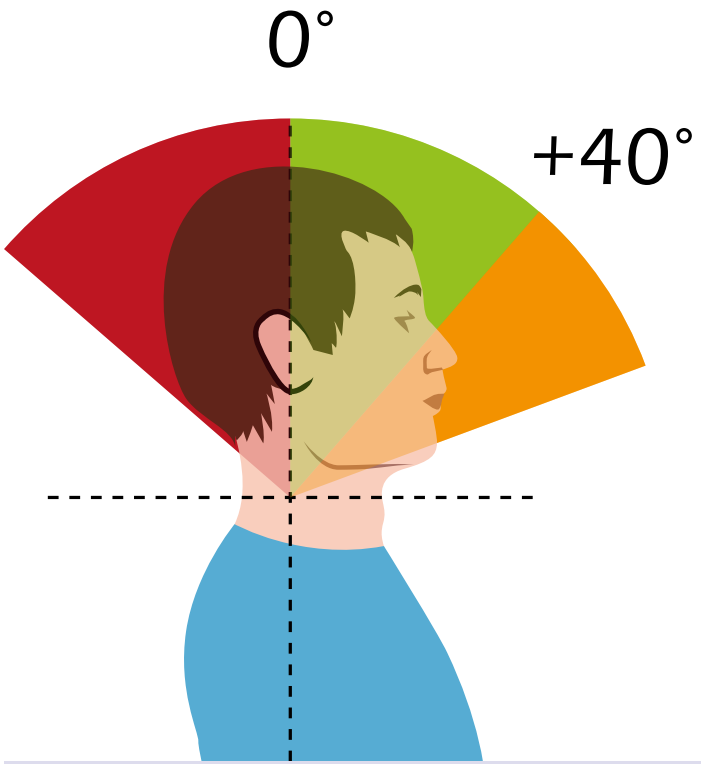
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

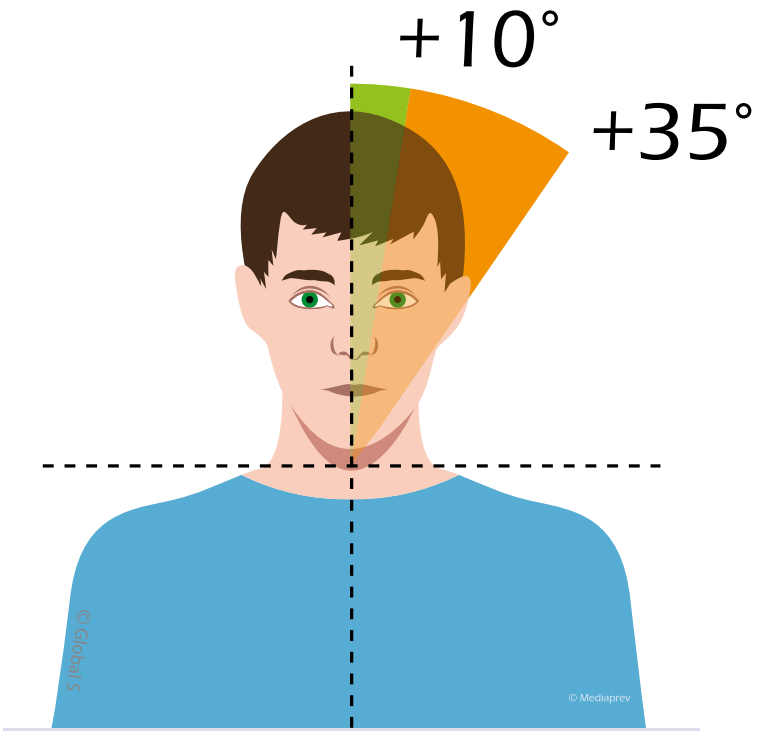
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN FRONTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Flexion latérale

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

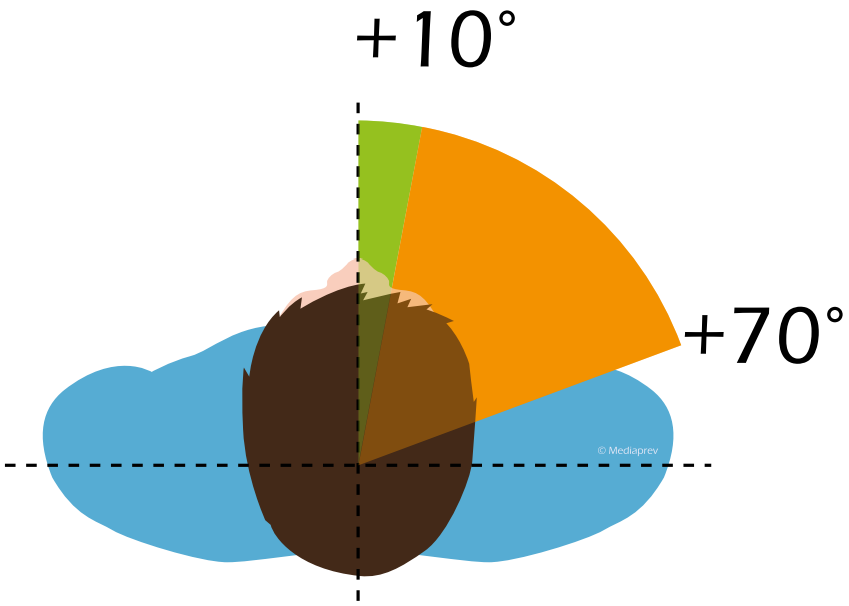
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN TRANSVERSAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Rotation

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

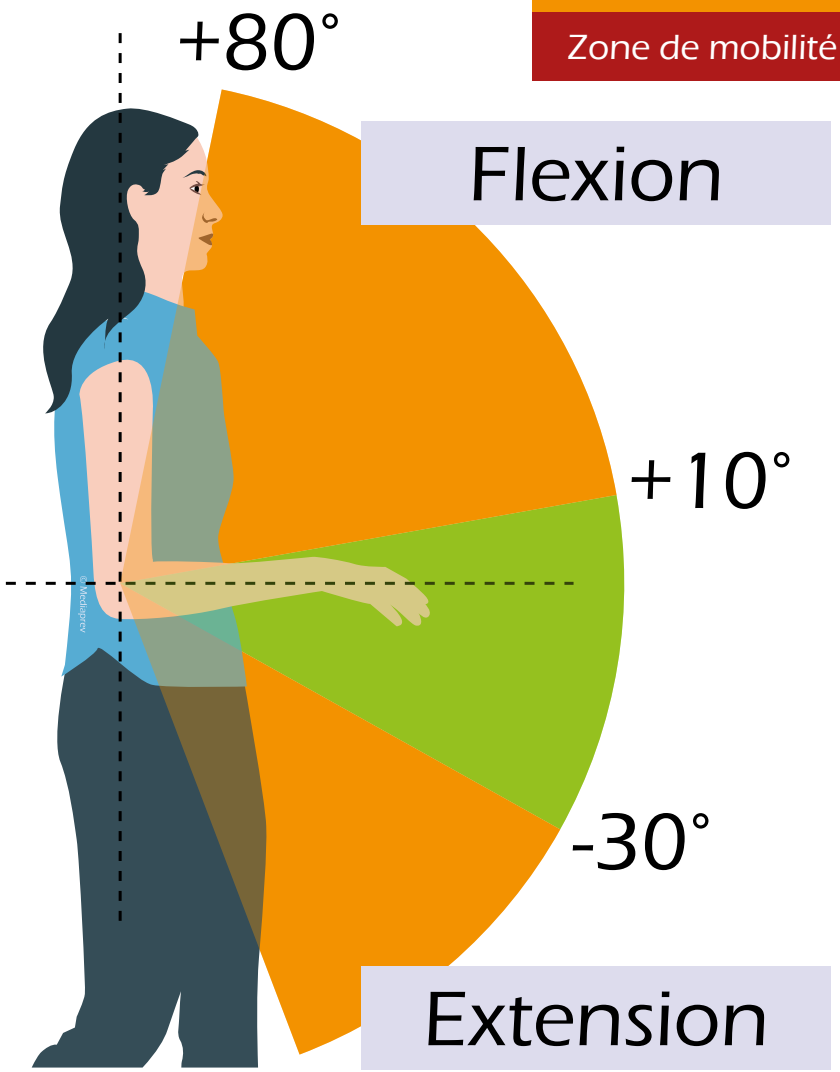
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COUDE (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

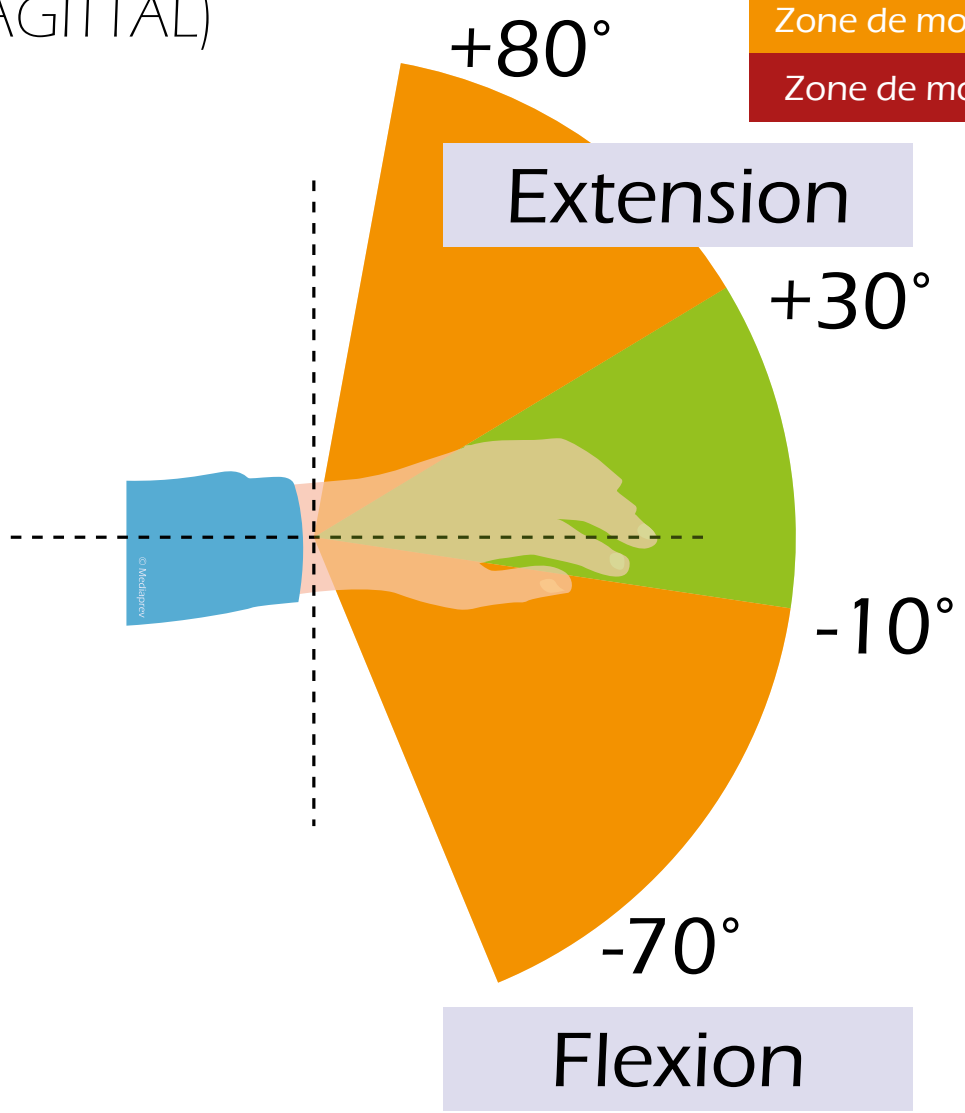
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE POIGNET (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

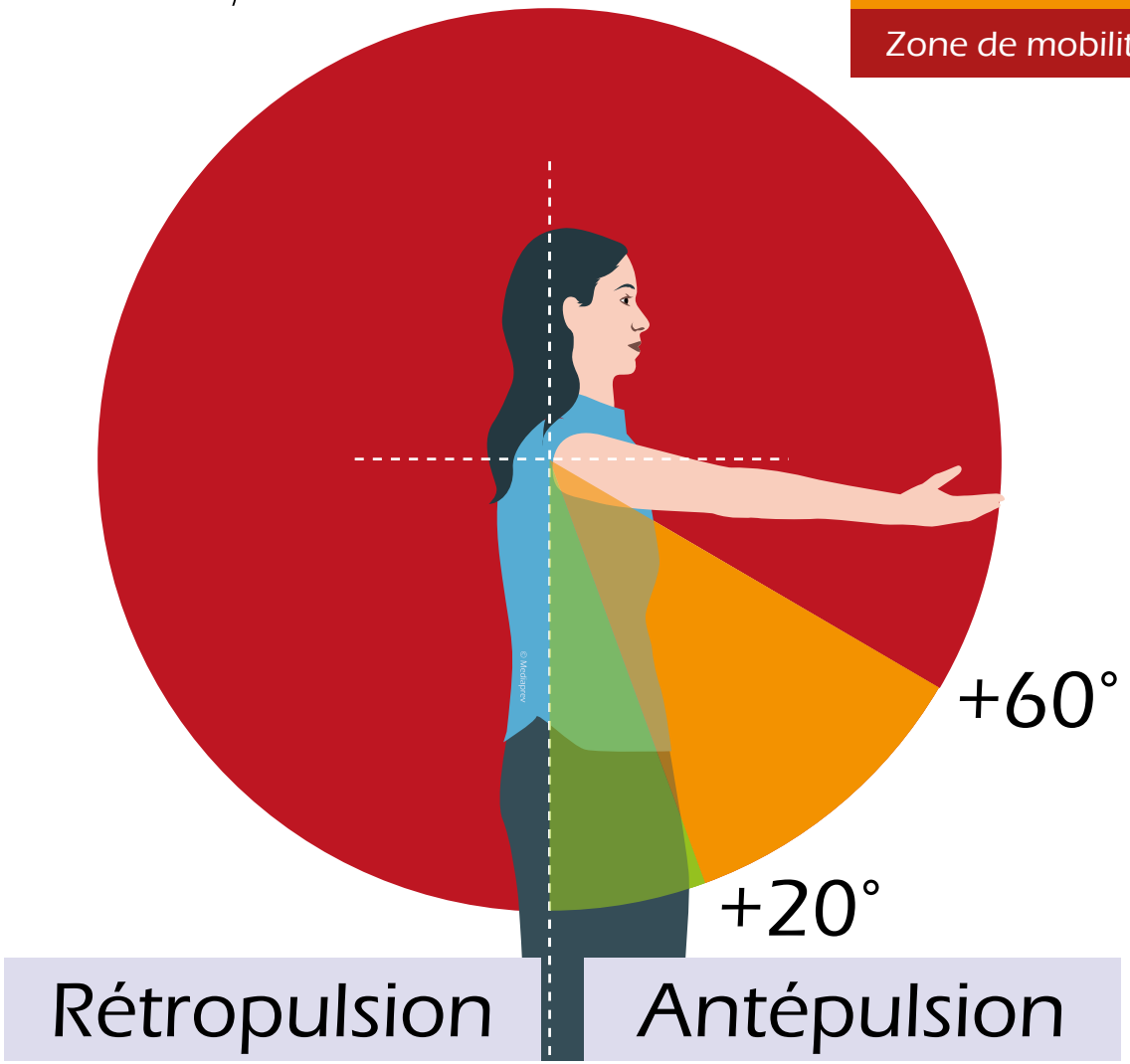
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

L'ÉPAULE (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

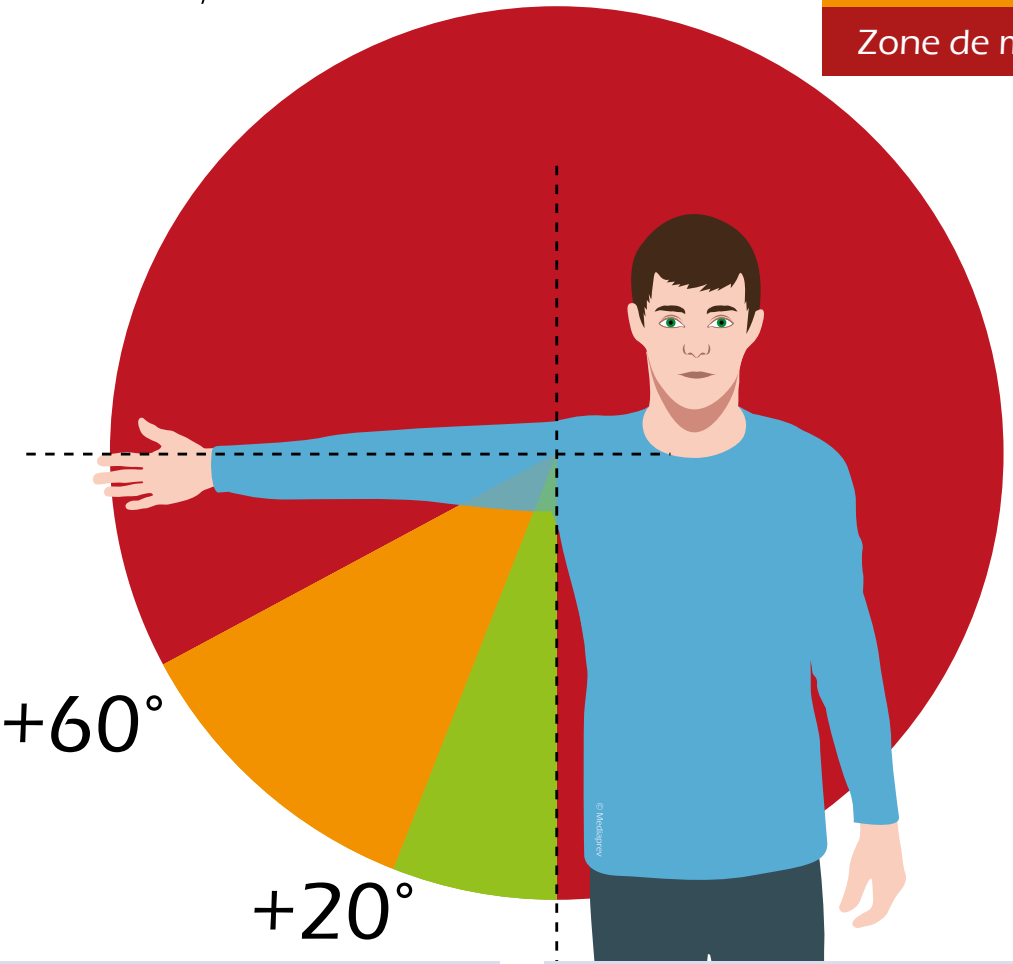
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

L'ÉPAULE (PLAN FRONTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Abduction

Adduction

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

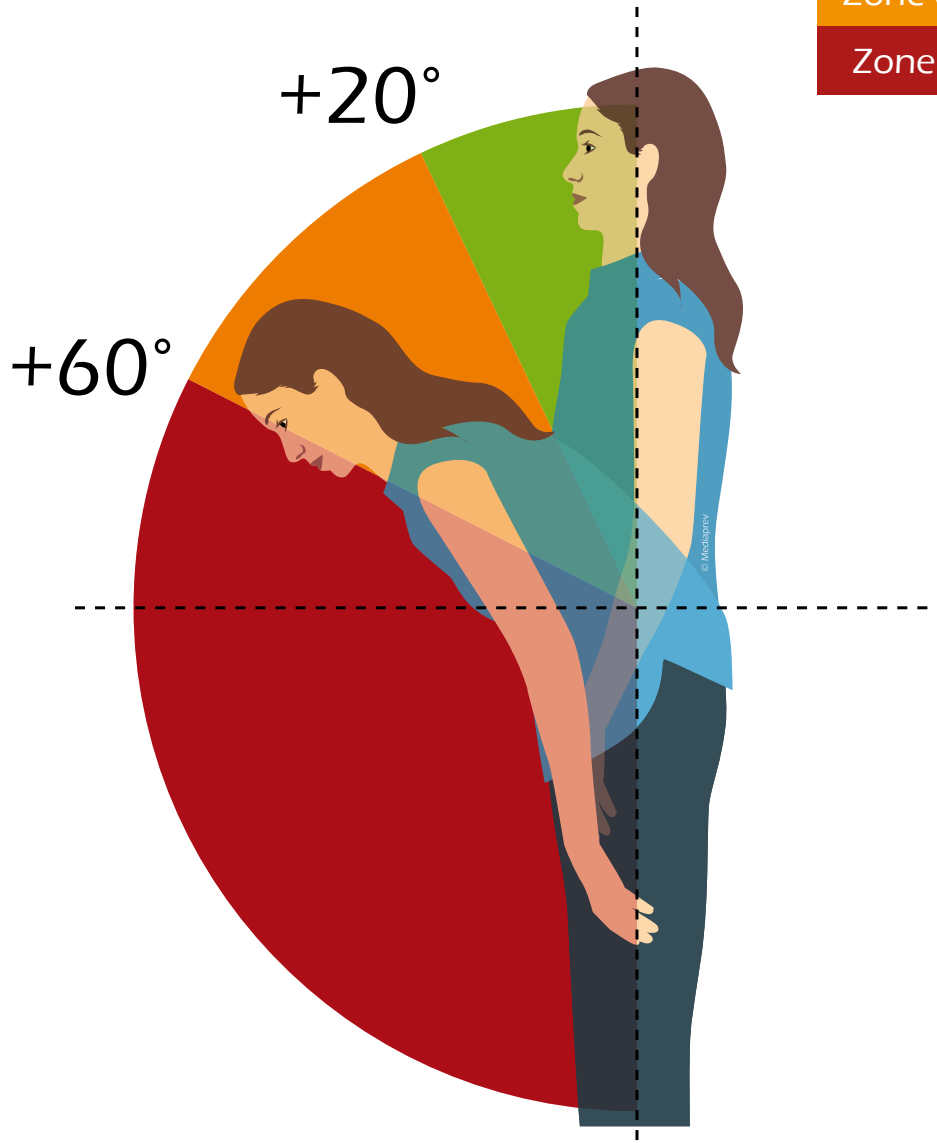
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE DOS

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

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

Augmentation
du tonus musculaire
(donc des contraintes).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXERCICE PRATIQUE

Décrire Votre **activité** de travail.

Repérer Vos **situations** à risques.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'ANALYSE DES CAUSES

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS

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

- Identifier les déterminants de son activité physique.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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

Pour **cela**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

Que dois-je faire ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

Que dois-je faire ?

Comment je le fais ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

Que dois-je faire ?

Comment je le fais ?

Pourquoi dois-je le faire comme ça ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE D'ANALYSE

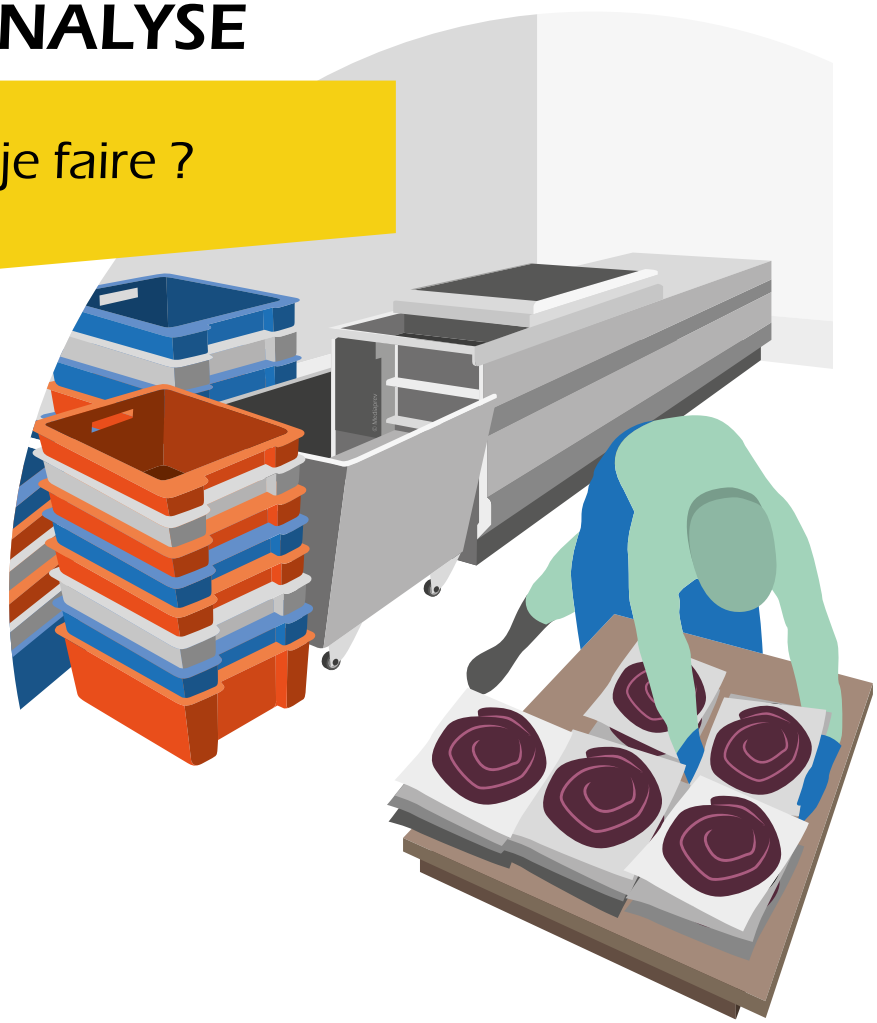


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?



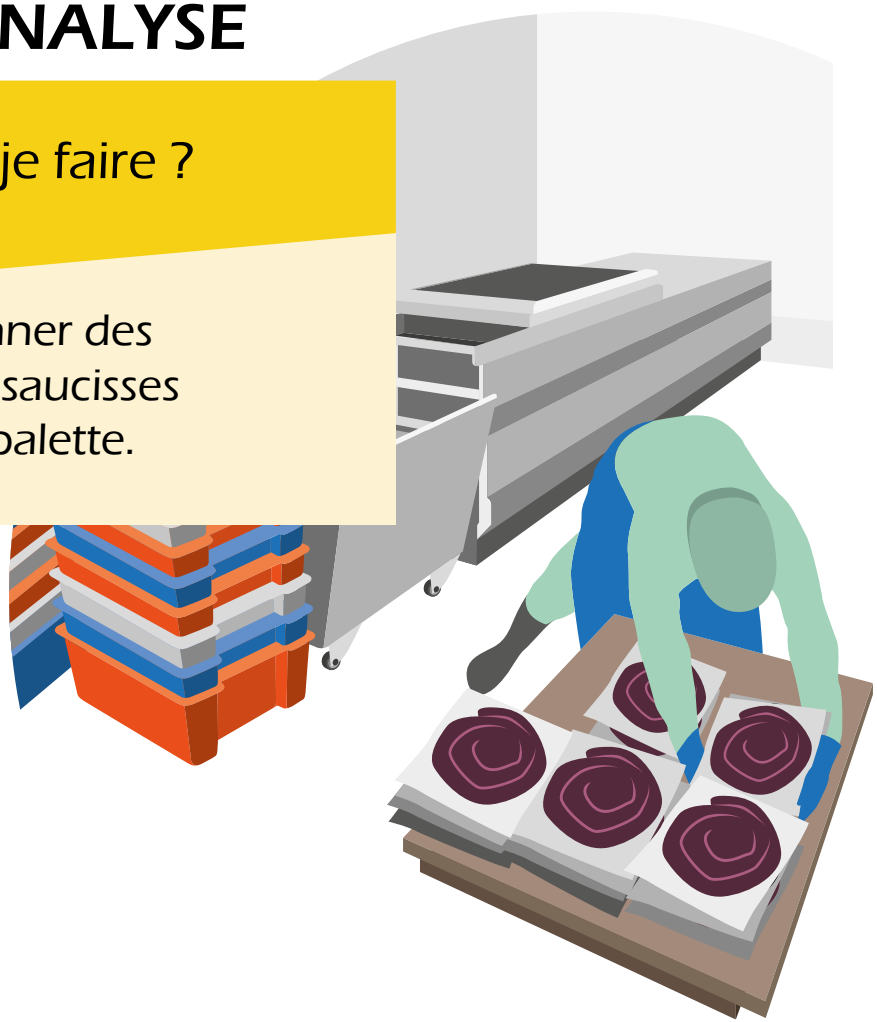
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.



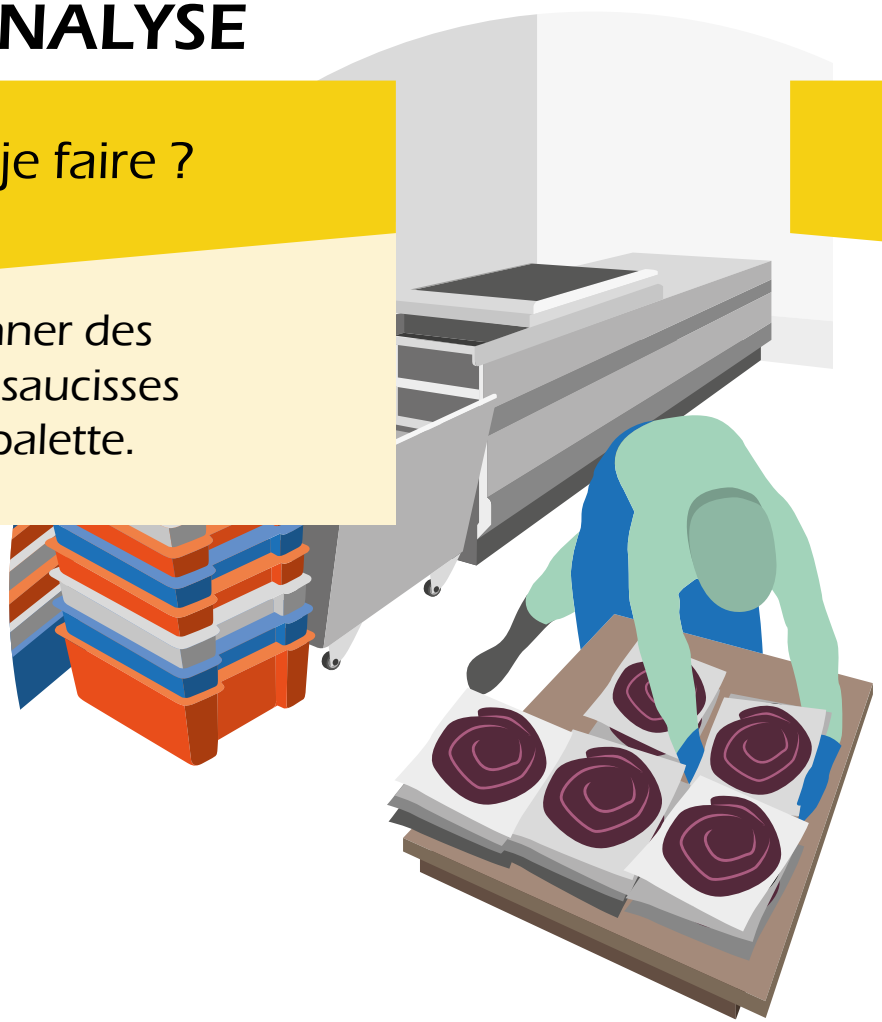
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.

Comment je le fais ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

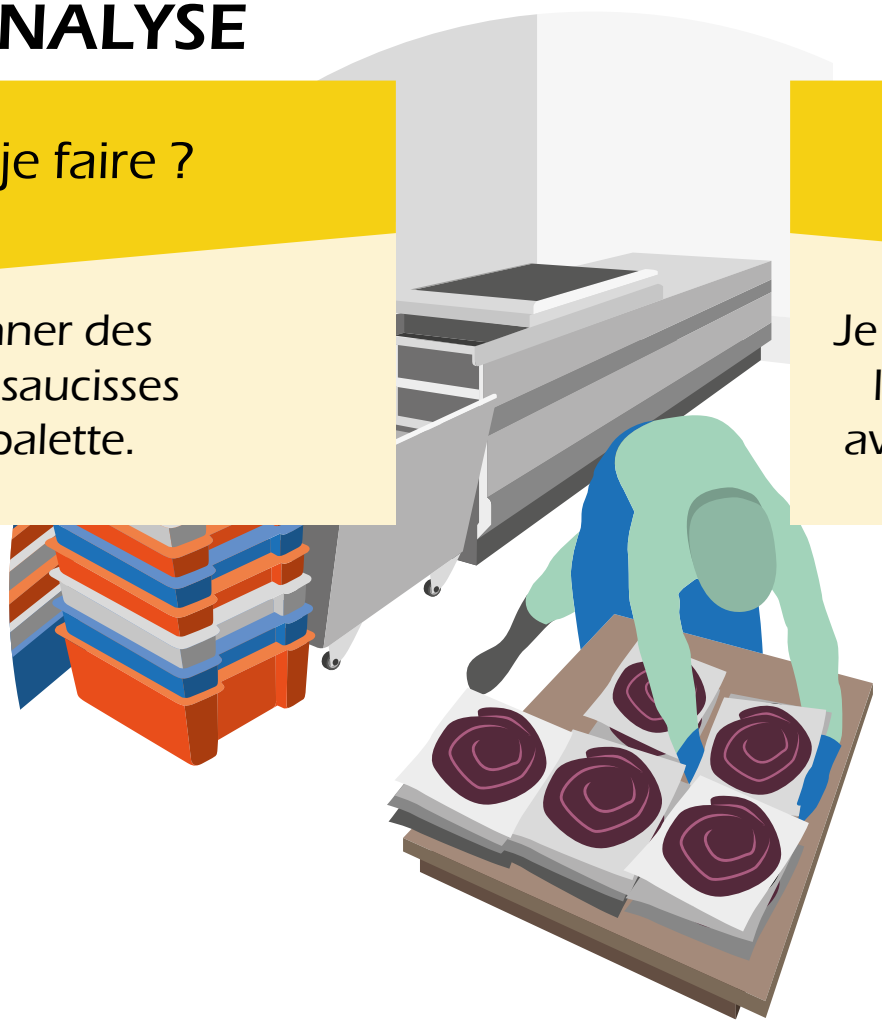
EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.

Comment je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec 2 sachets dans les mains.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

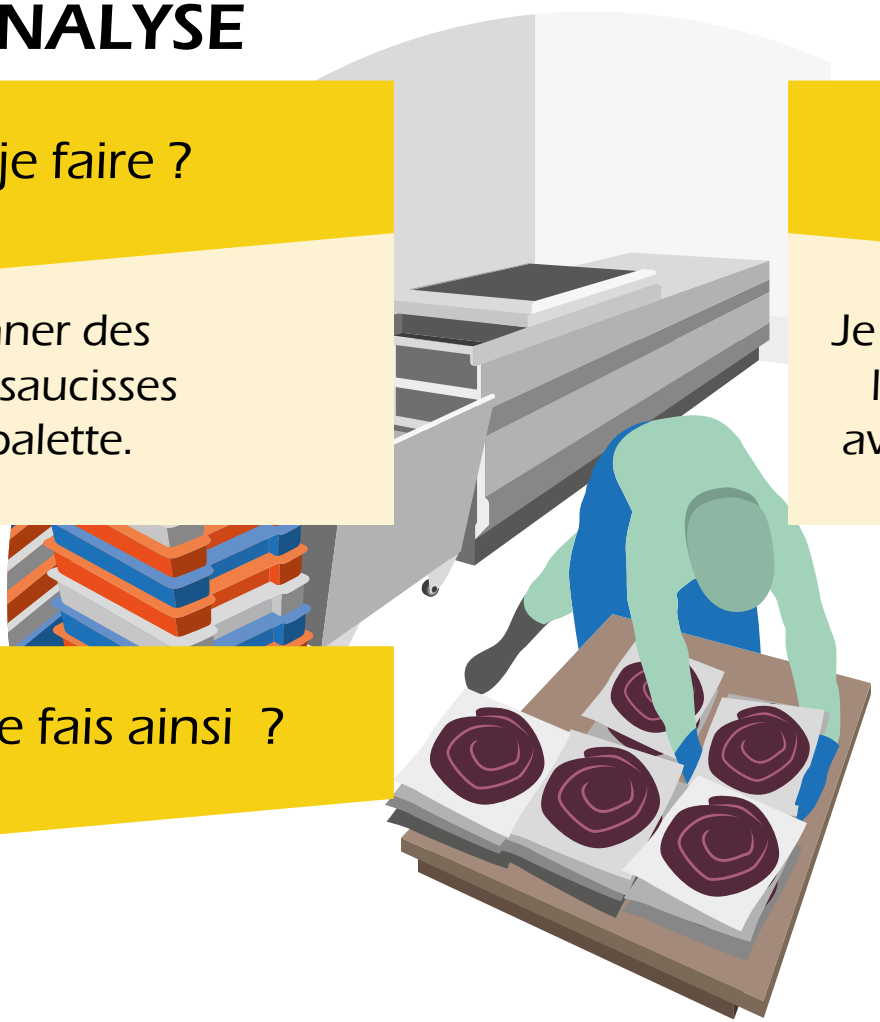
EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.

Comment je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec 2 sachets dans les mains.



Pourquoi je le fais ainsi ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

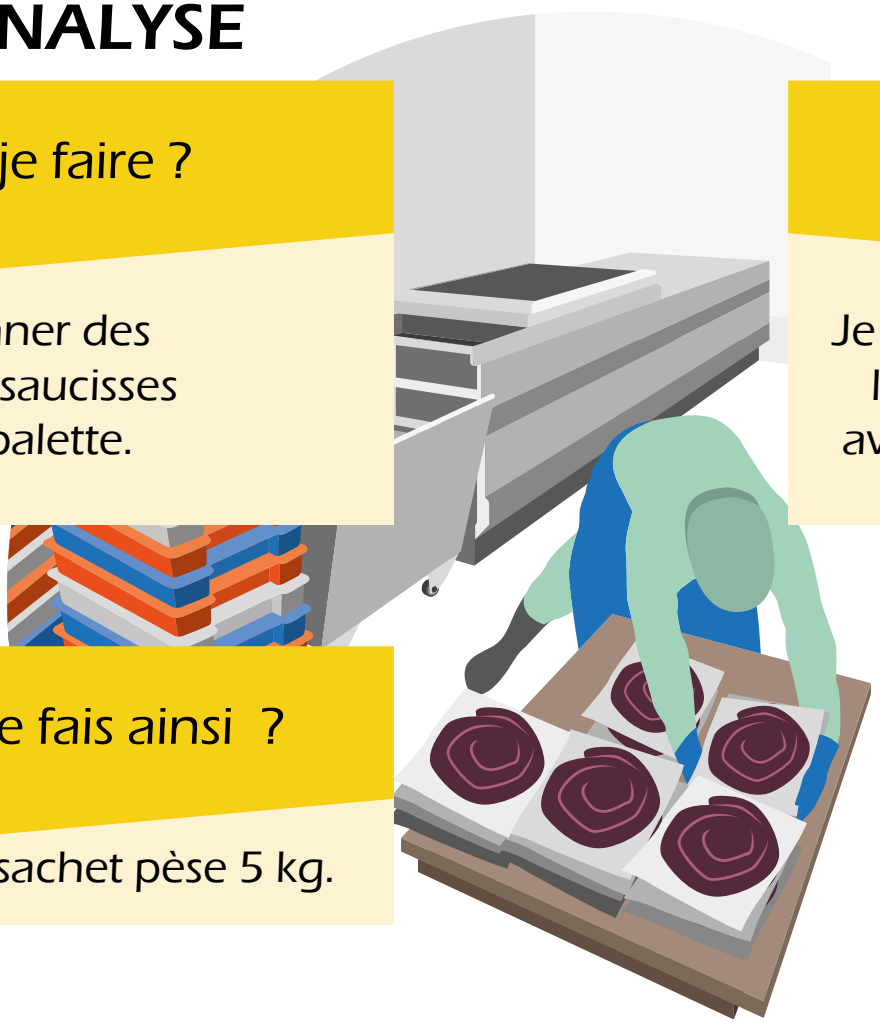
EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.

Comment je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec 2 sachets dans les mains.



Pourquoi je le fais ainsi ?

Parce que chaque sachet pèse 5 kg.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

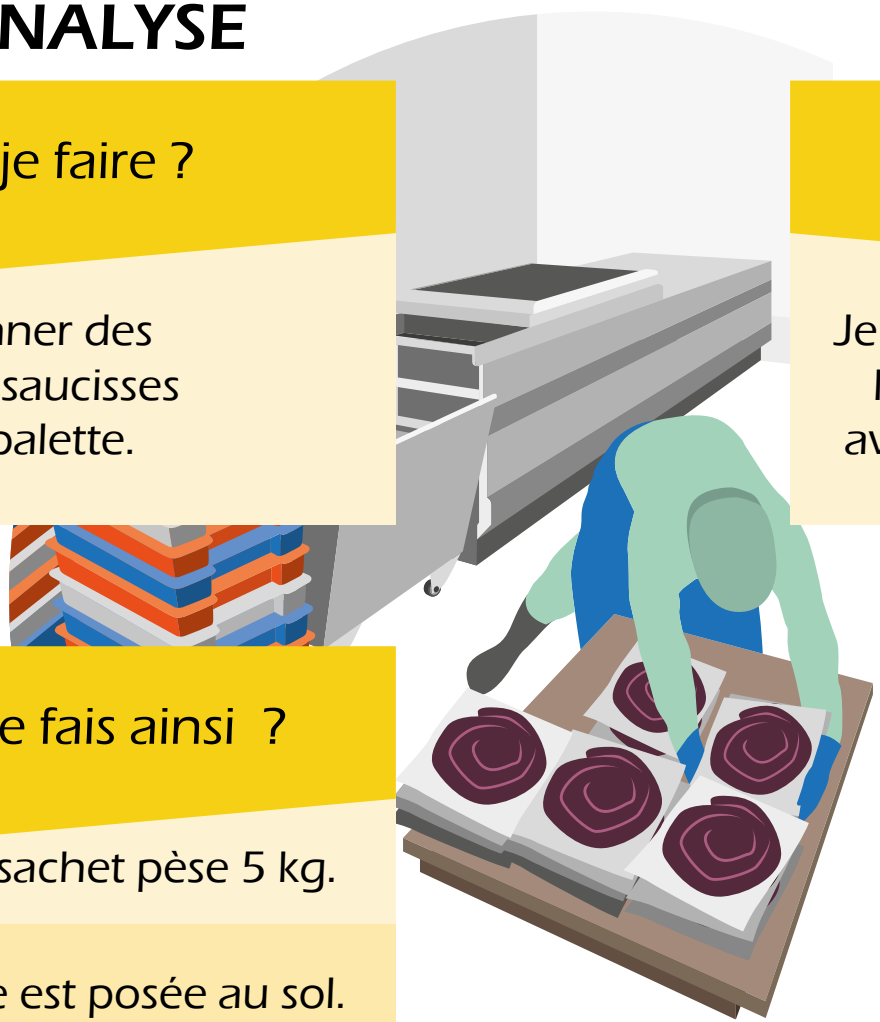
EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.

Comment je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec 2 sachets dans les mains.



Pourquoi je le fais ainsi ?

Parce que chaque sachet pèse 5 kg.

Parce que la palette est posée au sol.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

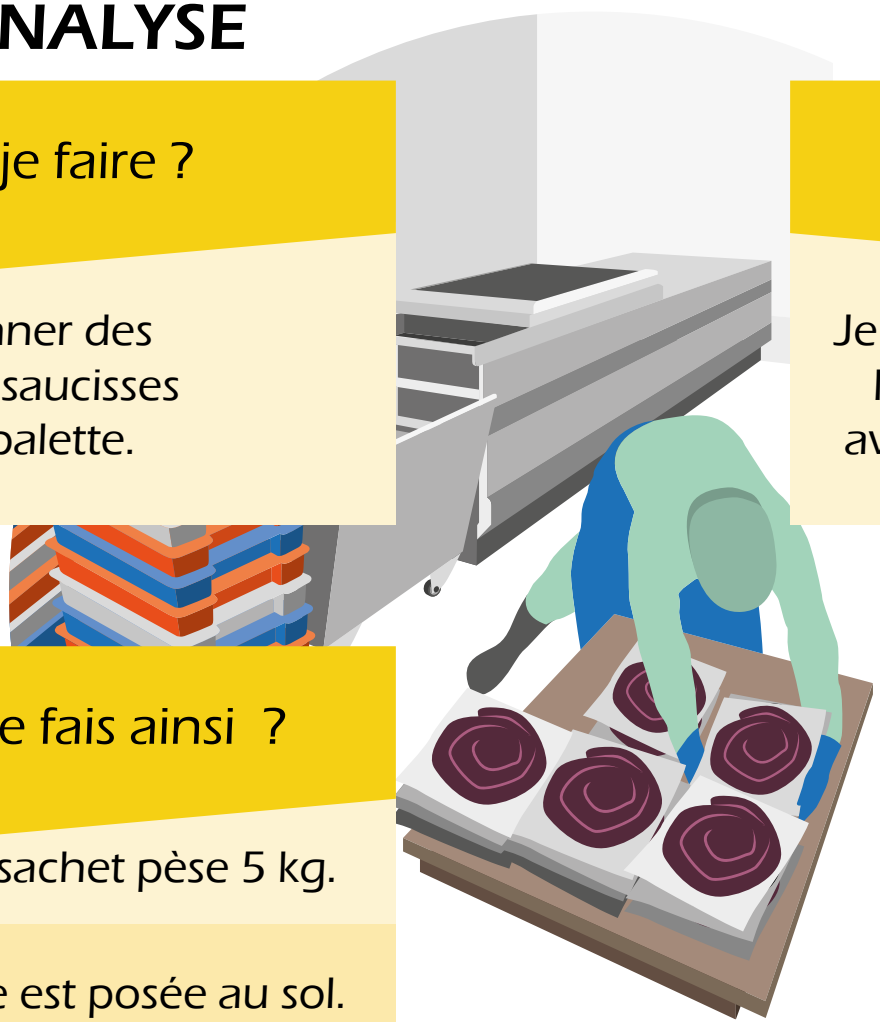
EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.

Comment je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec 2 sachets dans les mains.



Pourquoi je le fais ainsi ?

Parce que chaque sachet pèse 5 kg.

Parce que la palette est posée au sol.

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.

Comment je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec 2 sachets dans les mains.



Pourquoi je le fais ainsi ?

Parce que chaque sachet pèse 5 kg.

Parce que la palette est posée au sol.

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.

Comment je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec 2 sachets dans les mains.



Pourquoi je le fais ainsi ?

Parce que chaque sachet pèse 5 kg.

Parce que la palette est posée 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...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLE D'ANALYSE

Que dois-je faire ?

Conditionner des sachets de saucisses sur une palette.



Comment je le fais ?

Je me penche en avant à plus de 60°, les jambes écartées, et les bras en avant avec 2 sachets dans les mains.

Pourquoi je le fais ainsi ?

Parce que chaque sachet pèse 5 kg.

Parce que la palette est posée 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...

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXERCICE PRATIQUE

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

OBJECTIFS

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Une fois les **déterminants** repérés

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Une fois les **déterminants** repérés

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

ARTICLE L 4121-1 DU CODE DU TRAVAIL

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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 :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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 :

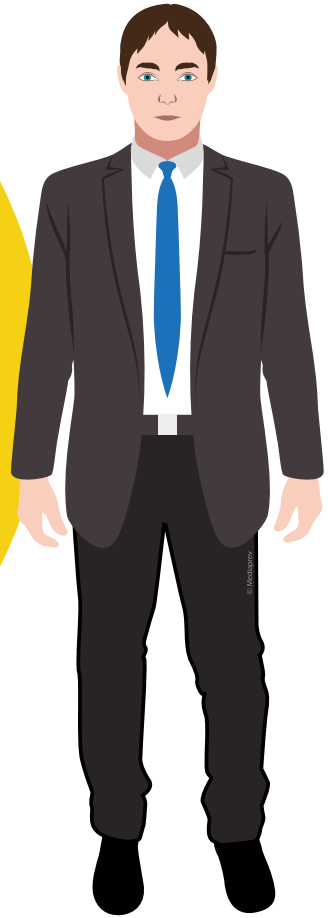
1. Des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail
2. Des actions d'information et de formation
3. La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

1 **Éviter** les risques

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

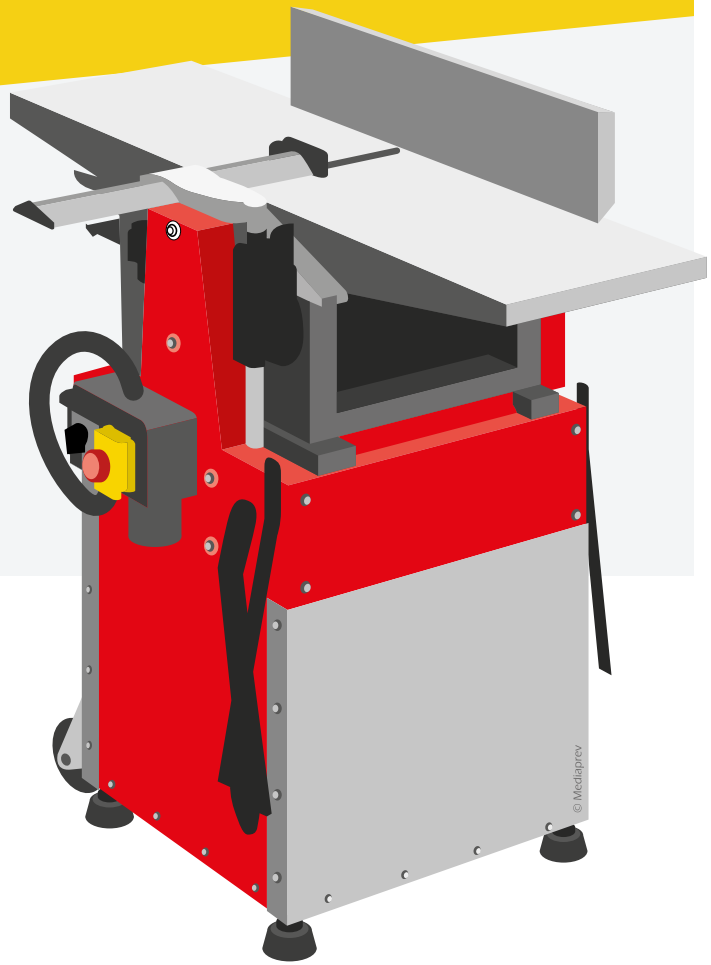
3 **Combattre** les risques à la source

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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...

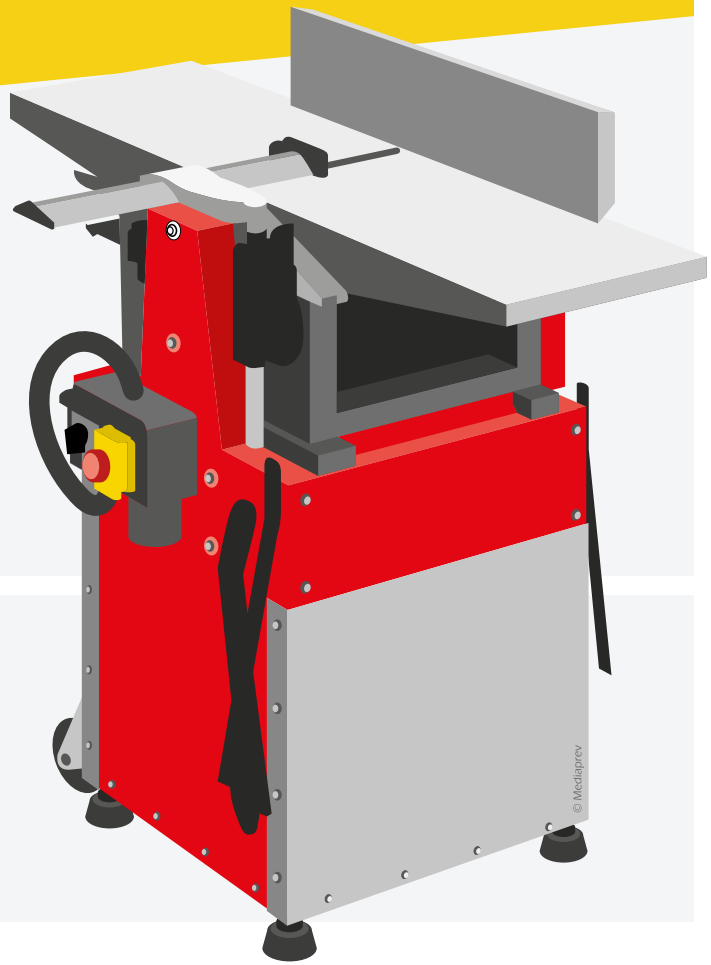


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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**...

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

4 **Adapter** le travail à l'homme

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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**.

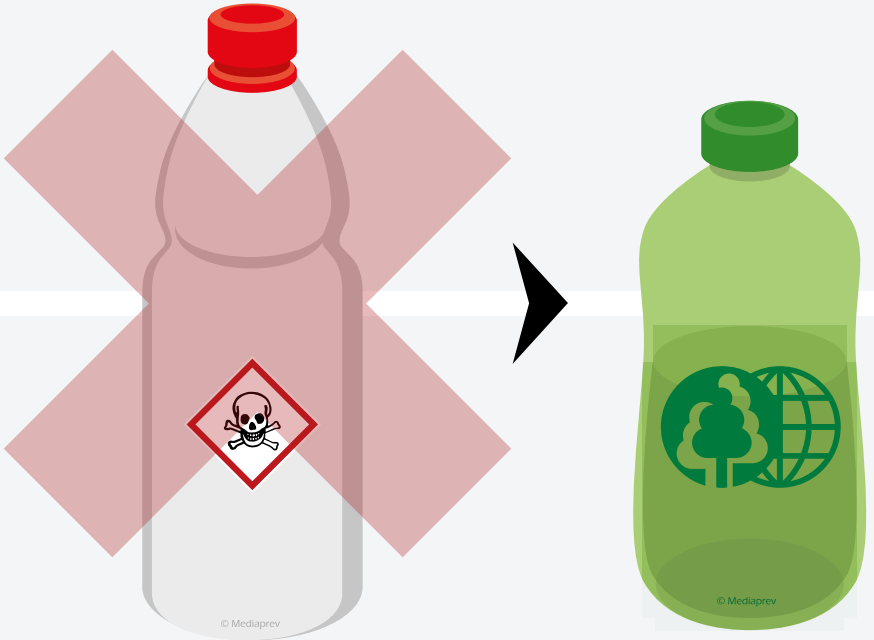


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

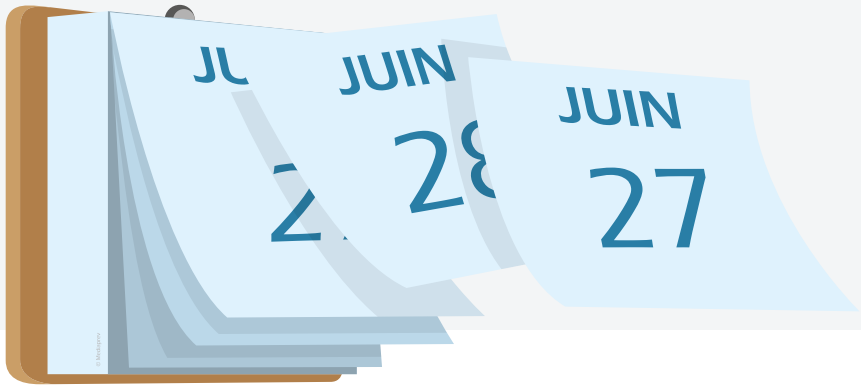
7 **Planifier** la prévention...

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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.



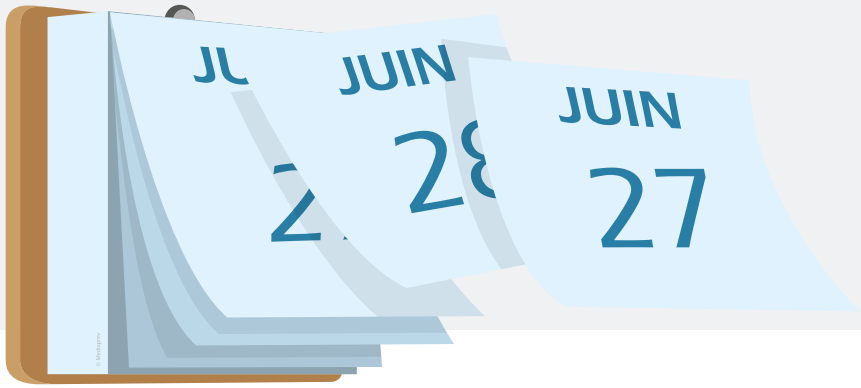
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

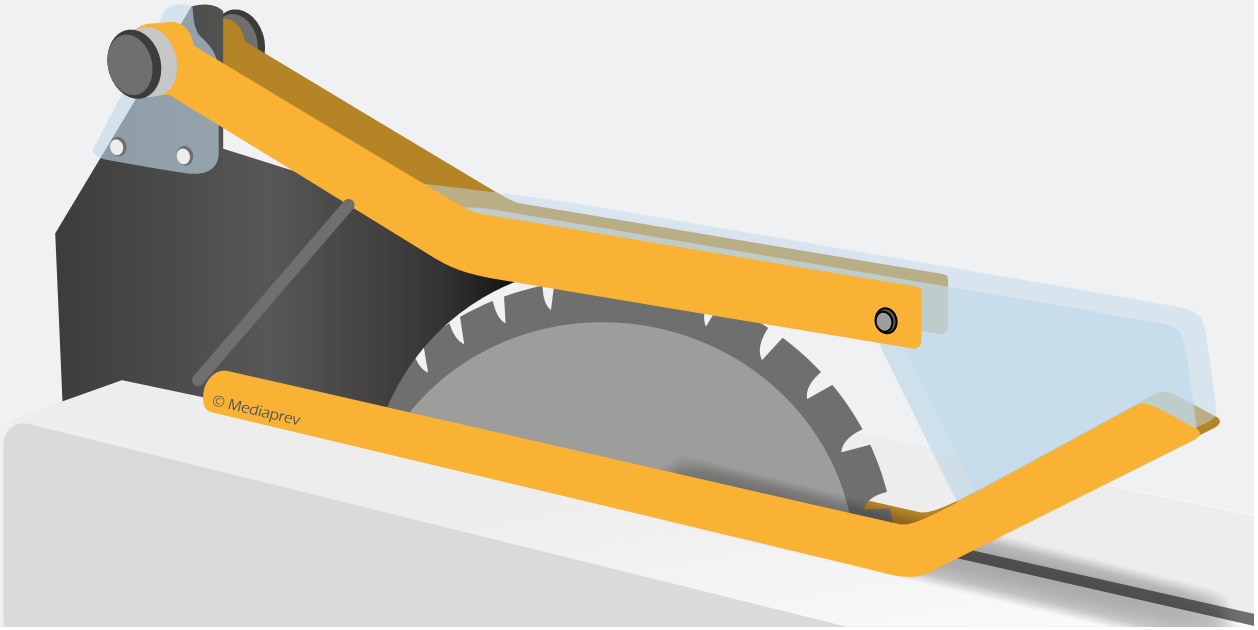
8 **Prendre des mesures de protection collective** en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

9 **Donner les instructions** appropriées aux travailleurs

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

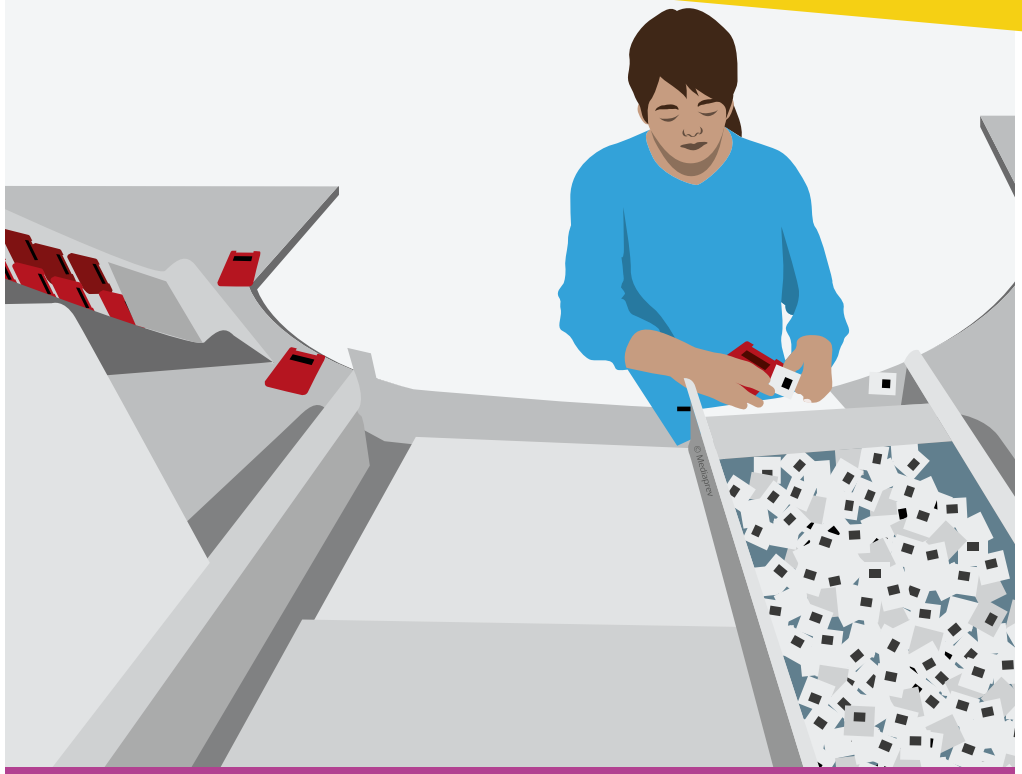


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



Avant

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



Avant



Après

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

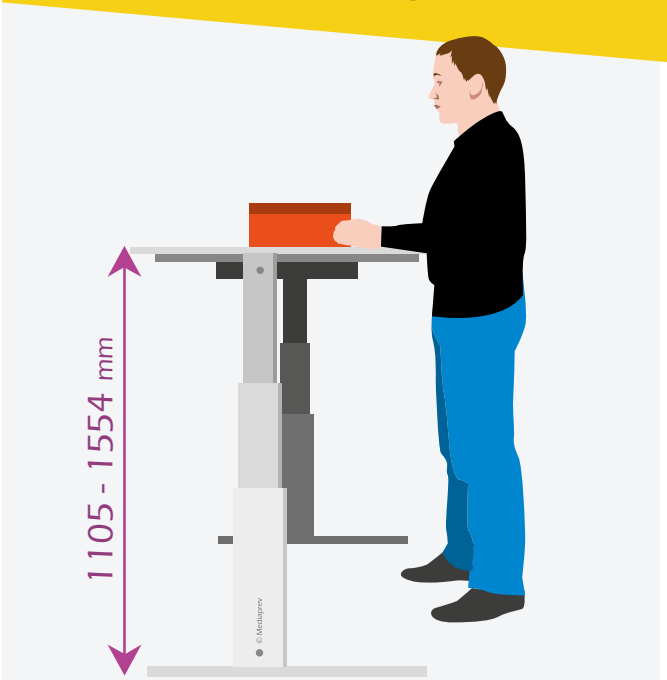
EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

Régler la hauteur en fonction des tâches à réaliser.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

Régler la hauteur en fonction des tâches à réaliser.



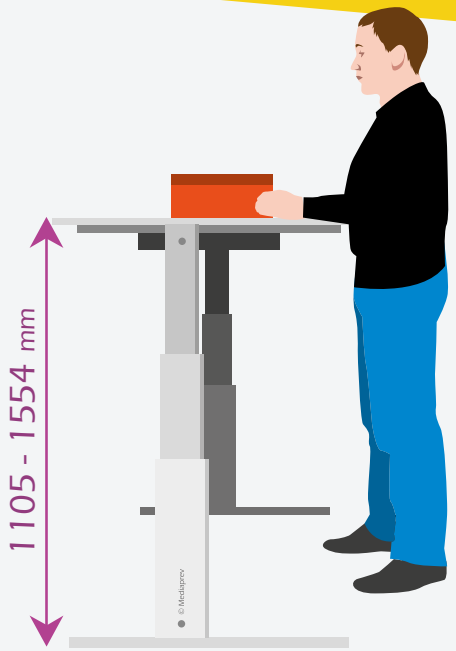
Exigence de vision et/ou de précisions **élevées**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

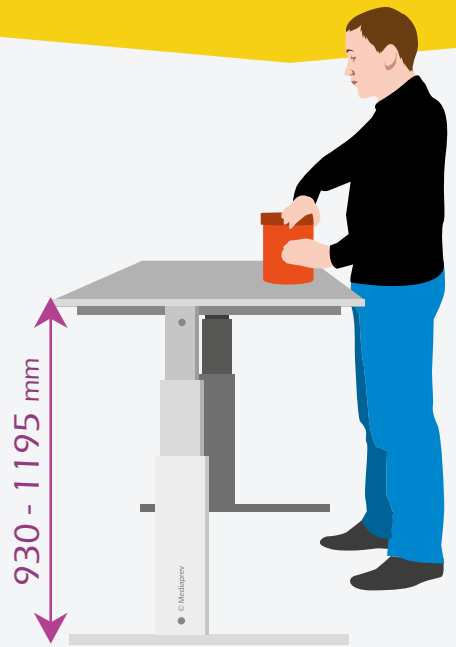
Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

Régler la hauteur en fonction des tâches à réaliser.



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

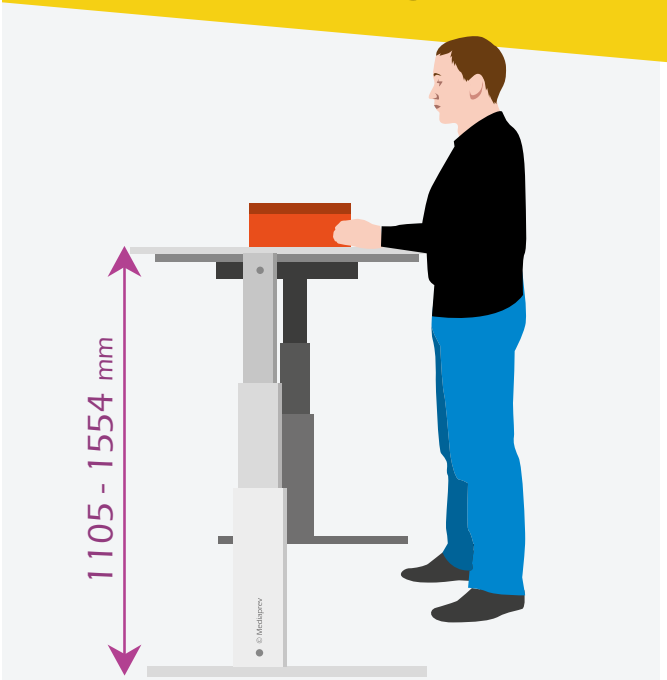


Exigence de vision et/ou de précisions **moyennes**

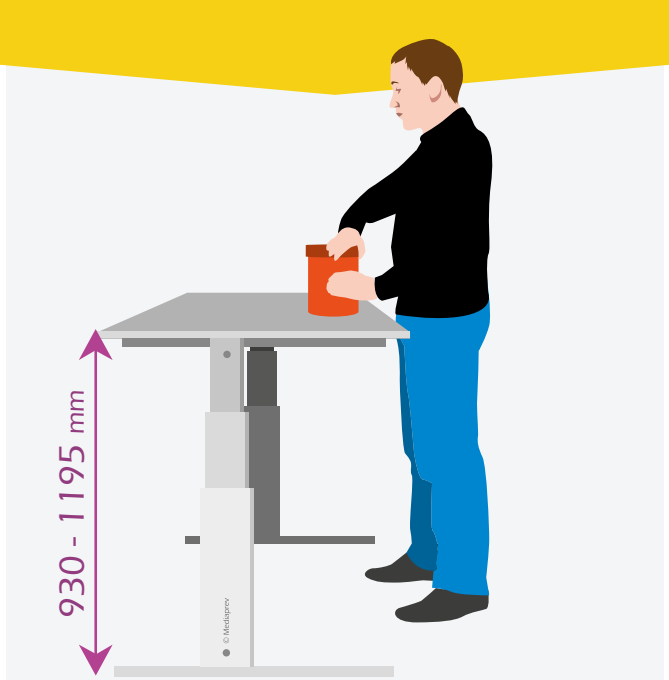
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

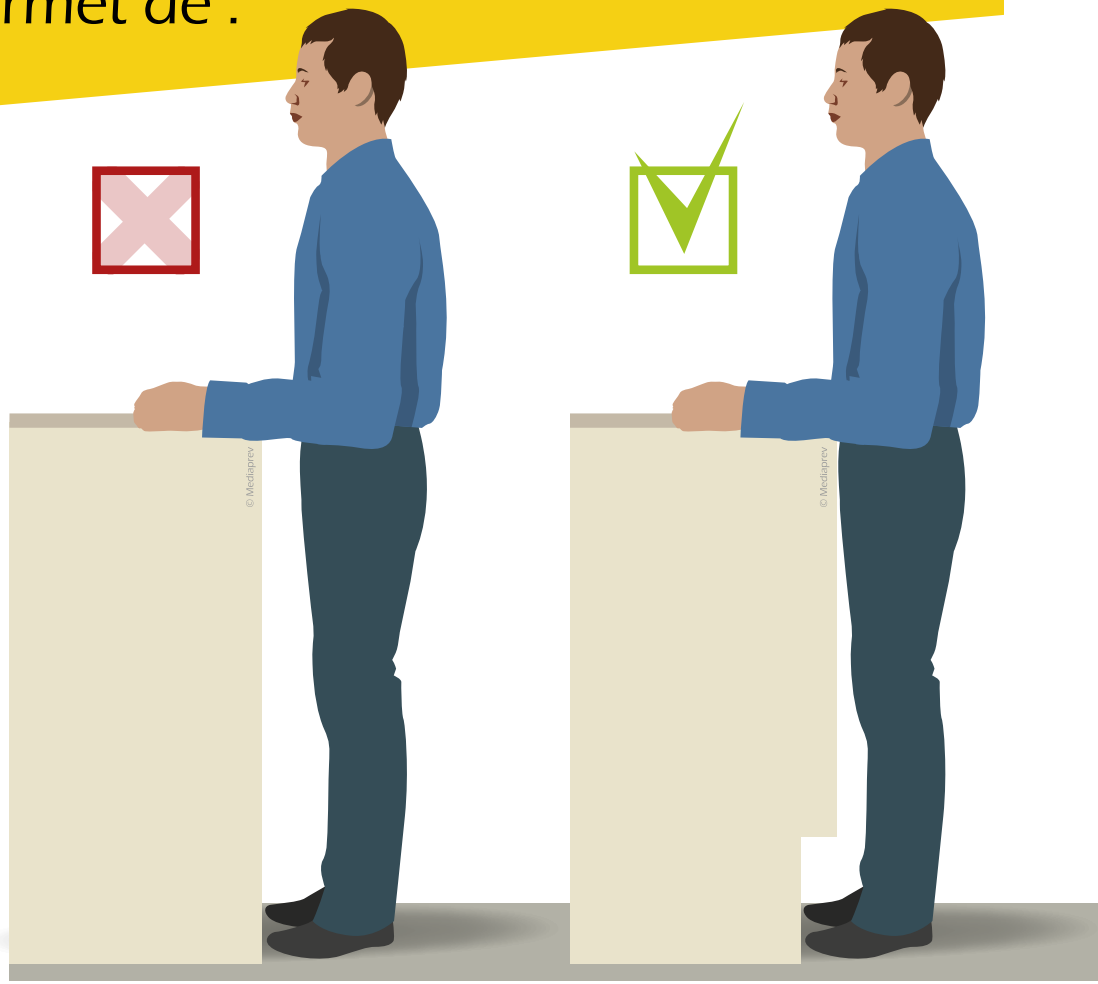
Privilégier les **zones de rangement** entre 60 et 150 cm du sol.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

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

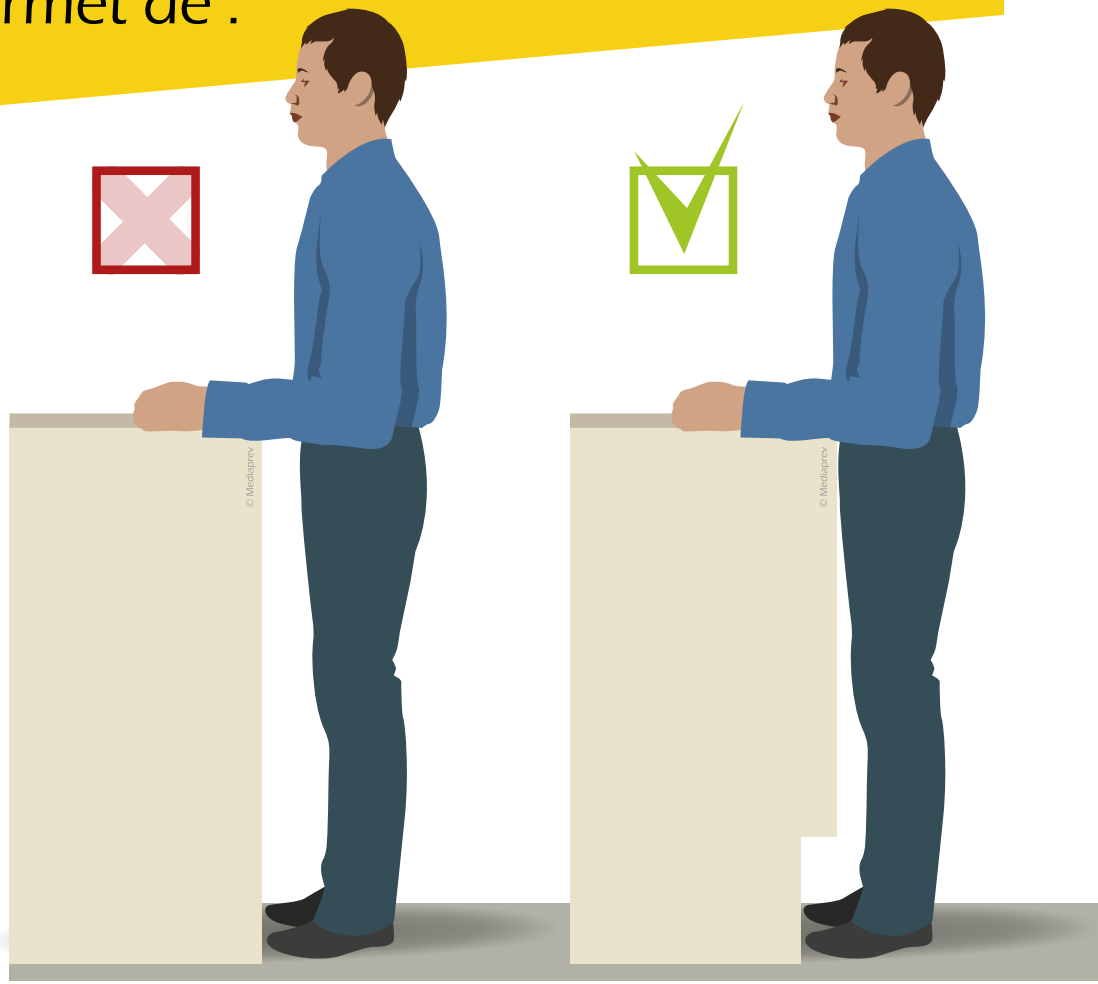


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

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

Se rapprocher du plan de travail



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

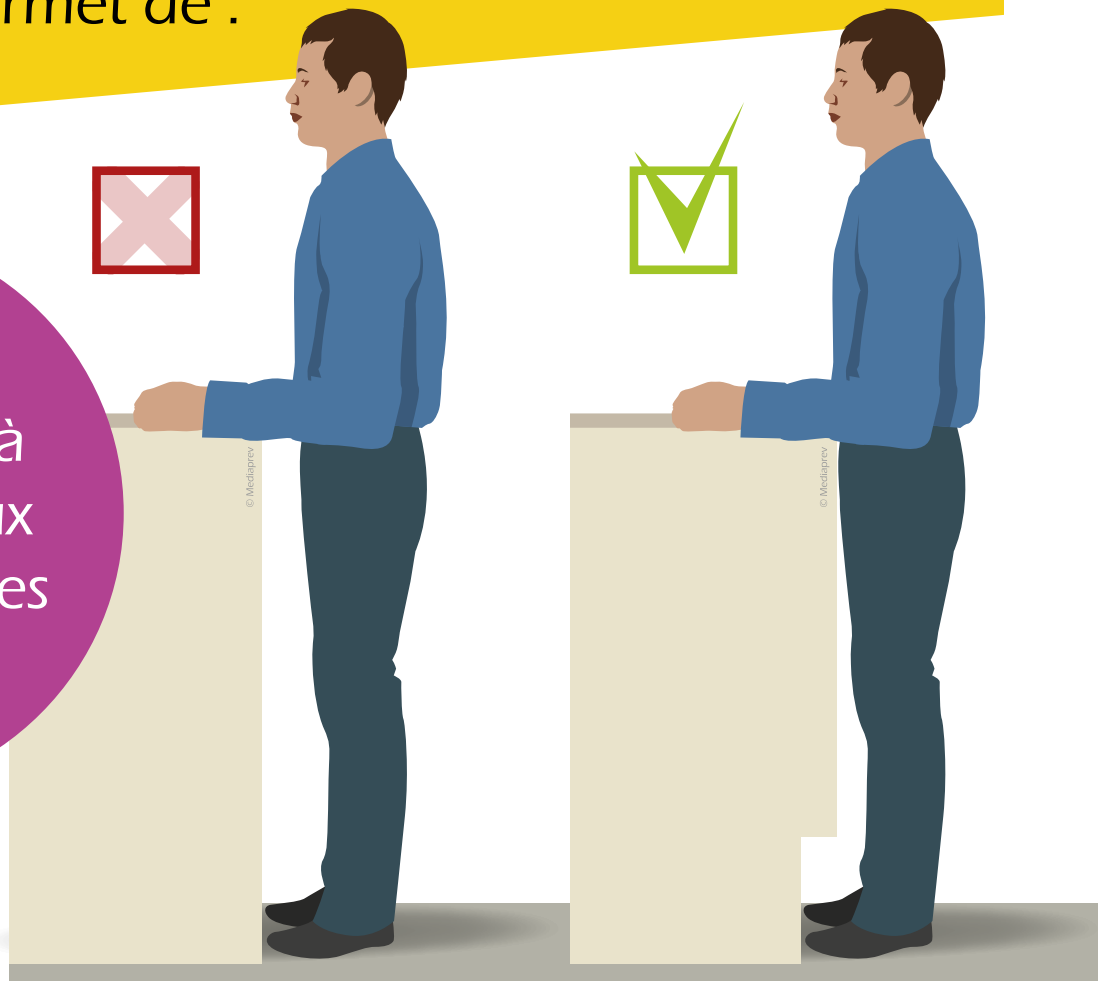
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

Installer un **siège assis-debout.**

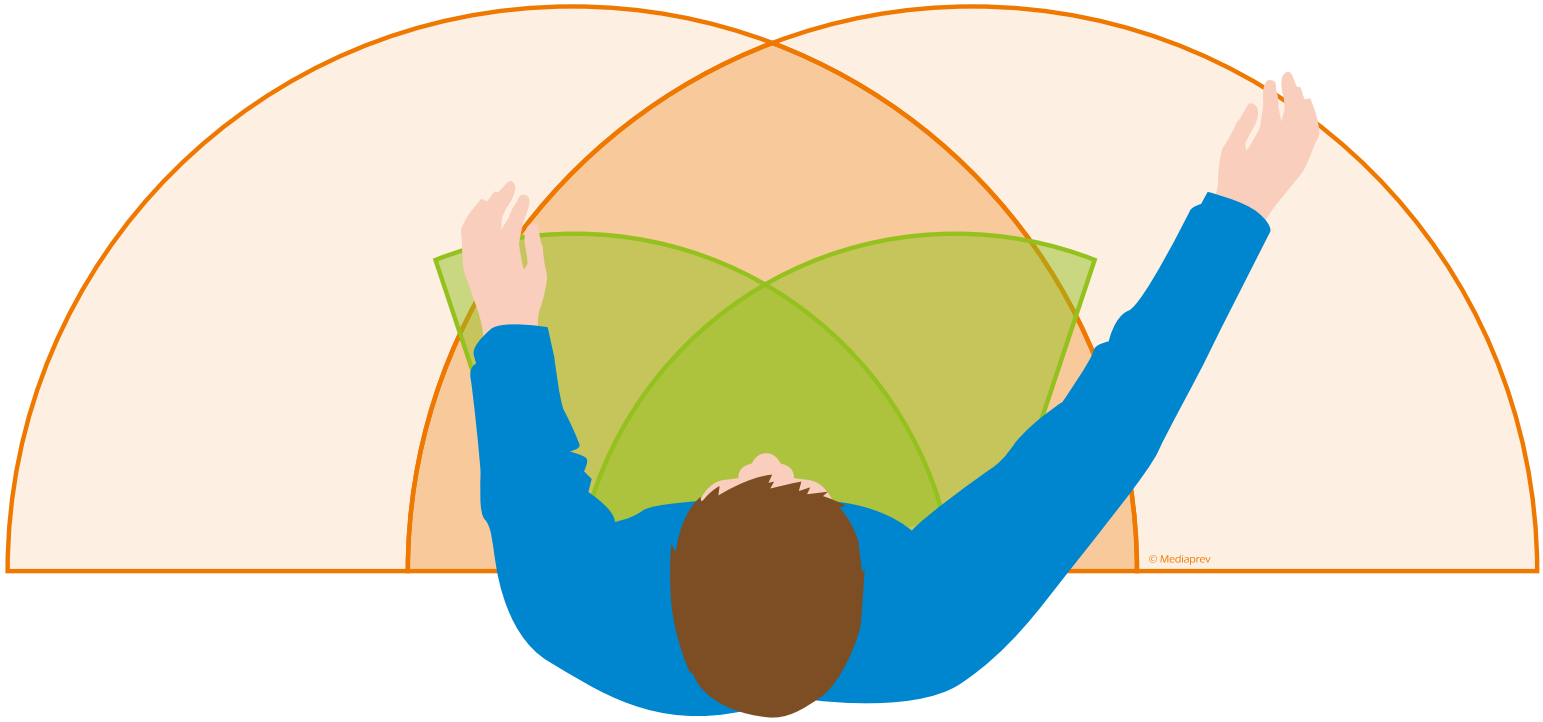


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

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

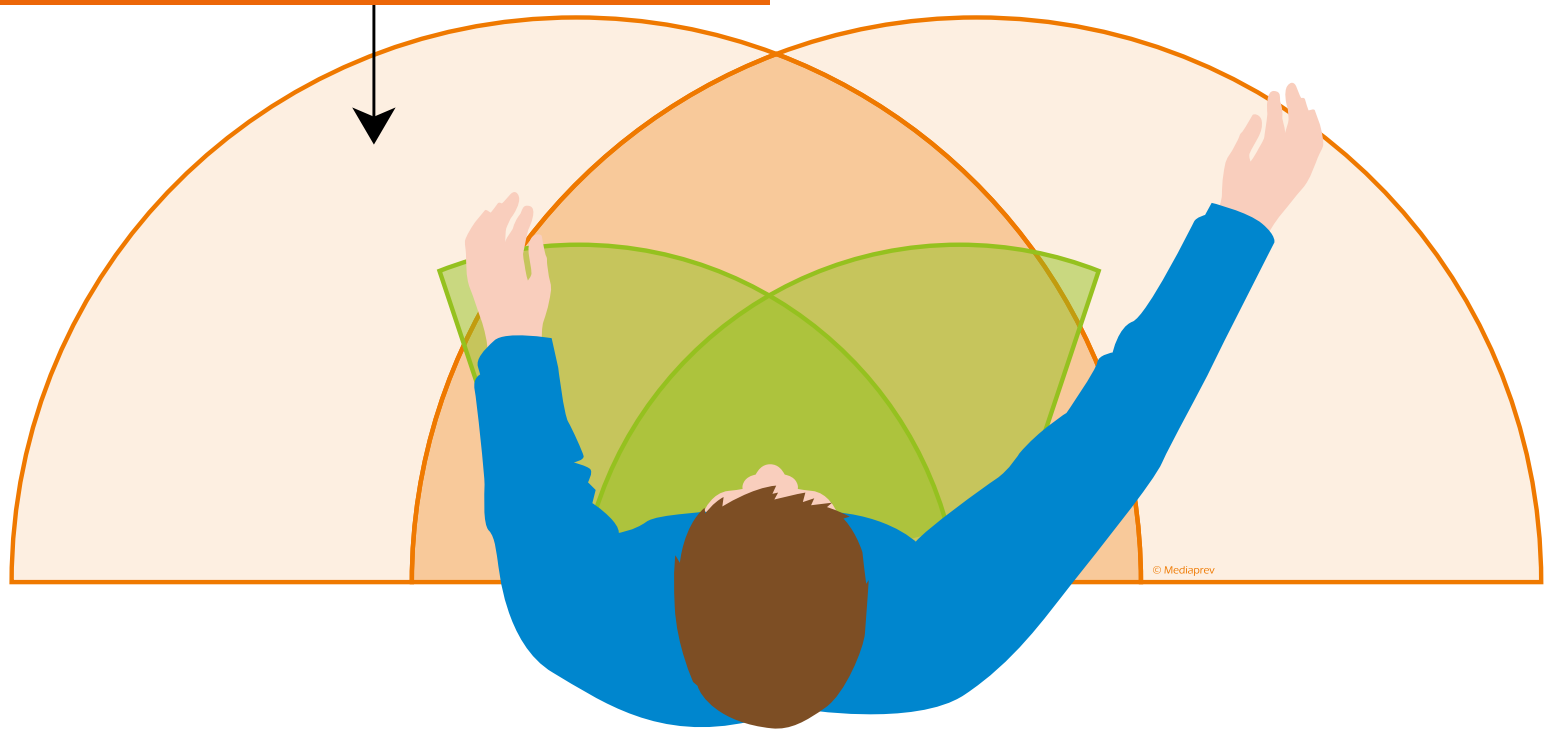


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

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

Zone de travail **secondaire**



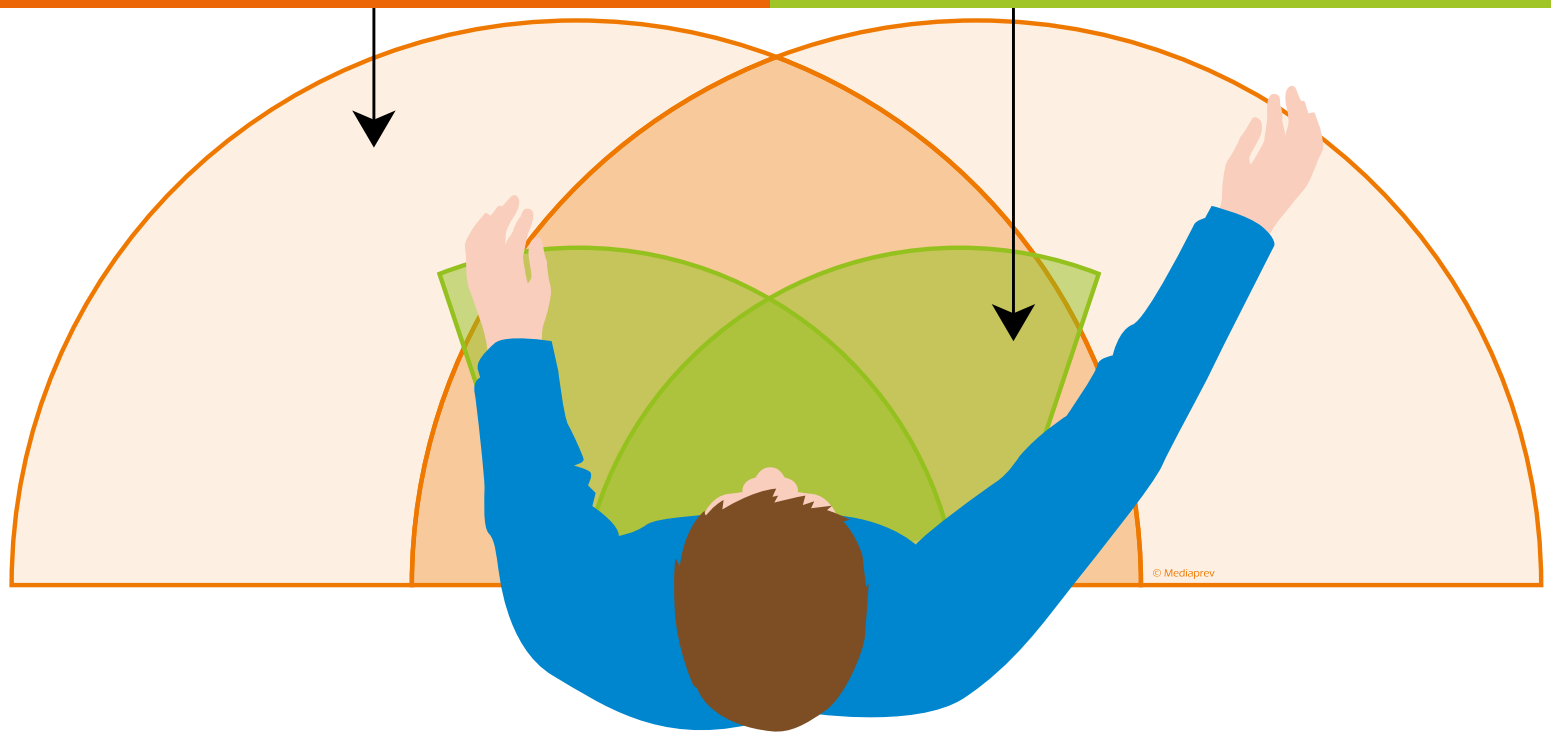
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

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

Zone de travail **secondaire**

Zone de travail **principale**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

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





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

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

Régler la **hauteur du siège**.

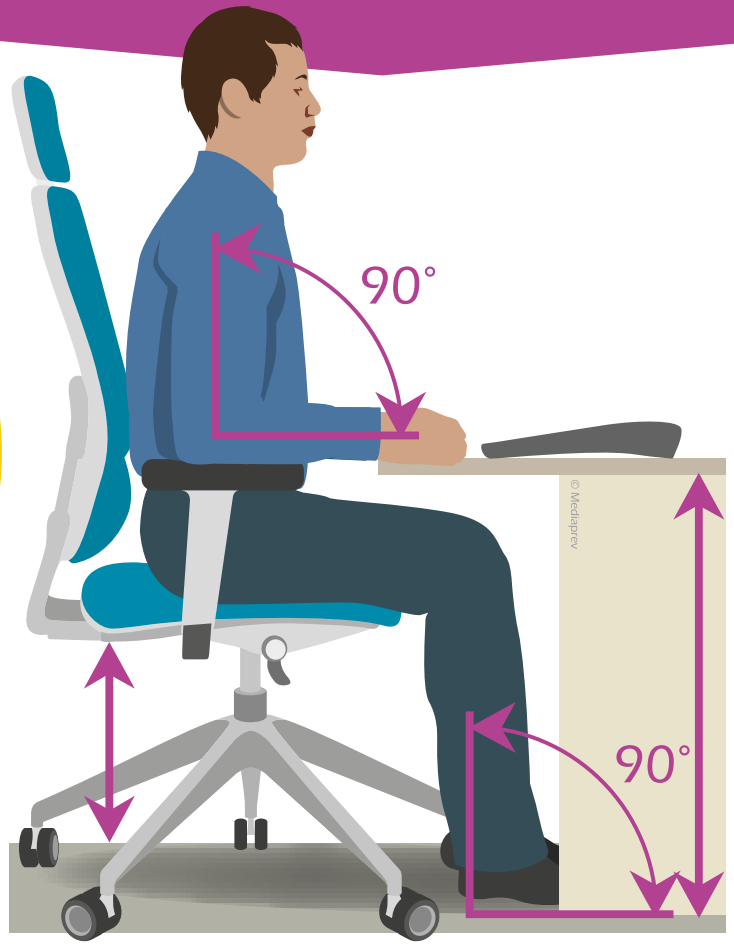


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Avoir un fauteuil **confortable**.



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête



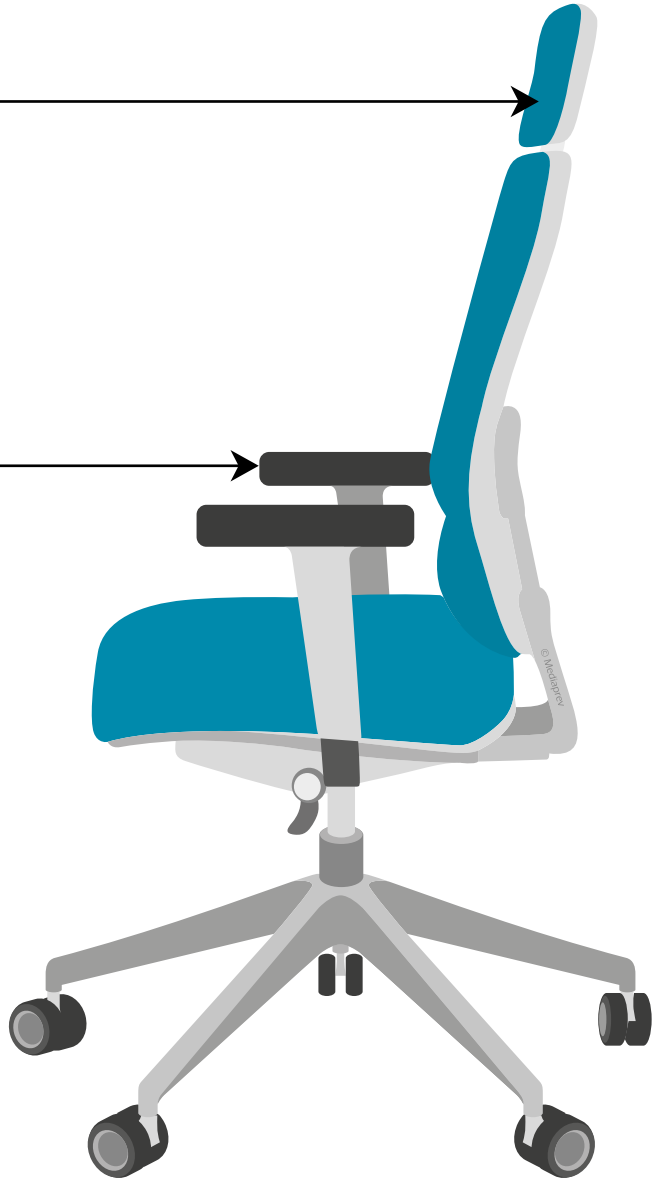
Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête

Appui coudes



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

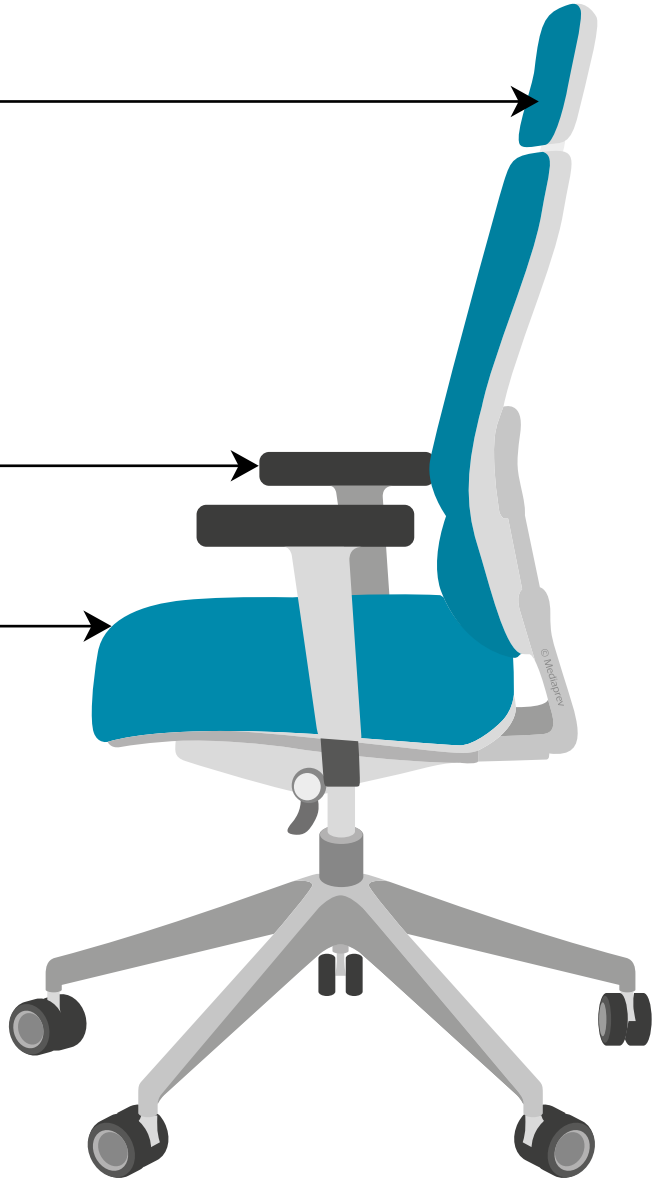
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

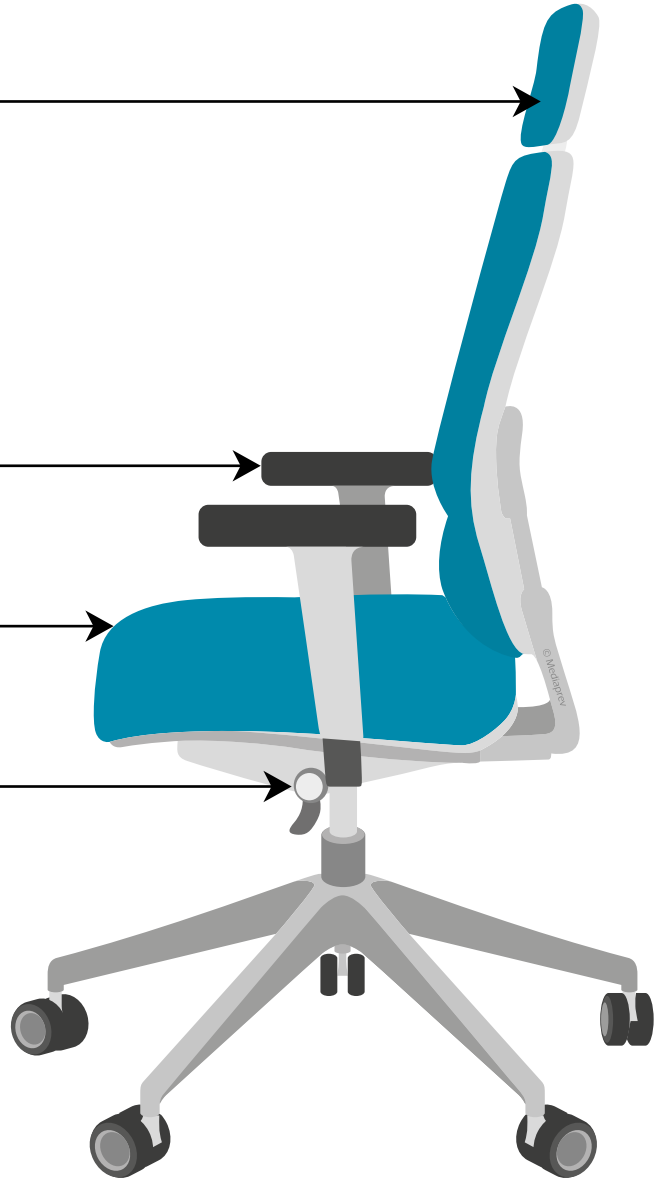
LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

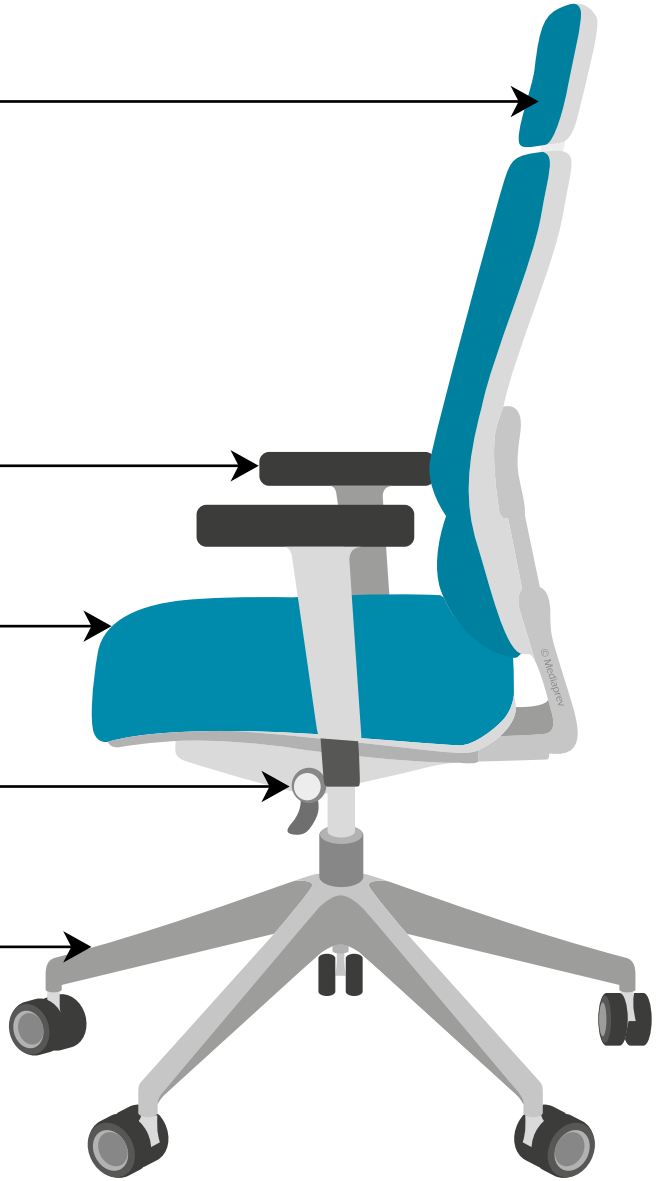
Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable

Pied à 5 branches



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable

Pied à 5 branches



Rotation à **360°**

Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

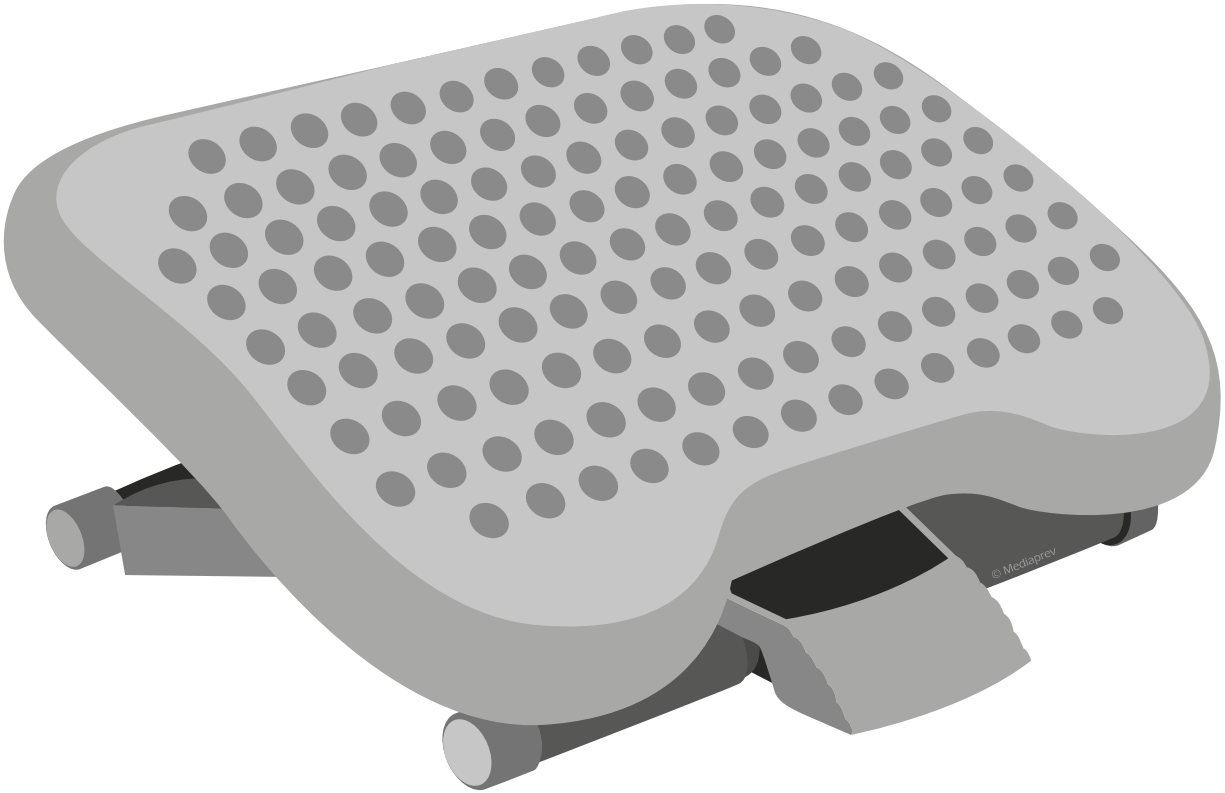
Assis à son poste de travail, les pieds doivent être **posés au sol**.





LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Réglage
de l'écran



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



Privilégier un affichage sur **fond clair**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



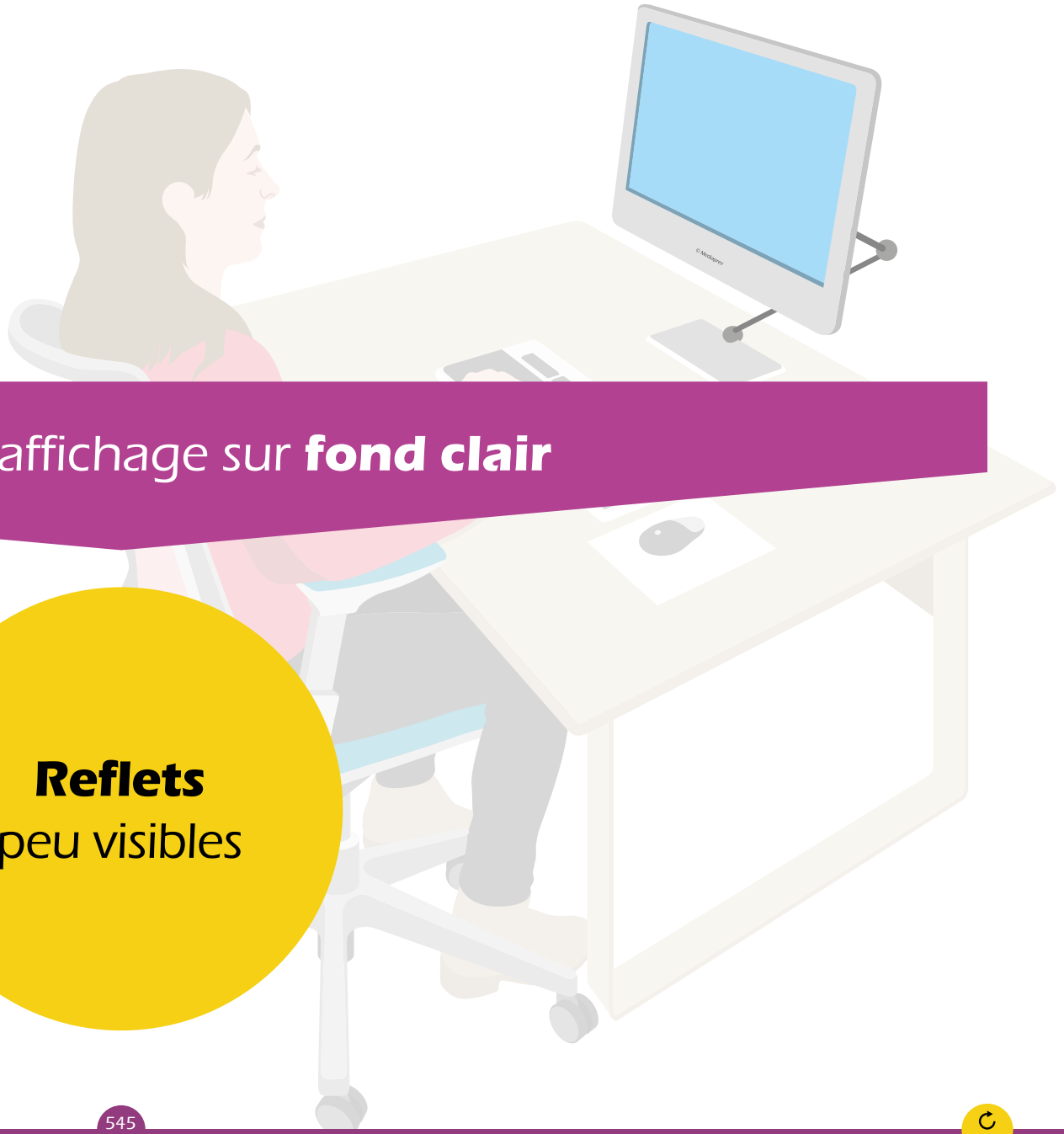
Privilégier un affichage sur **fond clair**

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



Privilégier un affichage sur **fond clair**

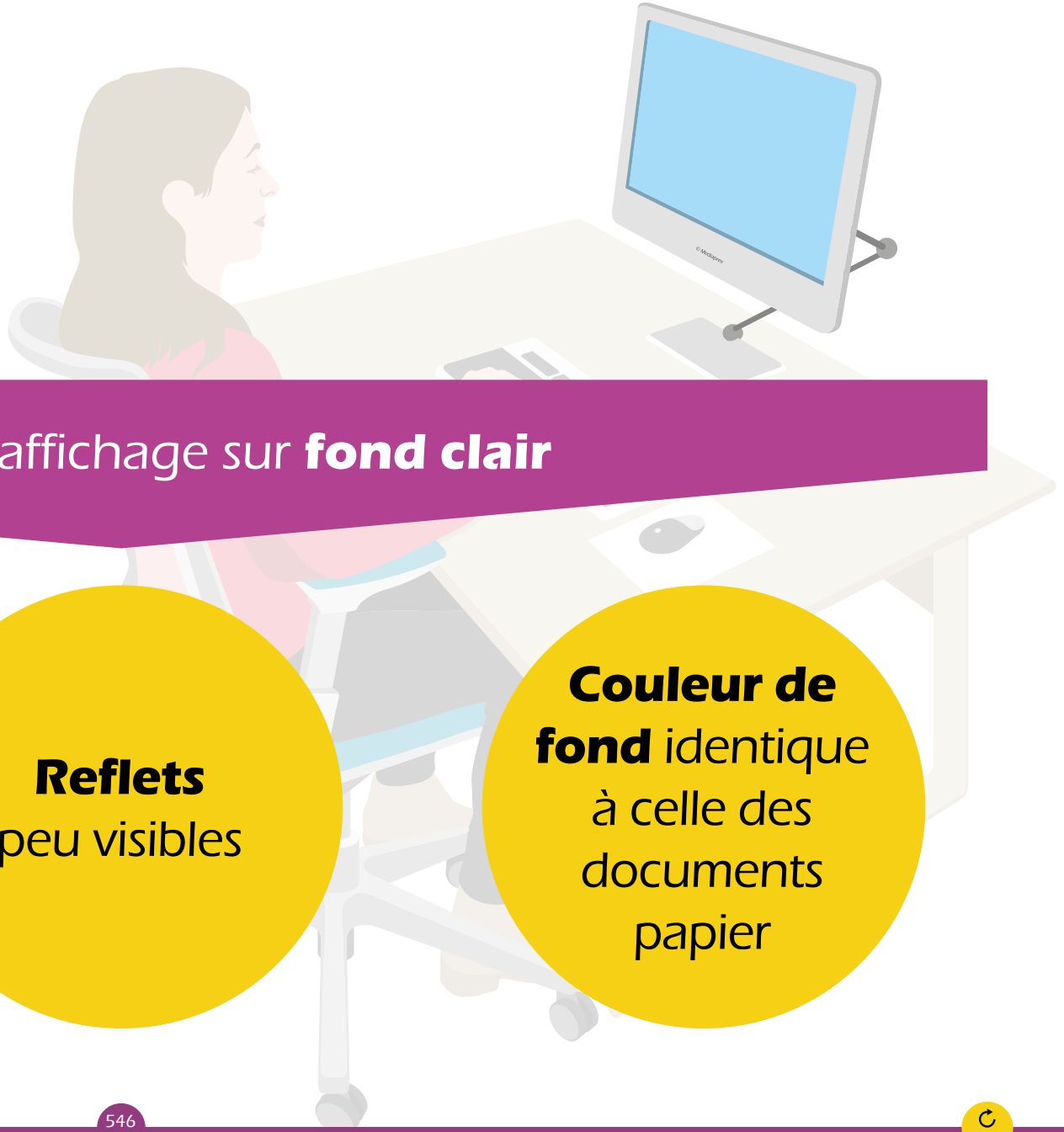
Moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

Reflets peu visibles

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



Privilégier un affichage sur **fond clair**

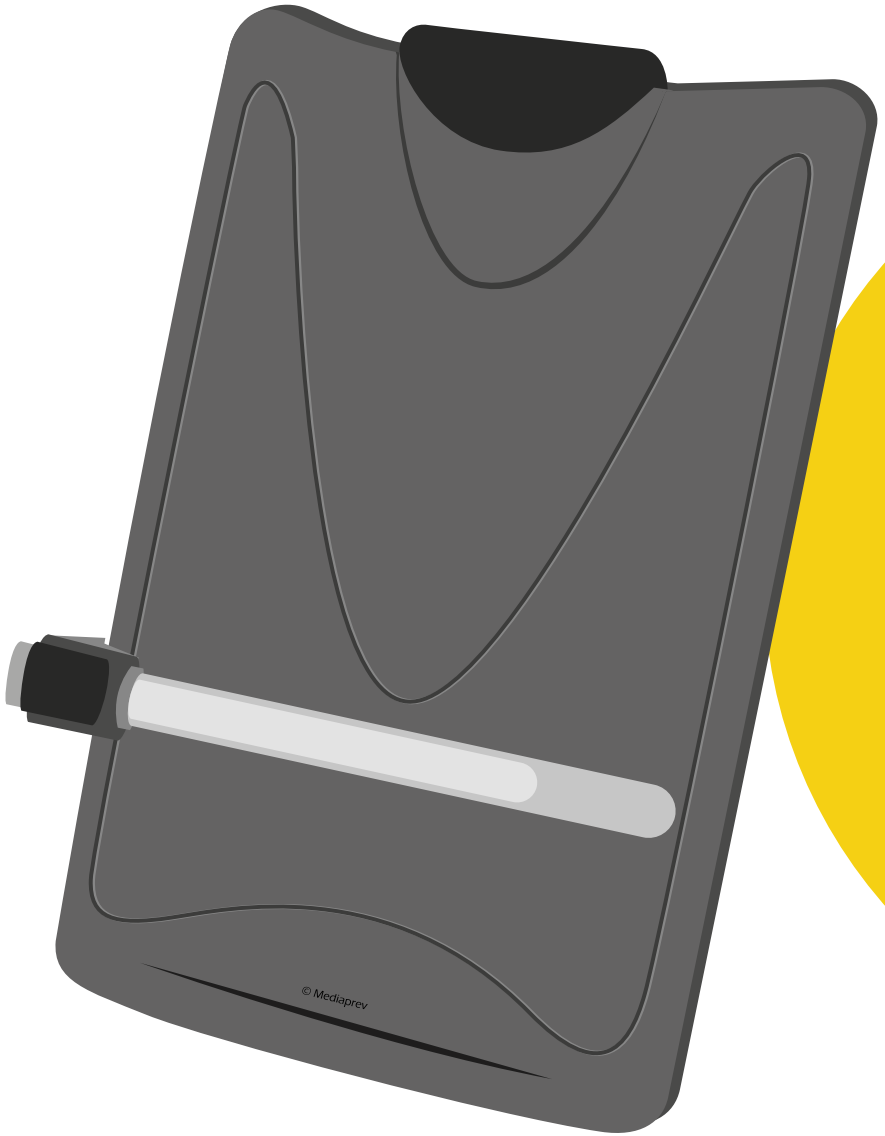
Moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

Reflets peu visibles

Couleur de fond identique à celle des documents papier

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

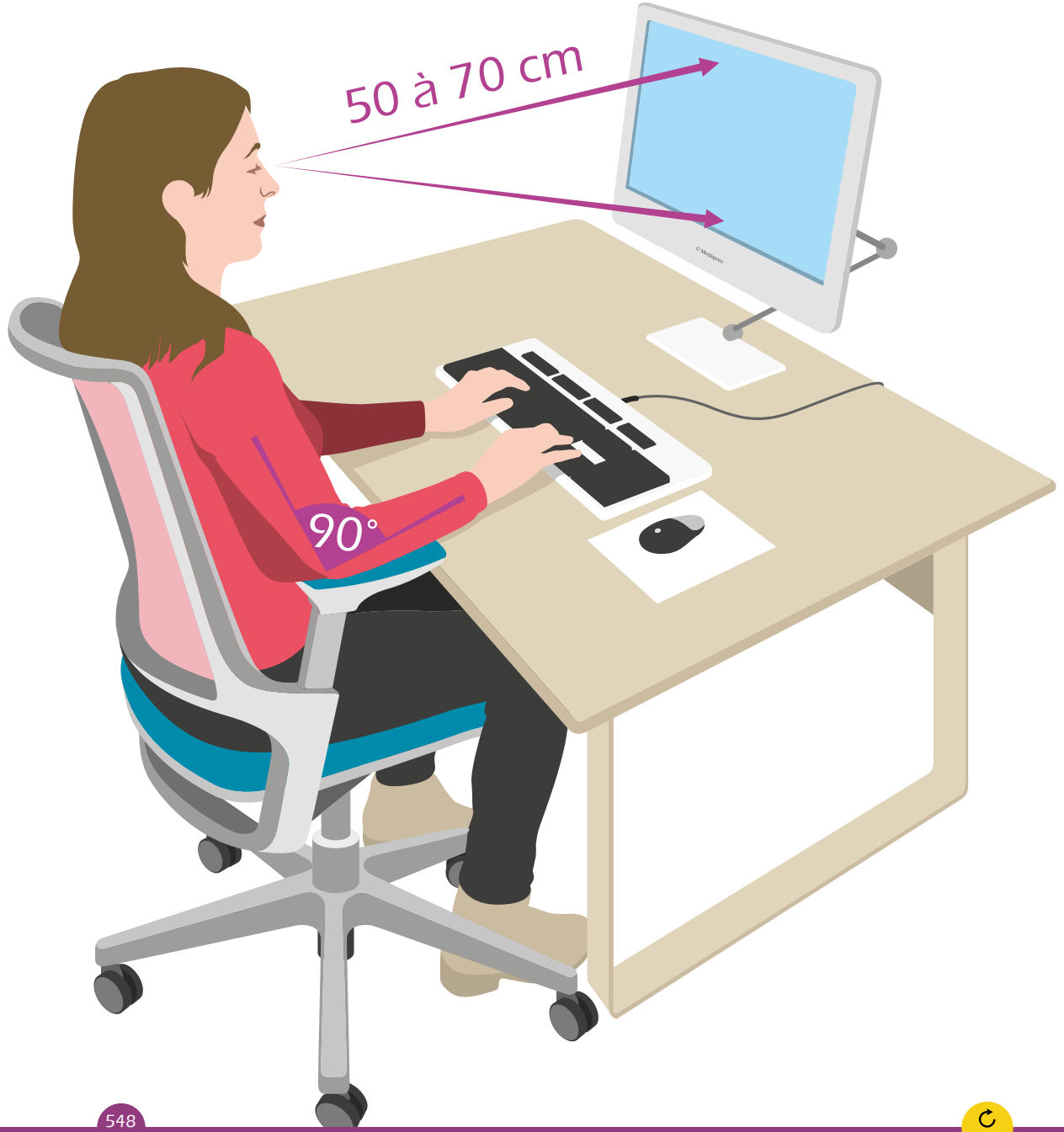


L'installation d'un **porte-copie** à son poste de travail permet de réduire les risques de torsion de la nuque en ramenant le document au même niveau que l'écran.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

Hauteur
du siège ou
plan de travail
ajustable.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

Liste des causes à l'origine des TMS	Objectif à atteindre	Pistes de solution
Palette posée **au sol**		

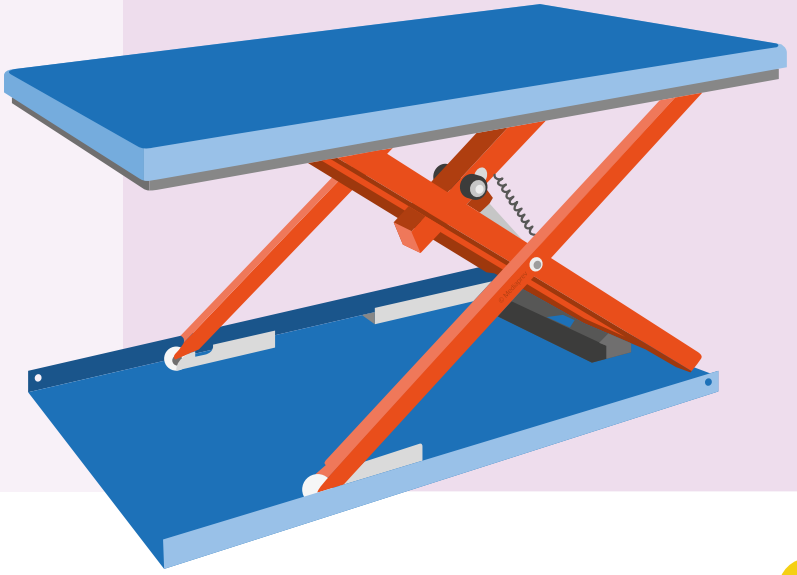
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

Liste des causes à l'origine des TMS	Objectif à atteindre	Pistes de solution
Palette posée **au sol**	**Surélever** la palette pour réduire la flexion du tronc de l'opérateur	

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

ÉLABORATION DE MESURES DE PRÉVENTION

Liste des causes à l'origine des TMS	Objectif à atteindre	Pistes de solution
Palette posée **au sol**	**Surélever** la palette pour réduire la flexion du tronc de l'opérateur	Utiliser une **table élévatrice** 

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

EXERCICE PRATIQUE

Par rapport à **l'analyse précédente**

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES AIDES TECHNIQUES À LA MANUTENTION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

- Connaître les différentes catégories d'aides techniques.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

- Connaître les différentes catégories d'aides techniques.

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

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

De la mécanisation

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

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

De la mécanisation

D'outils auxiliaires

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

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

1

La manutention mécanisée



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

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

2

La manutention assistée



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'OPTIMISATION DE LA MANUTENTION

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

3

La manutention manuelle



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES MOYENS MÉCANISÉS DE MANUTENTION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES MOYENS MÉCANISÉS DE MANUTENTION

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

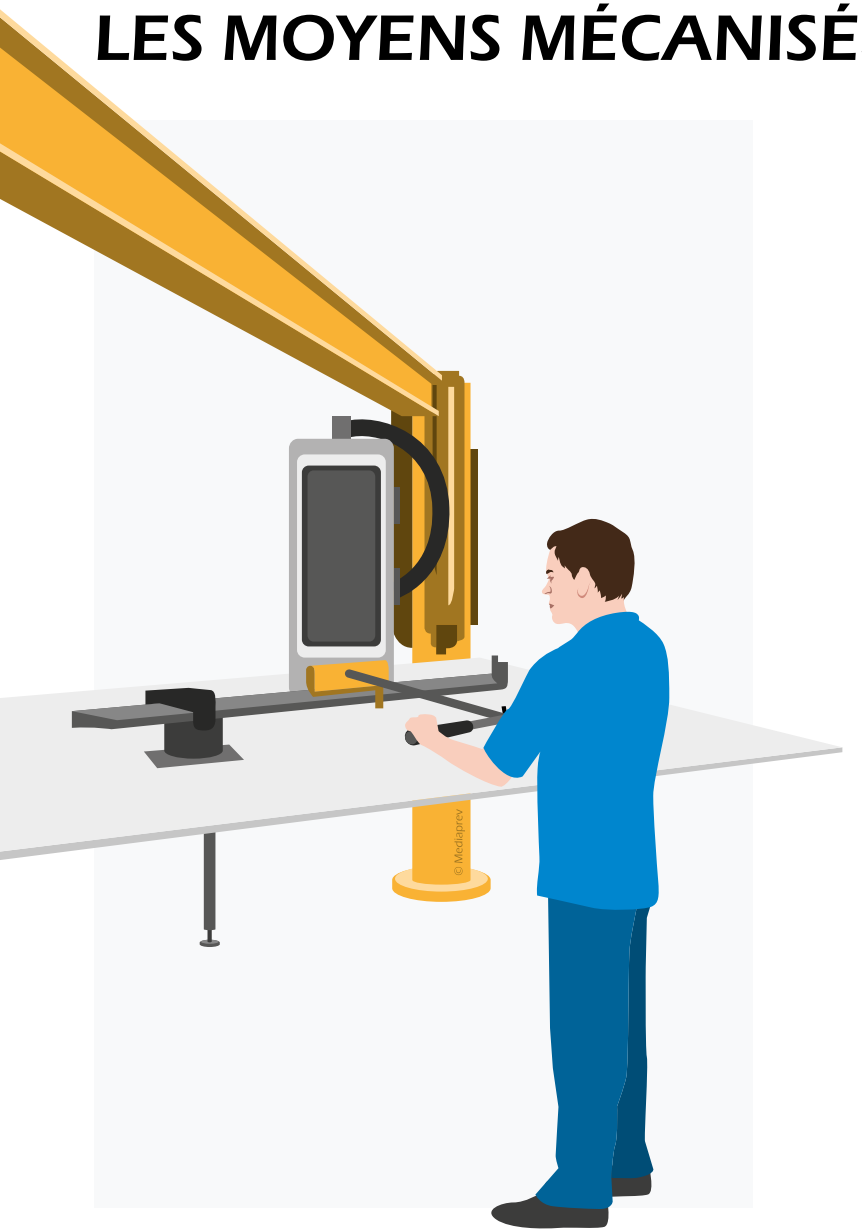
LES MOYENS MÉCANISÉS DE MANUTENTION

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

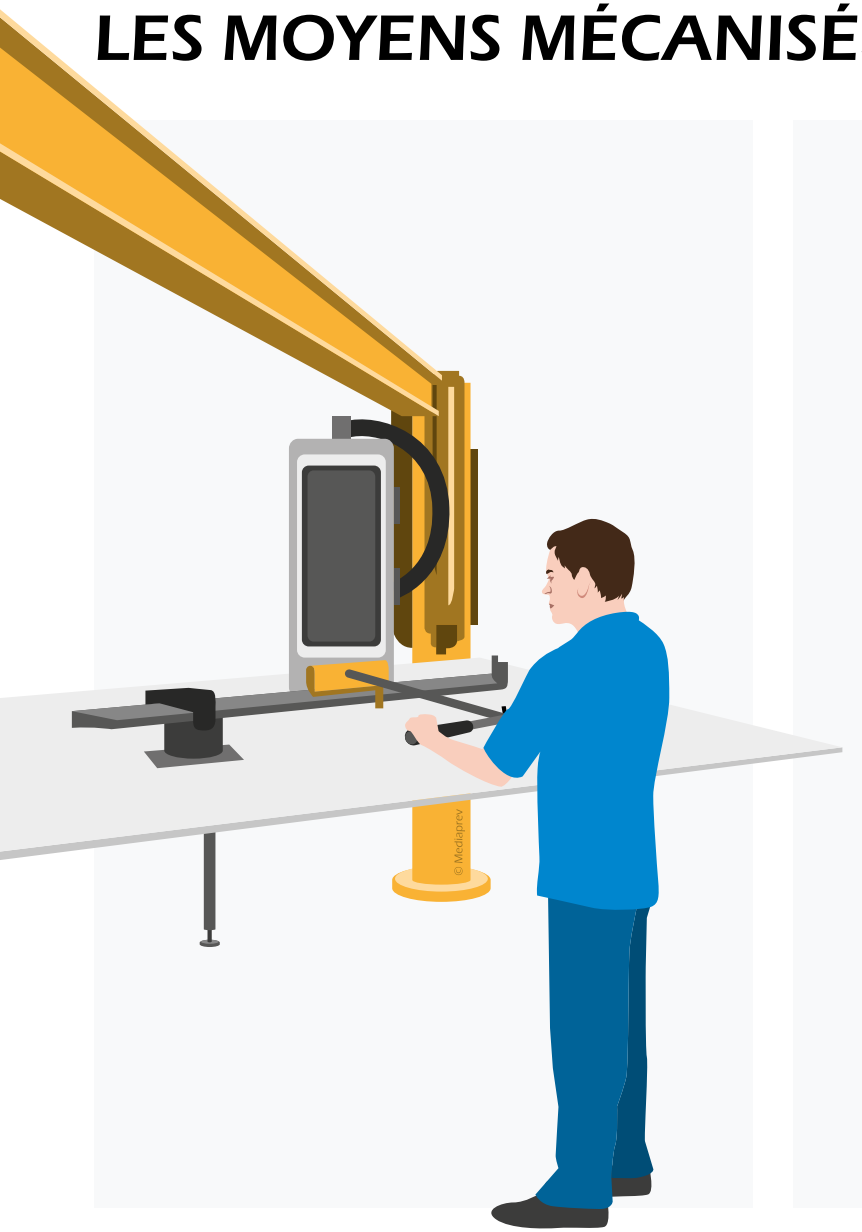
LES MOYENS MÉCANISÉS DE MANUTENTION



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES MOYENS MÉCANISÉS DE MANUTENTION

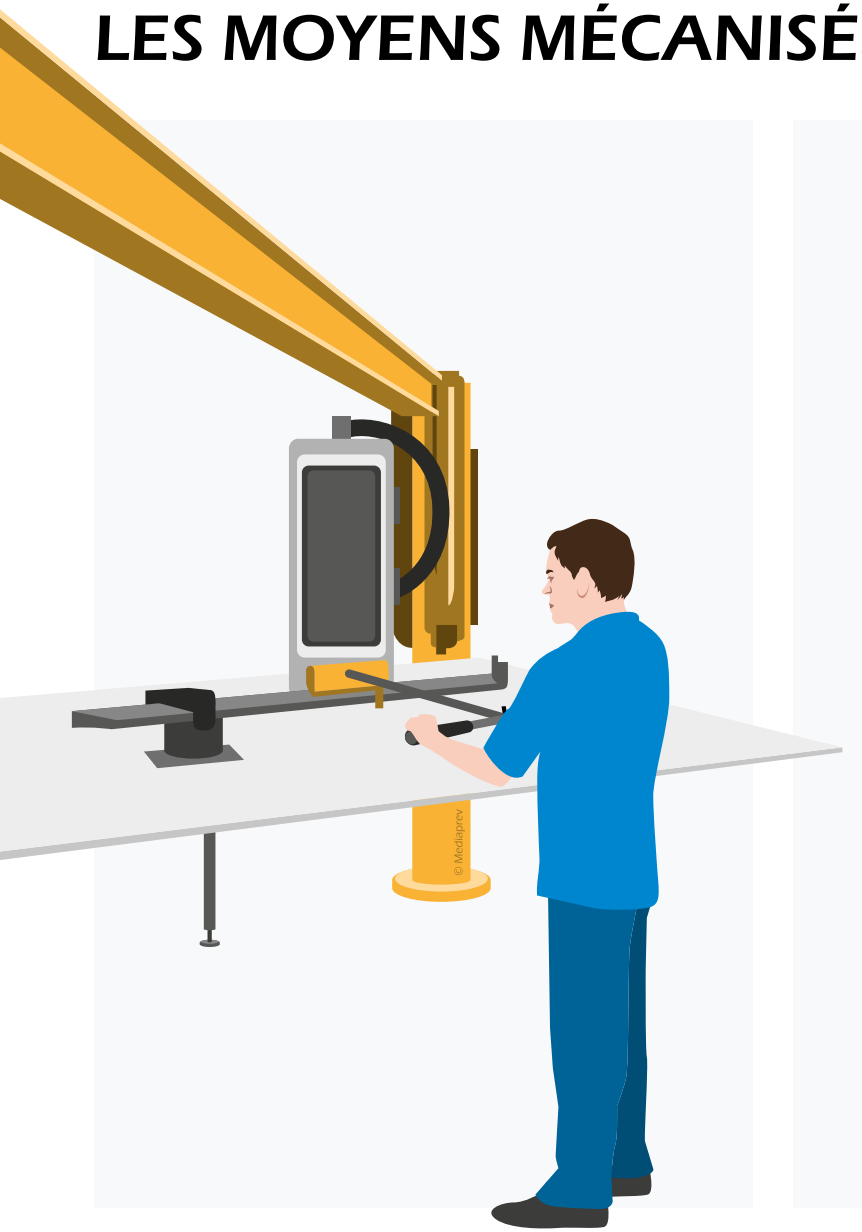




© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES MOYENS MÉCANISÉS DE MANUTENTION







© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES OUTILS DE PRÉHENSION

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES OUTILS DE PRÉHENSION

Certains outils peuvent également contribuer à l'amélioration des conditions de manutention en **facilitant la prise** des objets :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES OUTILS DE PRÉHENSION

Certains outils peuvent également contribuer à l'amélioration des conditions de manutention en **facilitant la prise** des objets :



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES OUTILS DE PRÉHENSION

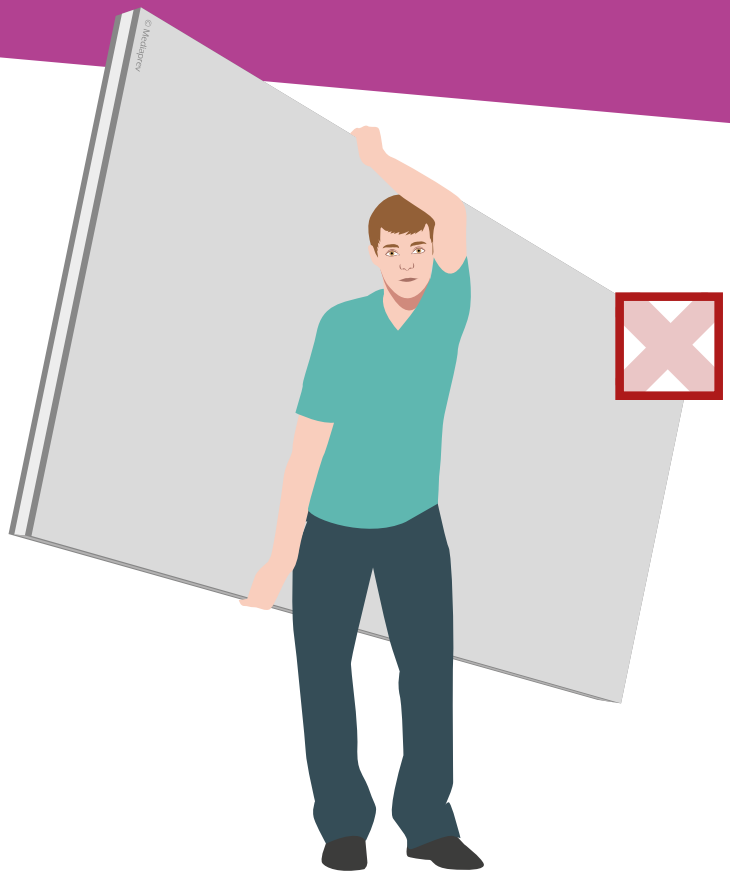
Certains outils peuvent également contribuer à l'amélioration des conditions de manutention en **facilitant la prise** des objets :

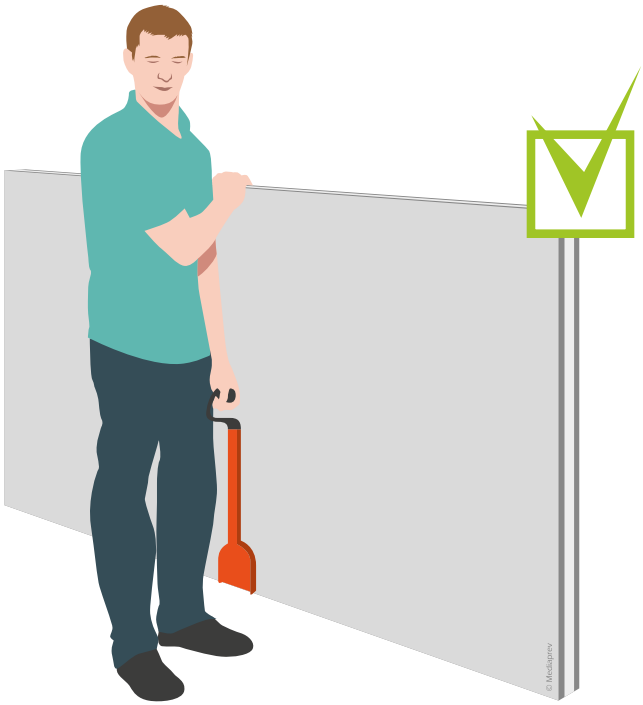


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES OUTILS DE PRÉHENSION

Certains outils peuvent également contribuer à l'amélioration des conditions de manutention en **facilitant la prise** des objets :





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

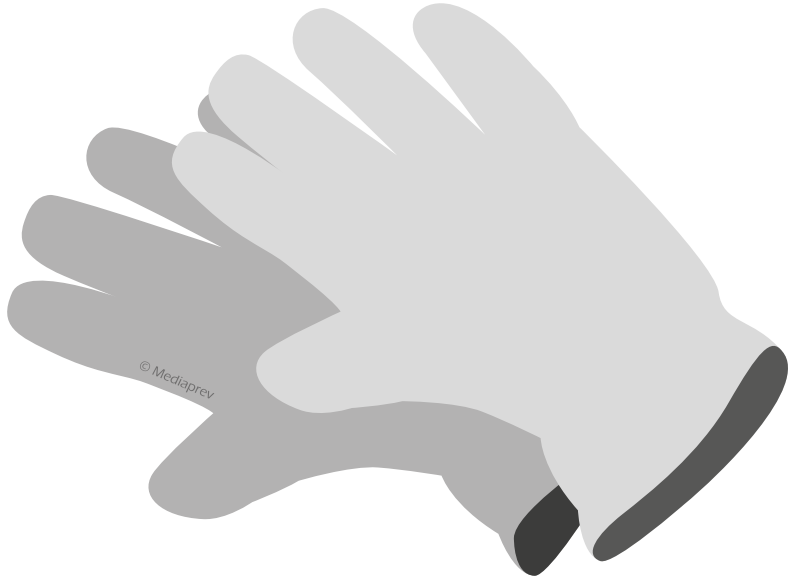
Exemples :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Exemples :

Gants de protection



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Exemples :

Gants de protection

Casque



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Exemples :

Gants de protection

Casque

Lunettes de protection



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Exemples :

Gants de protection

Casque

Lunettes de protection

Chaussures de sécurité...



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

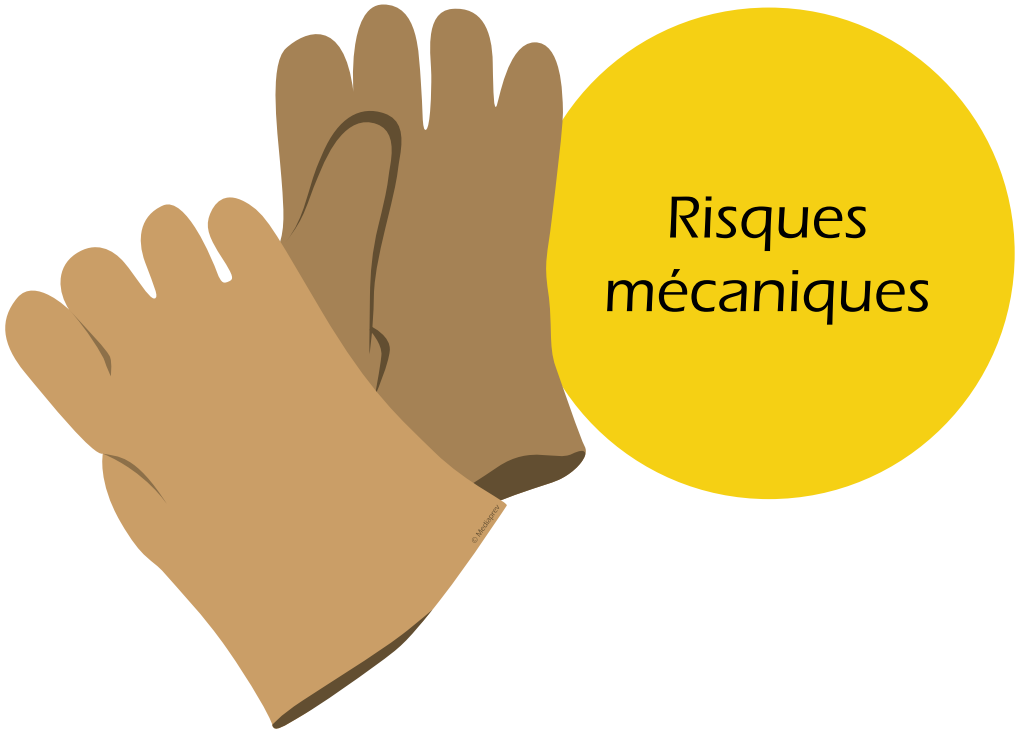
LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Ces équipements de protection doivent bien entendu être **adaptés aux tâches** à effectuer.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Ces équipements de protection doivent bien entendu être **adaptés aux tâches** à effectuer.



Risques mécaniques

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Ces équipements de protection doivent bien entendu être **adaptés aux tâches** à effectuer.



Risques **mécaniques**

Risques **chimiques**...



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

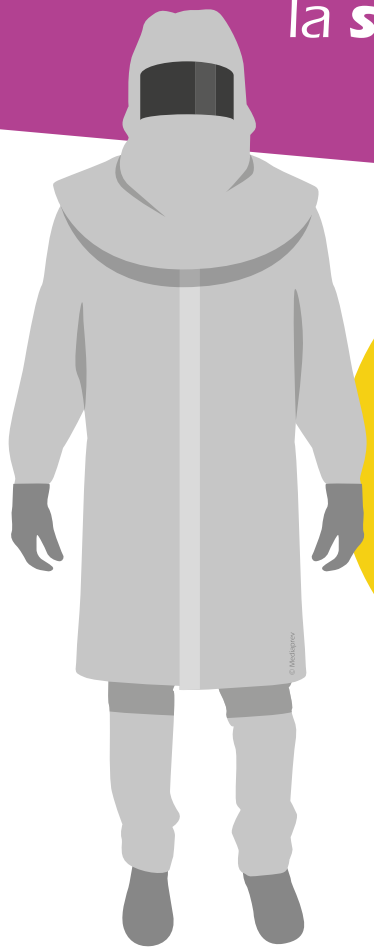
LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Les vêtements utilisés peuvent aussi jouer un rôle important quant à la **sécurité et au confort** de l'opérateur.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Les vêtements utilisés peuvent aussi jouer un rôle important quant à la **sécurité et au confort** de l'opérateur.



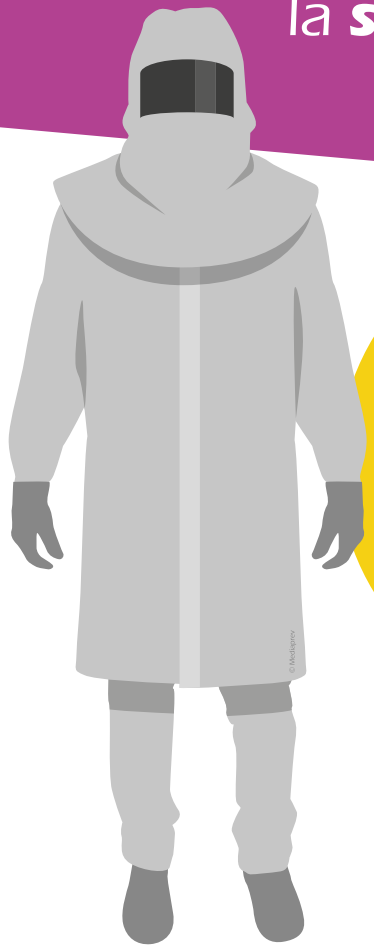
Protection
contre le froid
ou le chaud

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

Les vêtements utilisés peuvent aussi jouer un rôle important quant à la **sécurité et au confort** de l'opérateur.



Protection contre le froid ou le chaud

Résistance mécanique...



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

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

Exemples

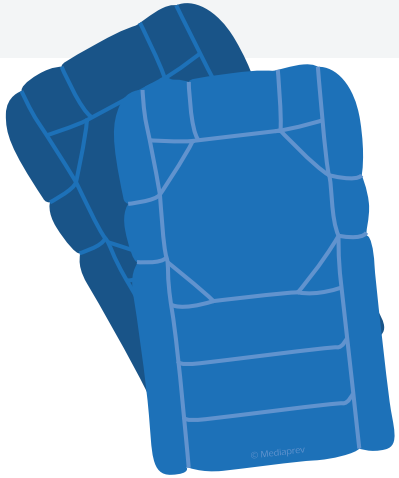
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

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

Exemples

Protection (grâce à un coussin de renfort) **intégrée au pantalon** pour les opérateurs travaillant à genou (protection contre l'hygroma du genou).





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

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

Exemples

Protection (grâce à un coussin de renfort) **intégrée au pantalon** pour les opérateurs travaillant à genou (protection contre l'hygroma du genou).



Gants avec une **surface agrippante**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Principe **N°1** **Évaluer** la charge et le trajet

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Principe **N°1** **Évaluer** la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge, il est nécessaire :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

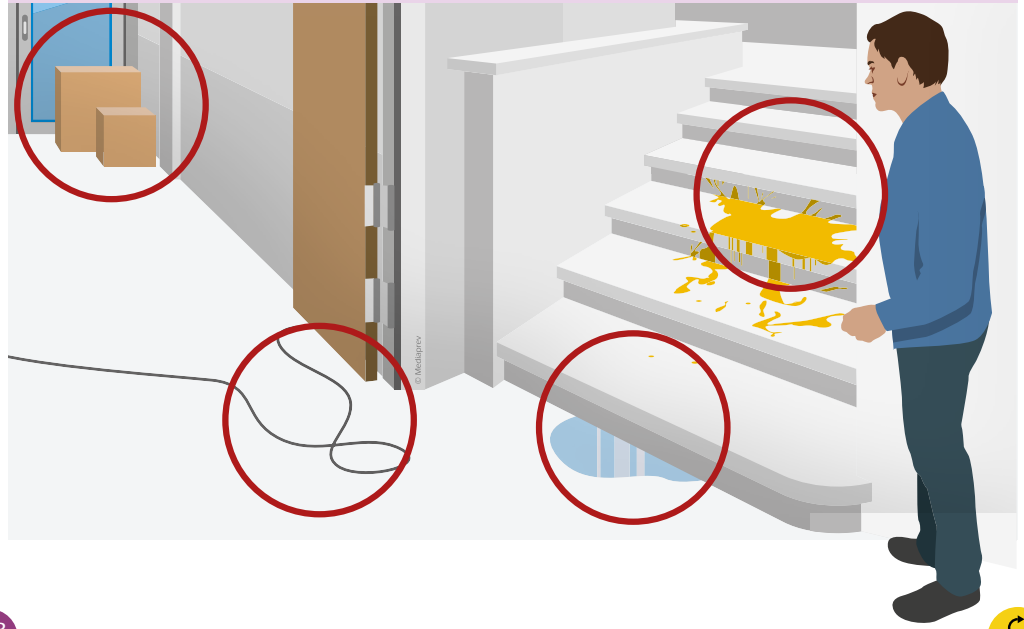
Principe **N°1** — **Évaluer** la charge et le trajet

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...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°2**

Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.*

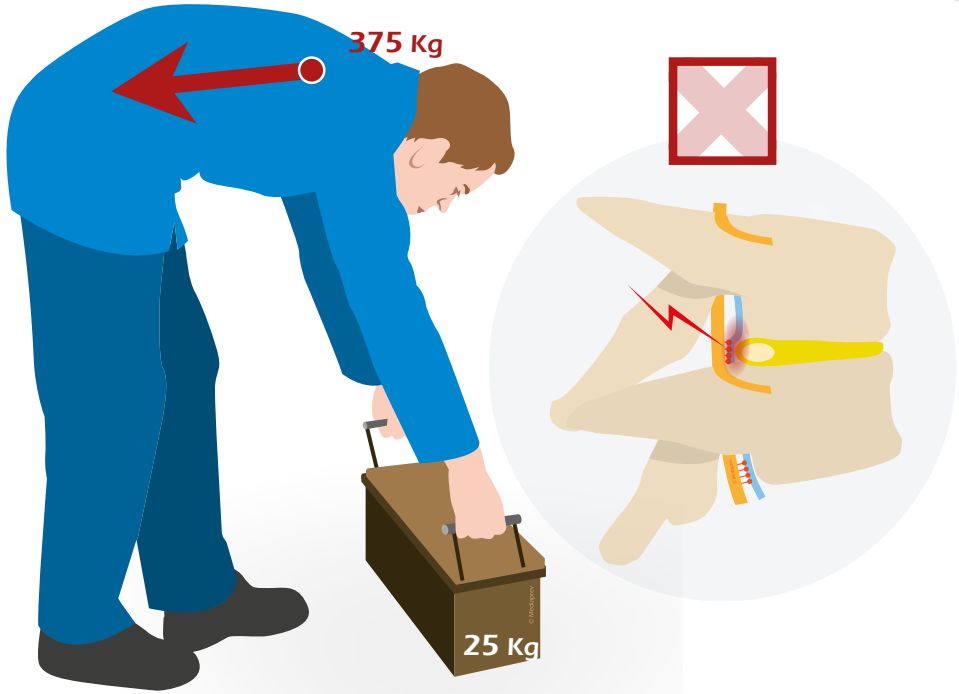
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.*



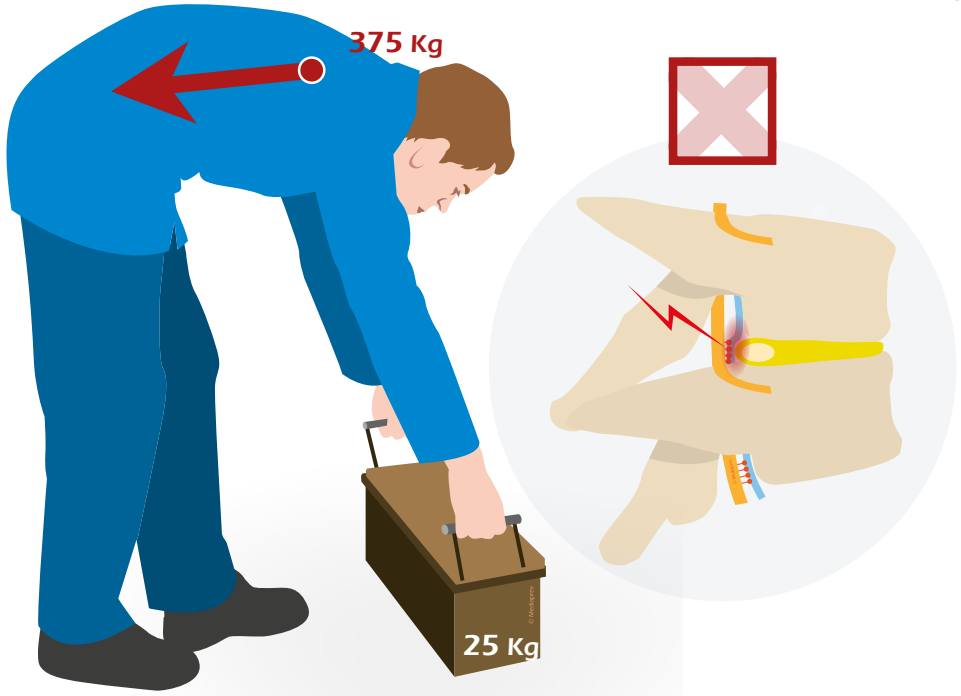
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

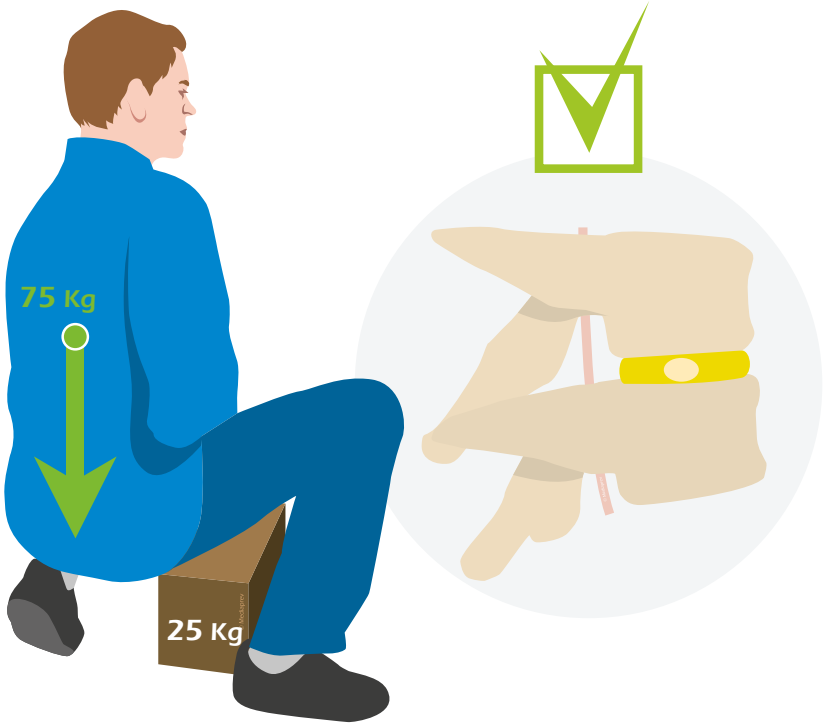
Sommaire

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.*





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

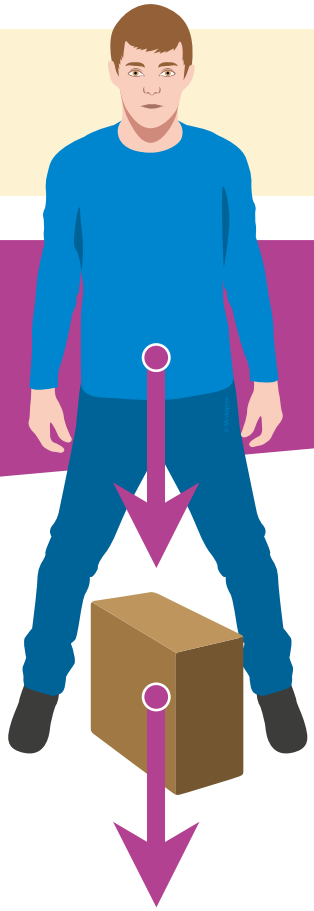
Principe **N°3** Assurer son **équilibre**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°3** Assurer son **équilibre**

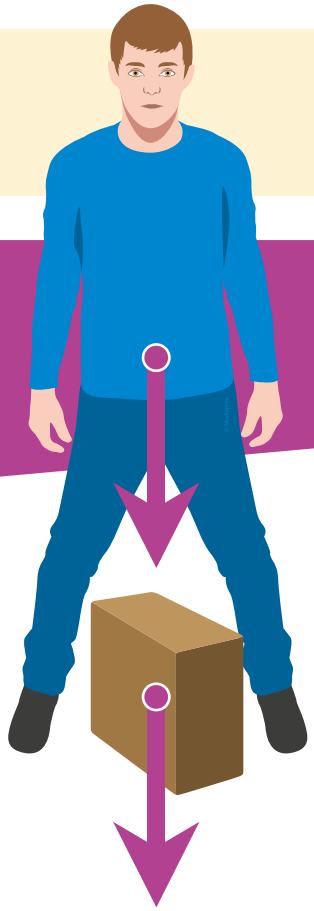
Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°3** Assurer son **équilibre**



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

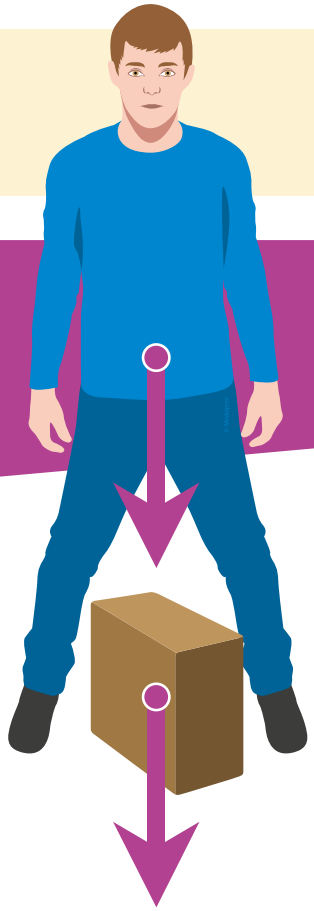
Pour cela



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°3** Assurer son **équilibre**



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

Pour cela

1

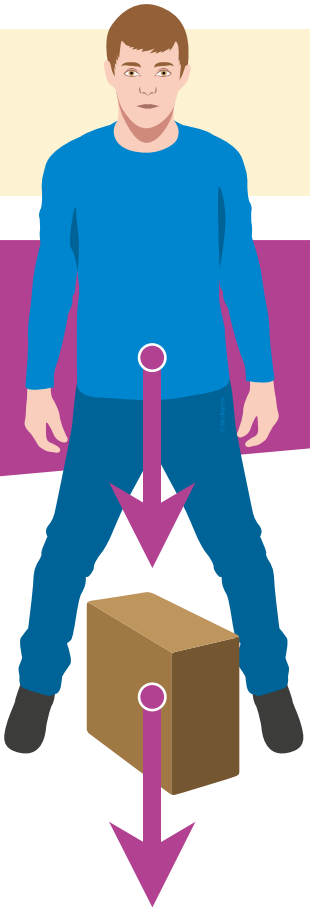
Écarter les **pieds** (largeur du bassin)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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)

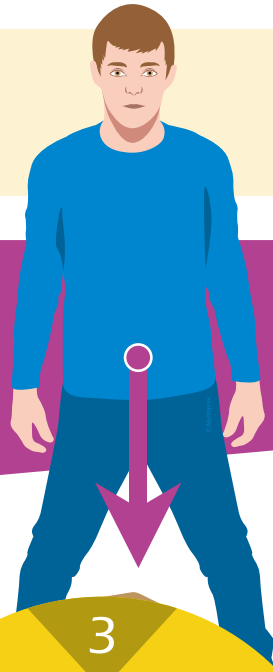
2 Décaler légèrement les pieds (avant-arrière)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

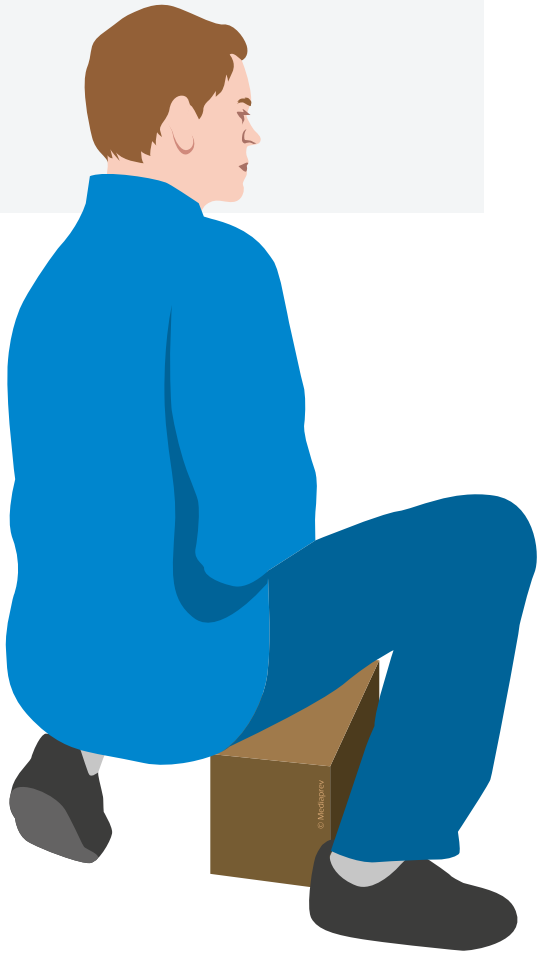
Sommaire

Principe **N°4** — **Fixer** la colonne vertébrale

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

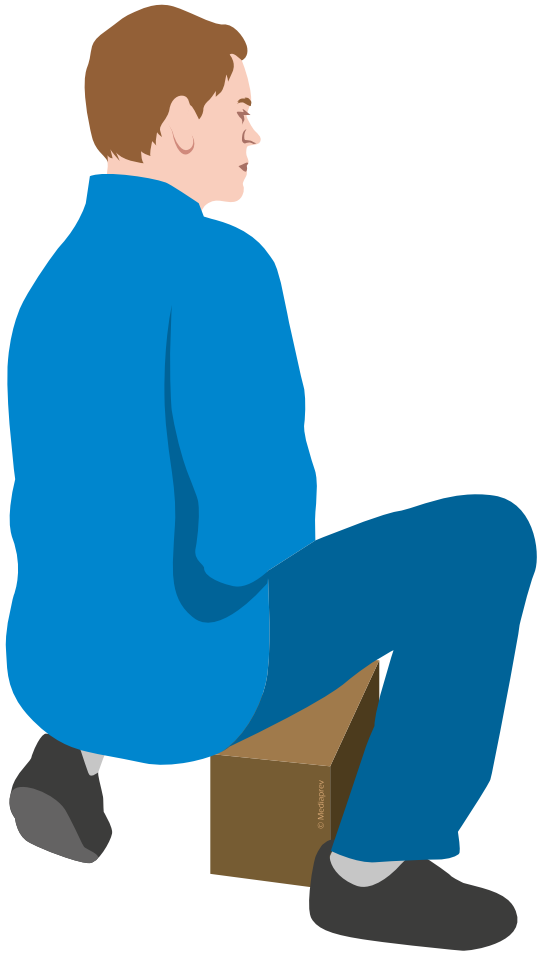


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°4** — **Fixer** la colonne vertébrale

Pour cela il faut :



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Principe **N°4** — **Fixer** la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

Conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...)*.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°5** Utiliser la **force des jambes**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Principe **N°5** Utiliser la **force des jambes**

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°6** — **Assurer la prise** des mains

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

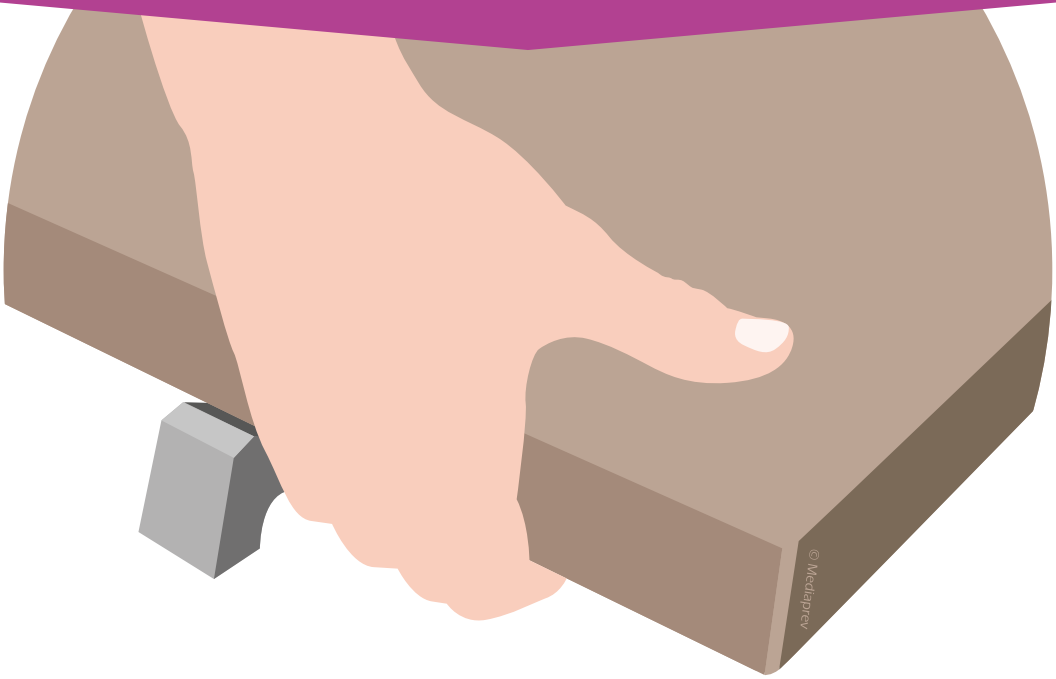


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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...).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°7**

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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).



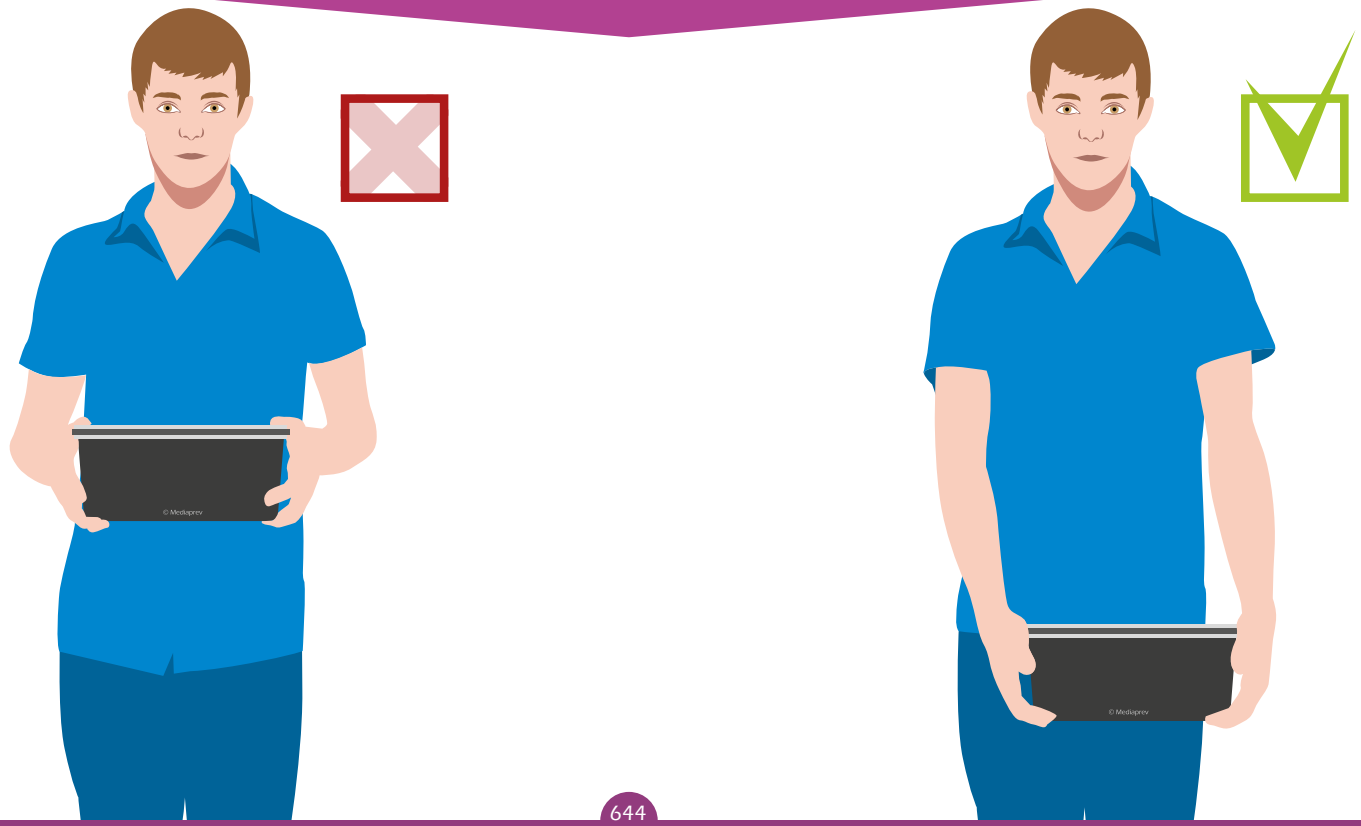
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°8** Utiliser des **points d'appui**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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 :

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°9** Utiliser le **poids et l'élan**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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***.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

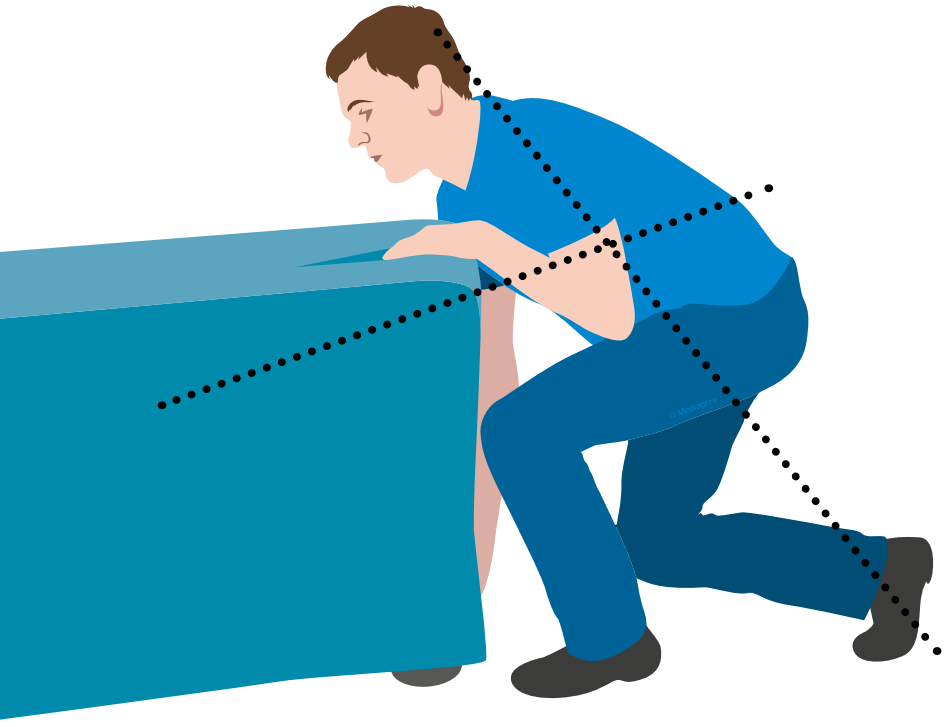
Principe **N°10** Utiliser la **poussée**

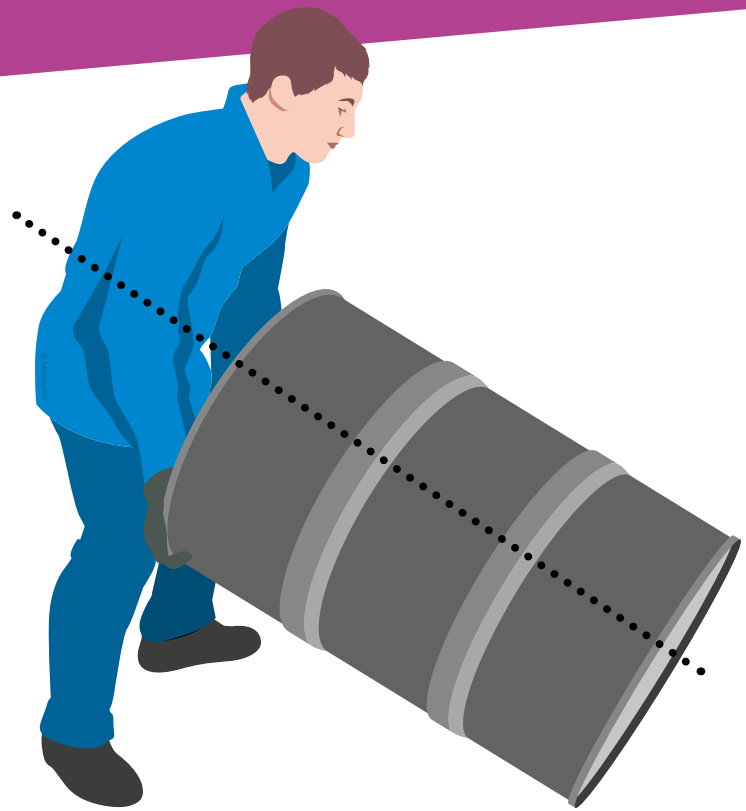
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Principe **N°10** Utiliser la **poussée**

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





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

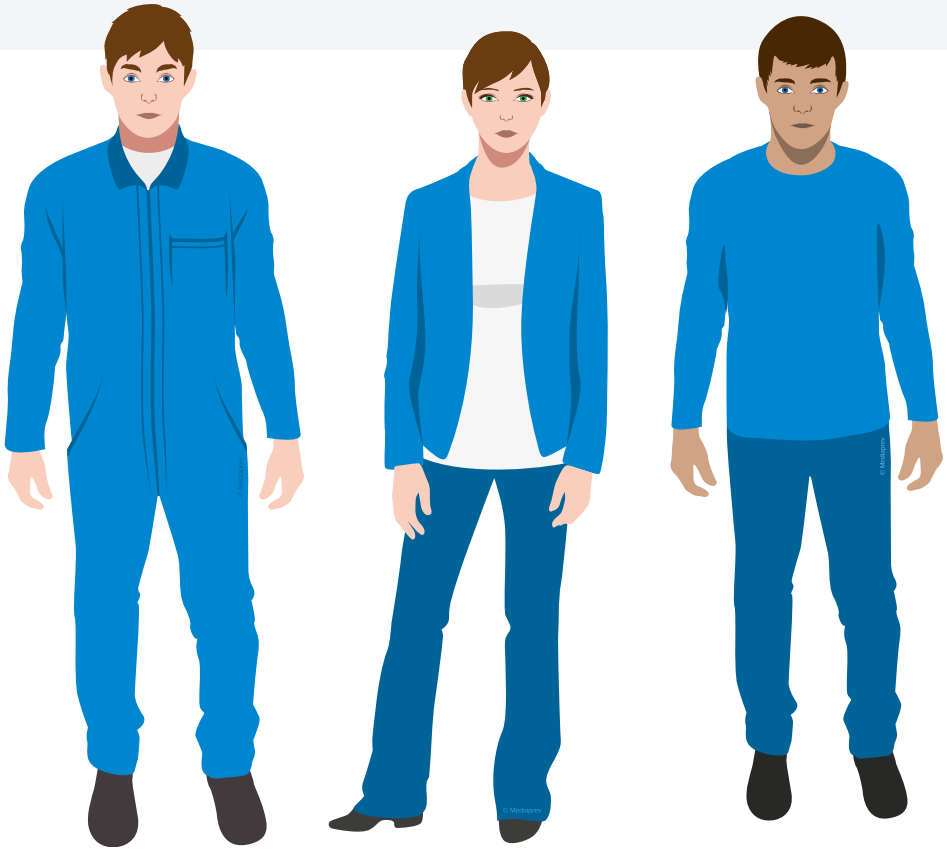
LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

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

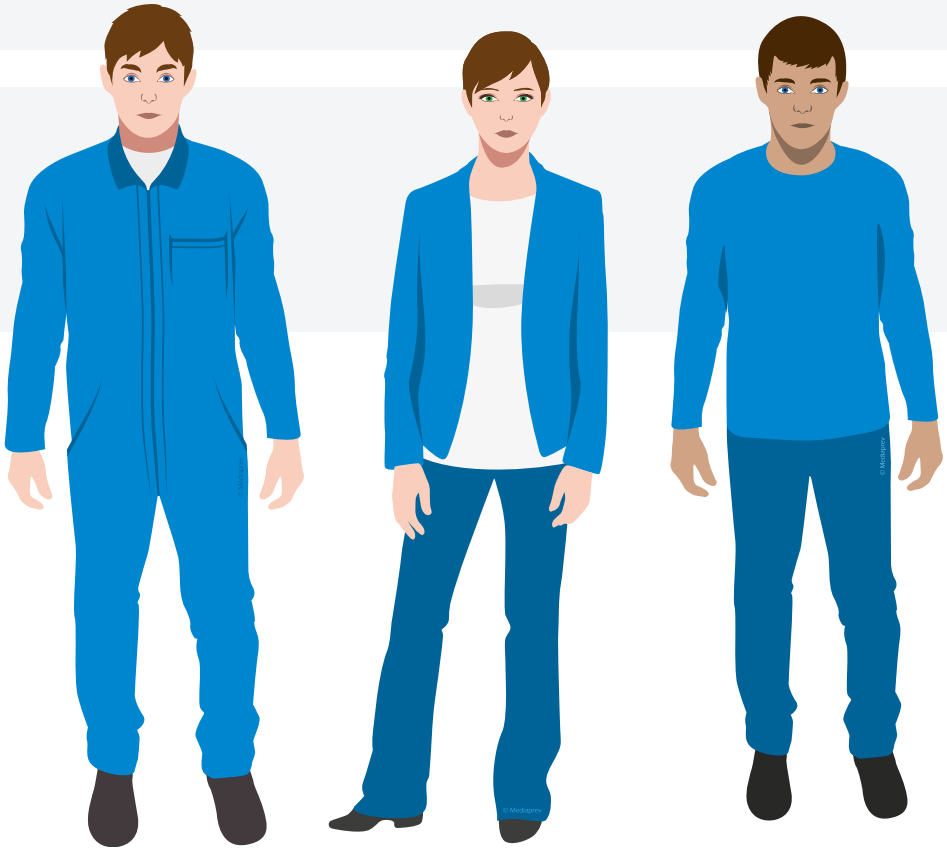


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

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

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



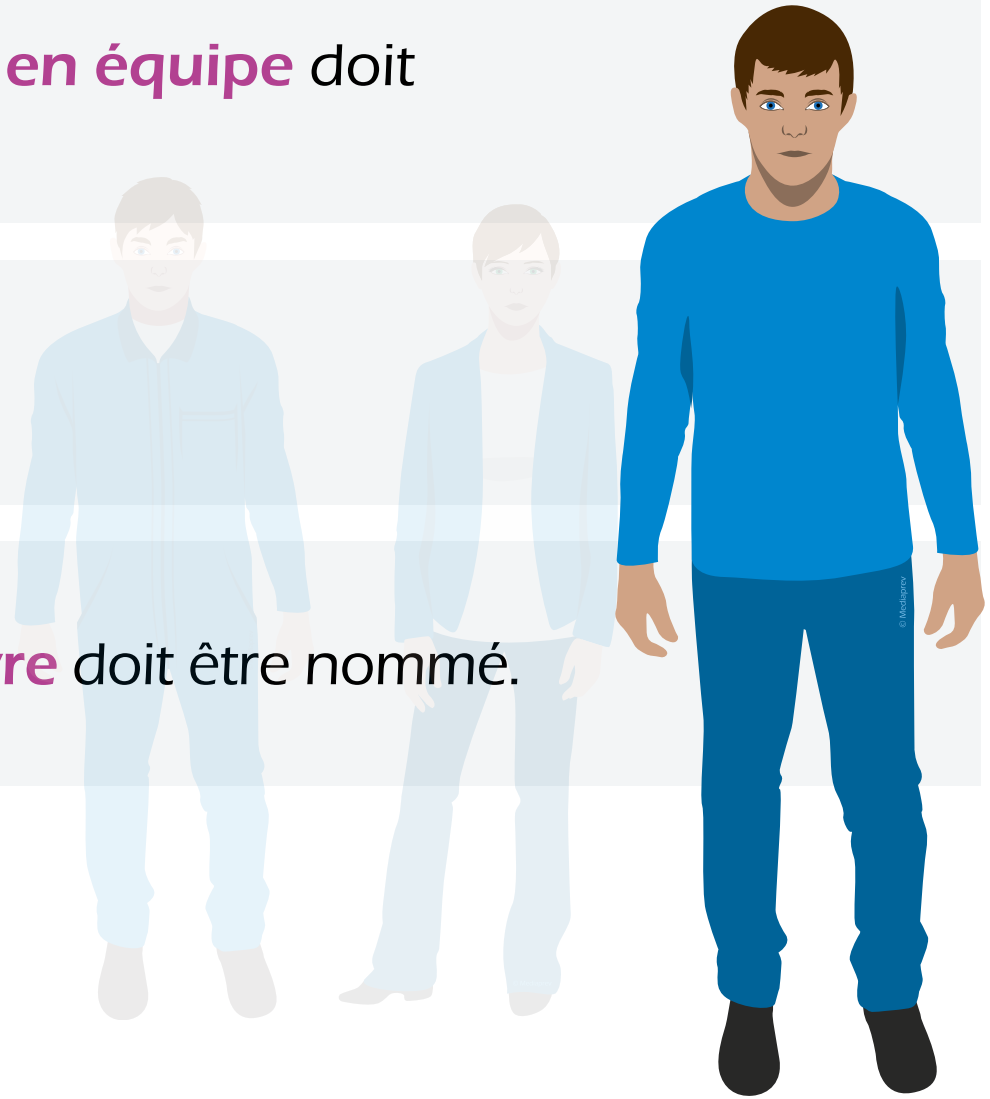
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

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

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

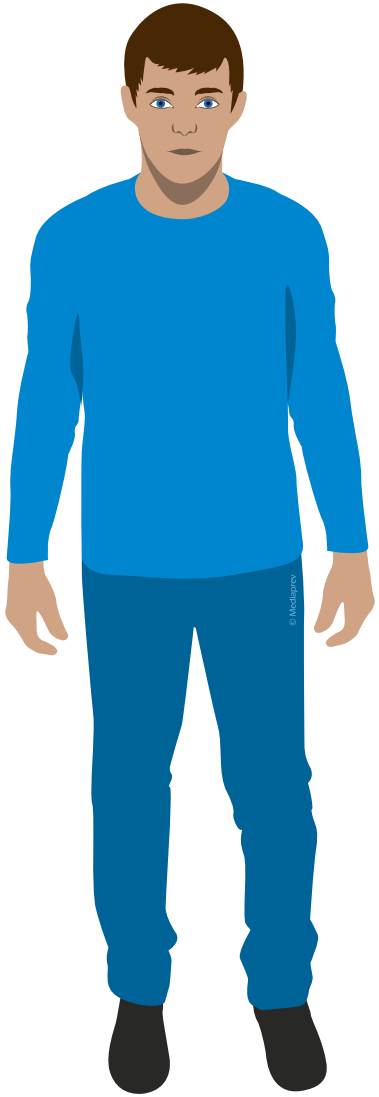
Pour cela, un **responsable de manœuvre** doit être nommé.

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

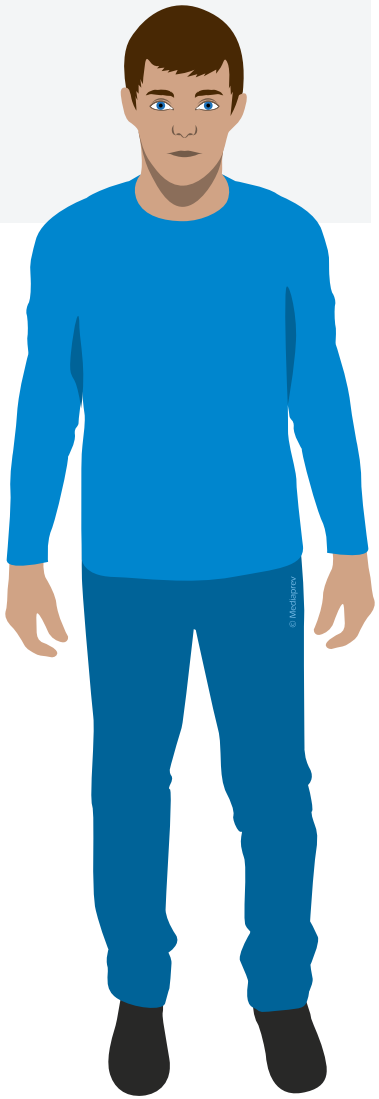


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.



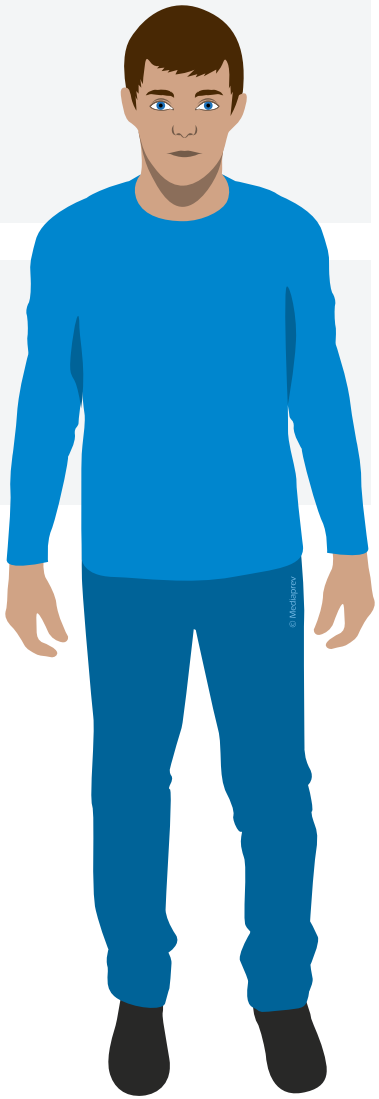
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.

Repérer le parcours et les obstacles.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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...)*.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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...)*.

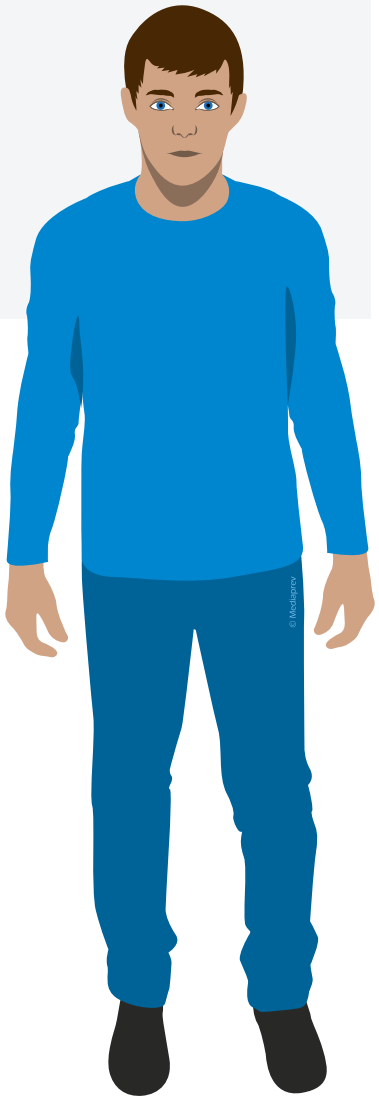
Répartir judicieusement les porteurs sur la charge *(en fonction de leurs tailles, capacités, de la répartition du poids de la charge...)*.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

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

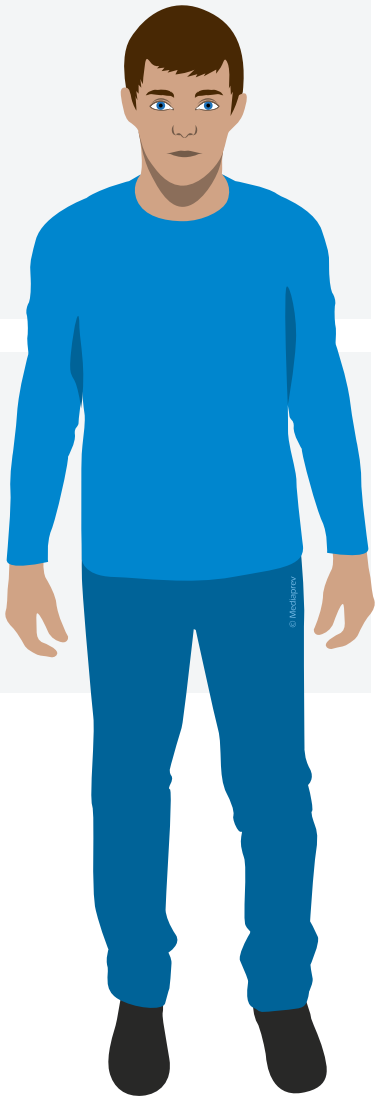


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

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

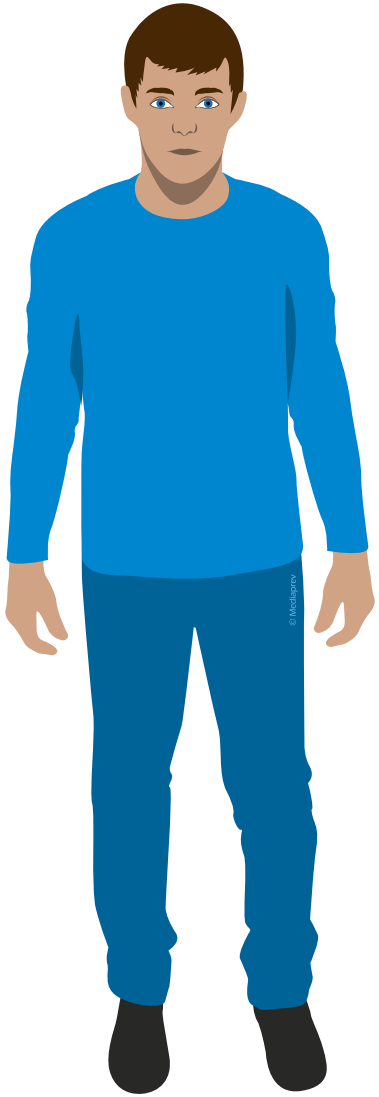
Préciser les commandements à venir.

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

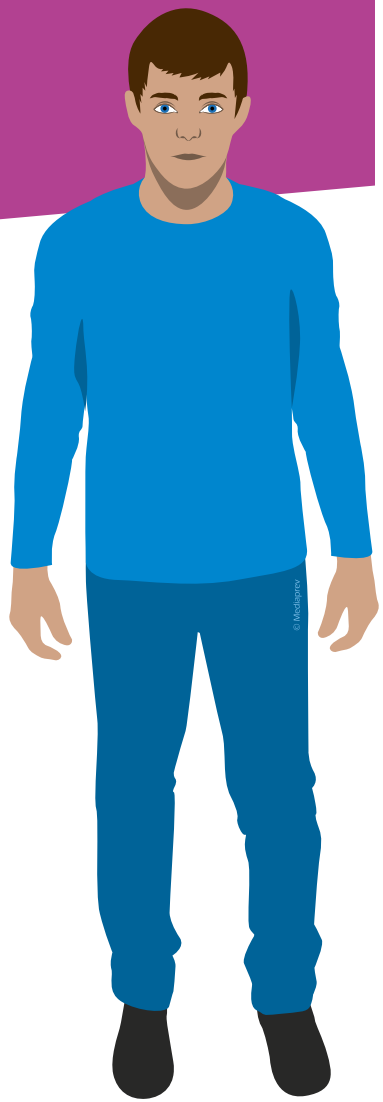


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

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



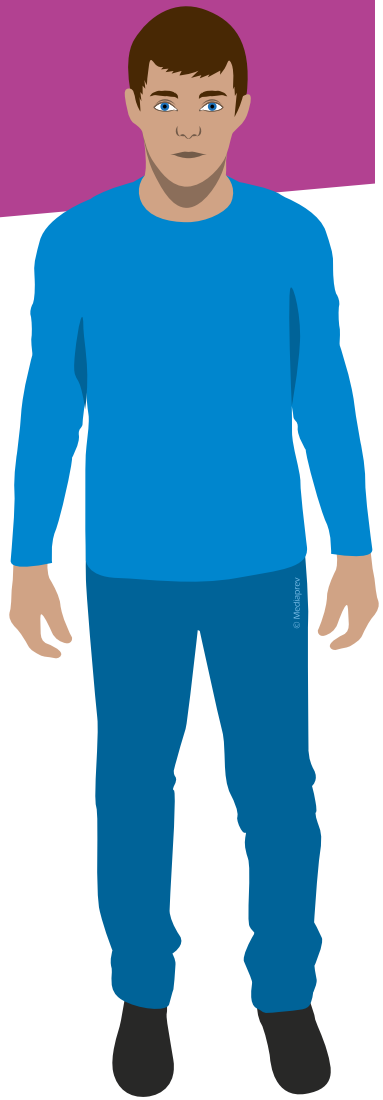
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

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

Précis,
clairs et formulés
suffisamment
fort



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

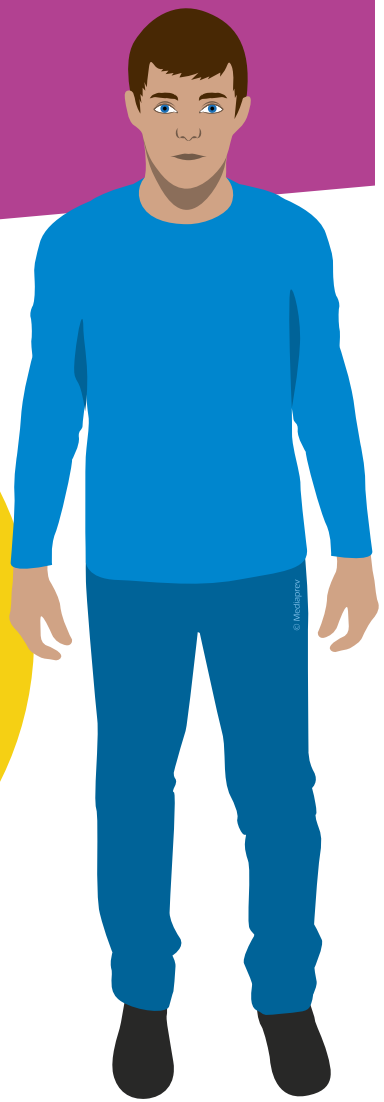
Sommaire

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**



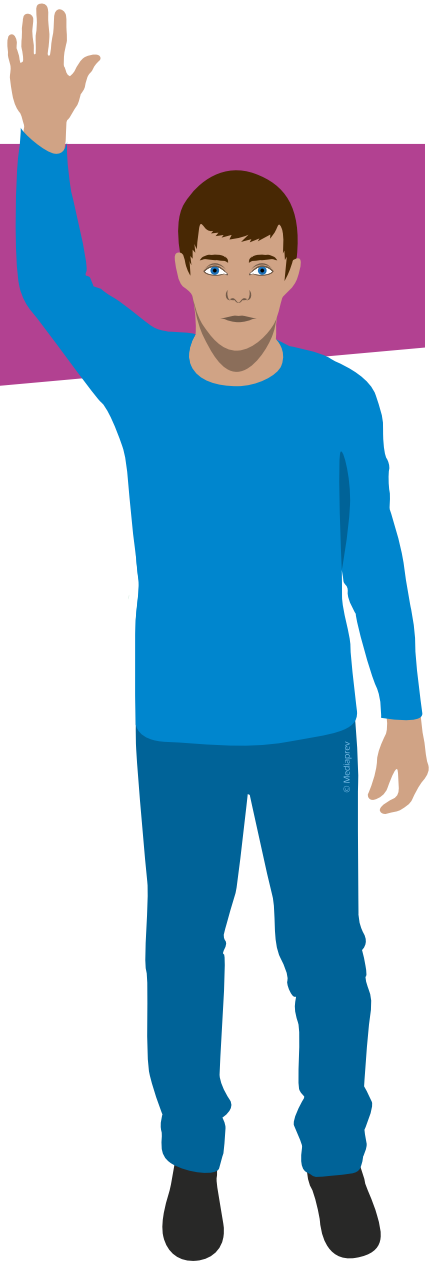
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

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

Attention pour lever la charge.

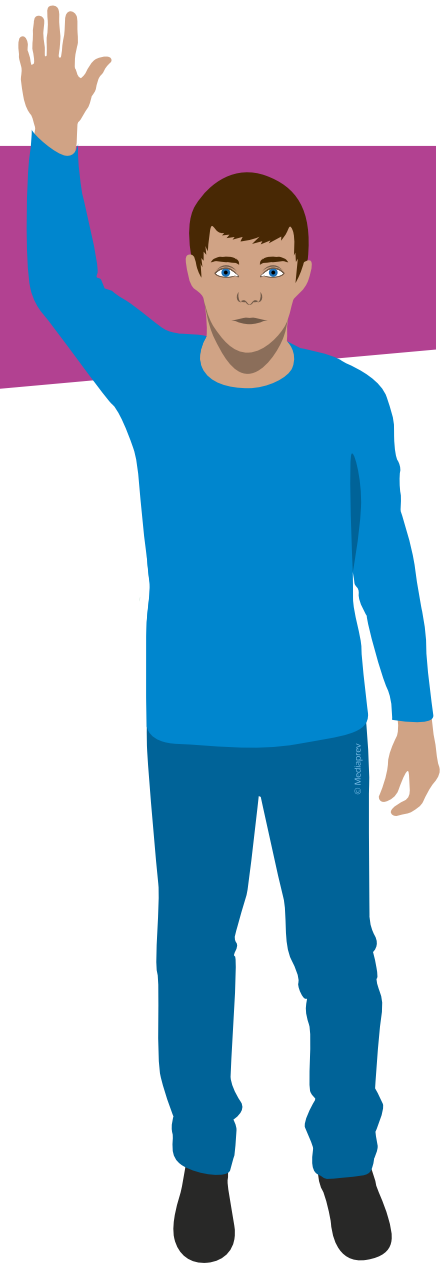


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Eloïse MOZA

Conception, réalisation Mediaprev



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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Eloïse MOZA

Les diapos suivantes correspondent aux liens de la **diapo 34** (Quels sont les différents acteurs de prévention internes à l'établissement ?) et de la **diapo 45** (Quels sont les différents acteurs de prévention externes à l'établissement ?)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EMPLOYEUR



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EMPLOYEUR

Organise



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EMPLOYEUR

Organise

Décide



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

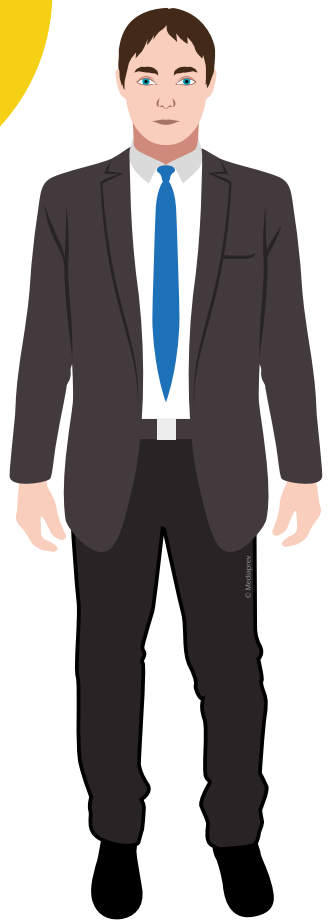
Sommaire

L'EMPLOYEUR

Organise

Décide

Prend l'initiative



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EMPLOYEUR

Organise

Décide

Prend l'initiative

La **prévention**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EMPLOYEUR

Organise

Décide

Prend l'initiative



La **prévention**

En tant que **responsable**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EMPLOYEUR

Veille



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EMPLOYEUR

Veille

À la
sécurité



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EMPLOYEUR

Veille

À la **sécurité**

À la Protection de la **santé**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EMPLOYEUR

Veille

À la **sécurité**

À la Protection de la **santé**



Des **salariés** placés sous son autorité

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION

Met en œuvre



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION

Met en œuvre

Veille



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'ENCADREMENT/LE RESPONSABLE DE PRÉVENTION

Met en œuvre

Veille

À **l'application** des règles d'hygiène et de sécurité en fonction de



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAILLEUR



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAILLEUR

Instructions de l'employeur



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAILLEUR

Instructions de l'employeur

Sa formation



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAILLEUR

Sa formation

Instructions de l'employeur

Ses possibilités



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre et applique



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre et applique

Les **règles** d'hygiène et de sécurité



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre et applique

Les **règles** d'hygiène et de sécurité

Utilise



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE TRAVAILLEUR

Met en œuvre et applique

Les **règles** d'hygiène et de sécurité

Utilise

Les **dispositifs de protection** mis à sa disposition



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) **OU LE CSE** (SECTEUR PRIVÉ)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) **OU LE CSE** (SECTEUR PRIVÉ)

Contribue



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) **OU LE CSE** (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) **OU LE CSE** (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit Son **intervention** en cas de danger grave et imminent



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE CSA/CST (SECTEUR PUBLIC) **OU LE CSE** (SECTEUR PRIVÉ)

Prévoit Son **intervention** en cas de danger grave et imminent

Suggère



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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	



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



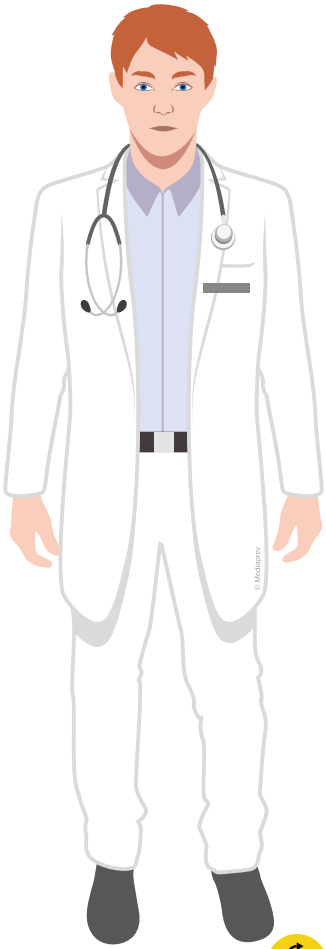
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

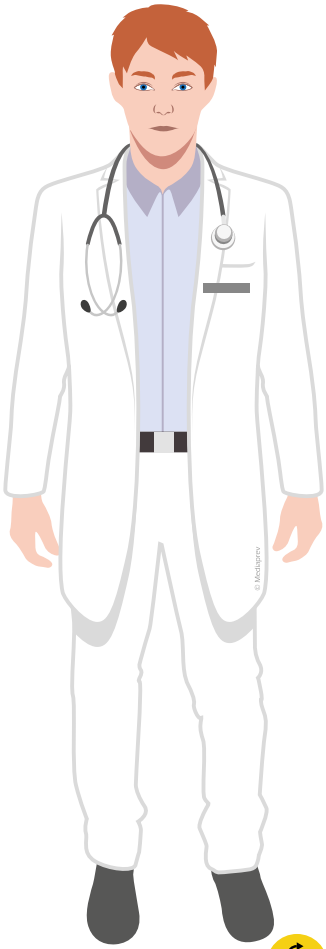


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Surveillance médicale
des employés

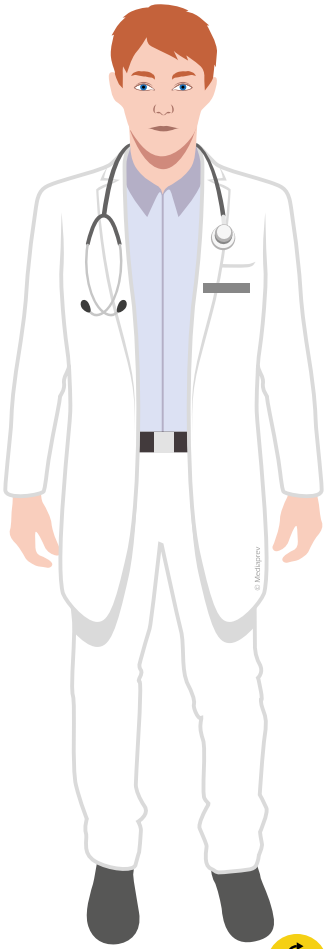


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL



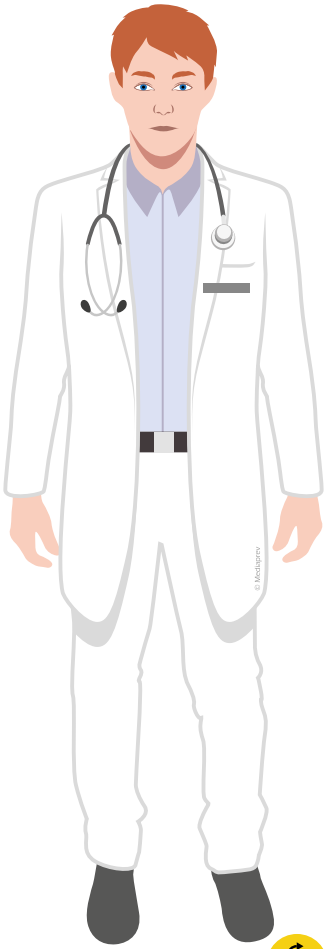


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Amélioration

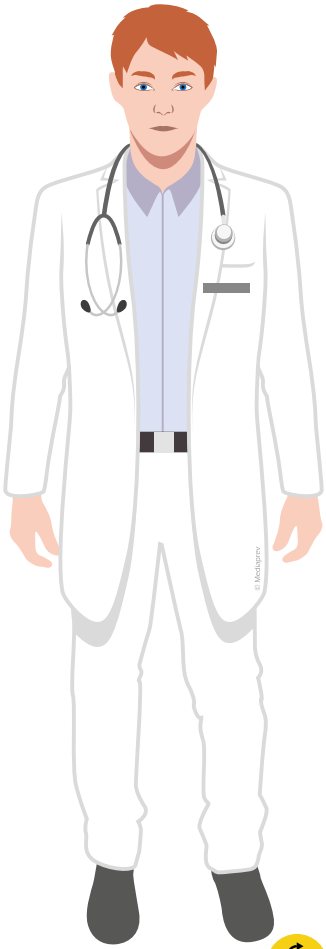


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Amélioration Des **conditions** de vie et de travail



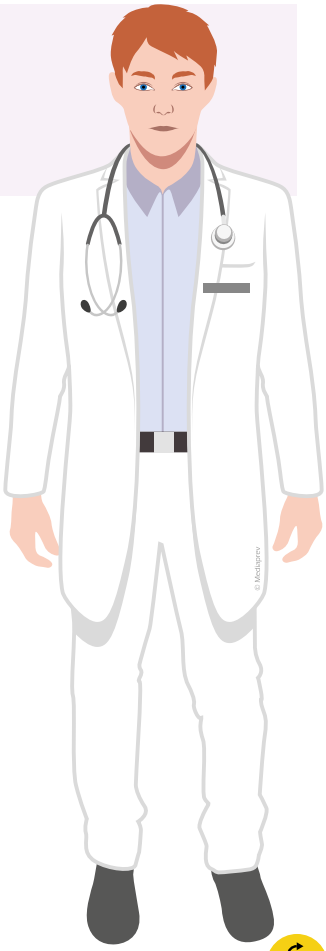
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Amélioration Des **conditions** de vie et de travail

Hygiène générale

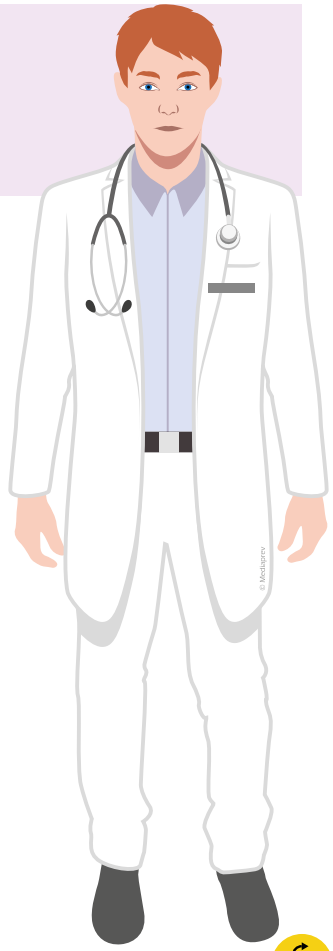


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Amélioration Des **conditions** de vie et de travail

Hygiène générale Des **locaux et des restaurants** d'entreprise



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

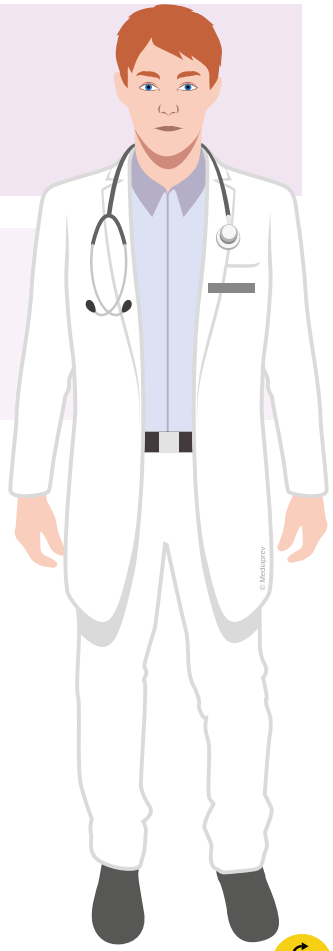
Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Amélioration Des **conditions** de vie et de travail

Hygiène générale Des **locaux et des restaurants** d'entreprise

Adaptation



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

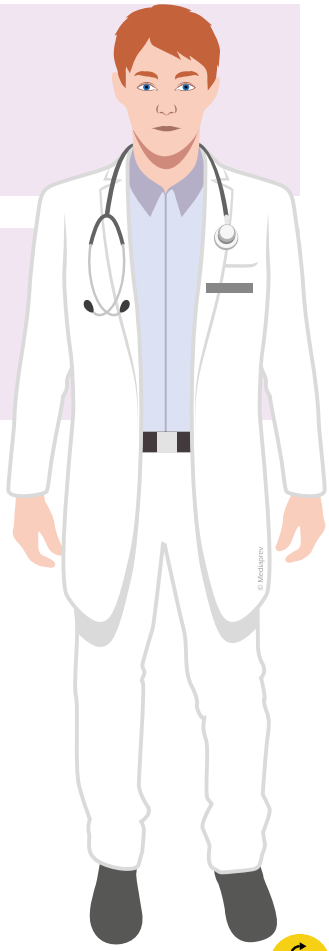
Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

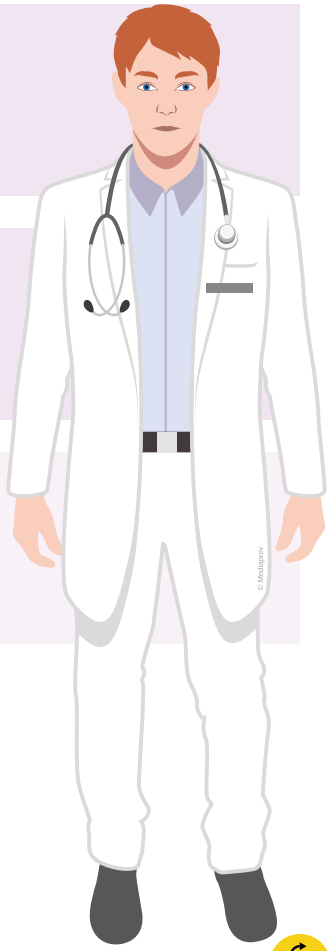
LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

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

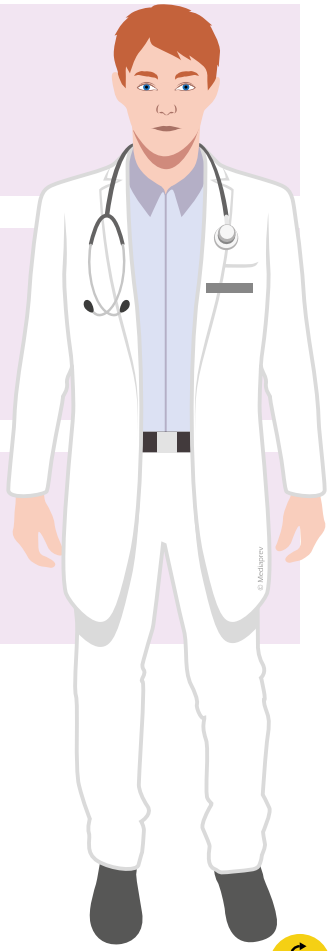
Protection



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

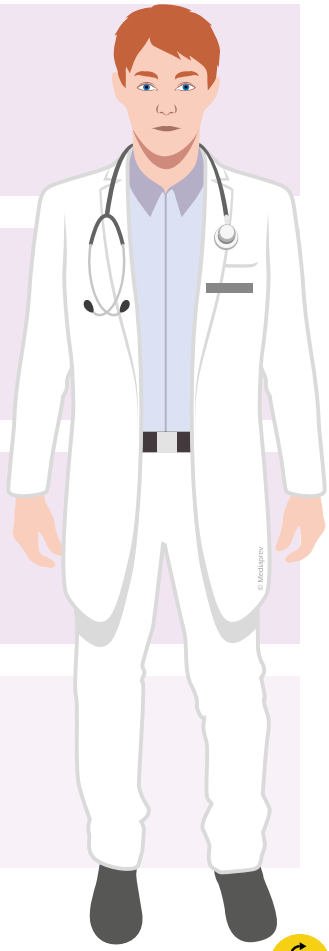
Amélioration Des **conditions** de vie et de travail

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

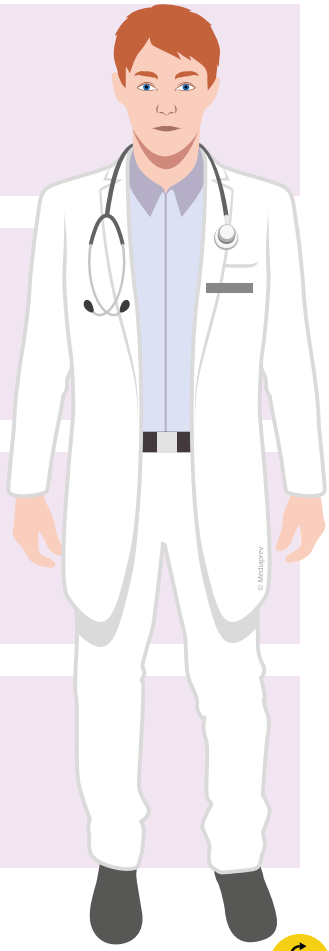
Information



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

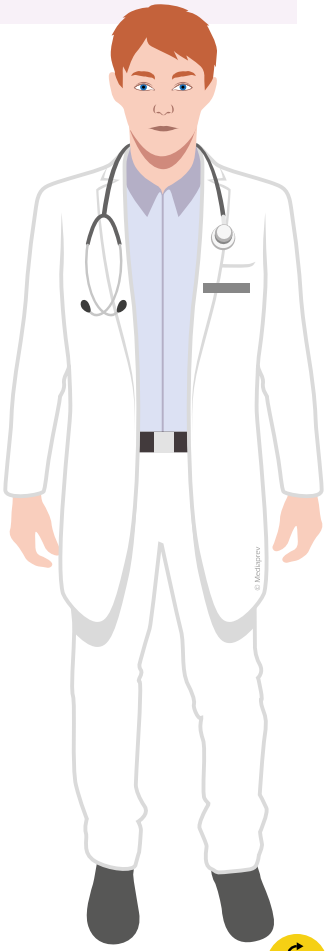
Amélioration	Des **conditions** de vie et de travail
Hygiène générale	Des **locaux et des restaurants** d'entreprise
Adaptation	Des **postes, des techniques et des rythmes** de travail à la physiologie humaine
Protection	Des **employés** contre l'ensemble des nuisances et les risques d'accident ou de maladie
Information	**Sanitaire**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Associé

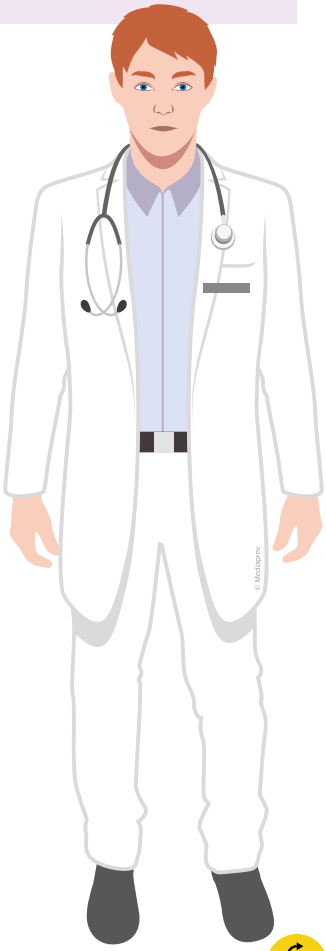


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Associé Aux actions de **formation**



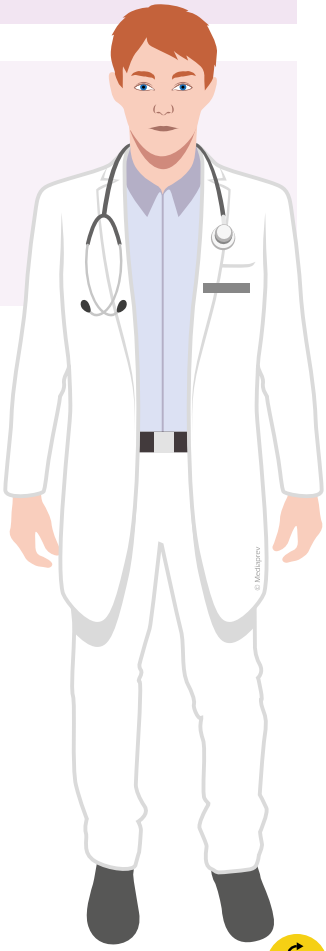
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Associé Aux actions de **formation**

Consulté



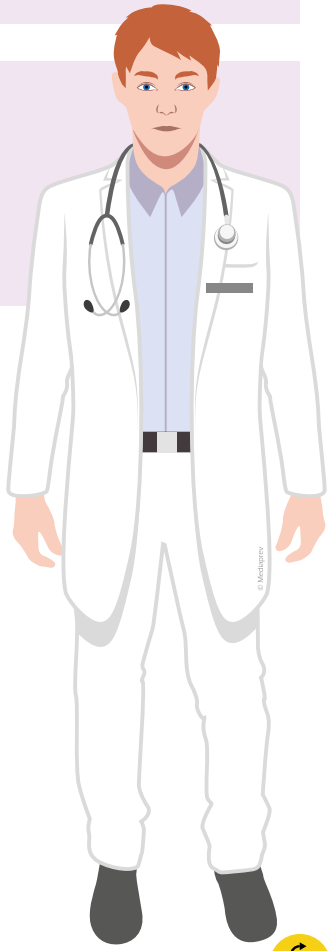
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Associé Aux actions de **formation**

Consulté Sur les **projets** (construction, aménagements, nouvelles technologies...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

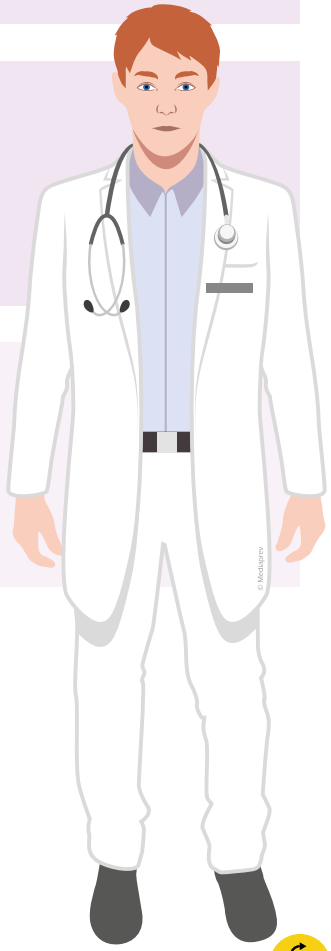
Sommaire

LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Associé Aux actions de **formation**

Consulté Sur les **projets** (construction, aménagements, nouvelles technologies...)

Informé



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

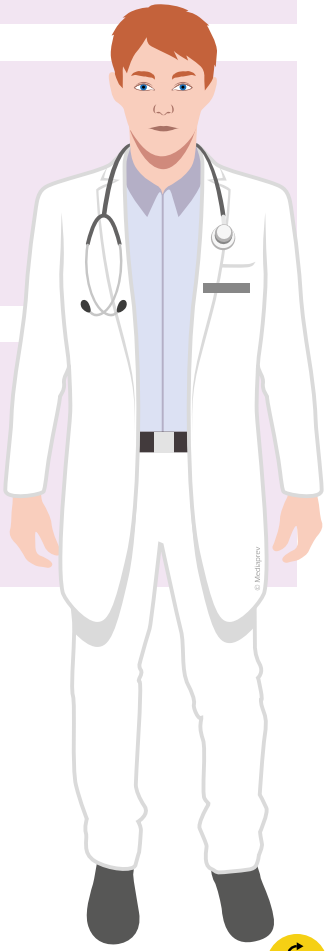
Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

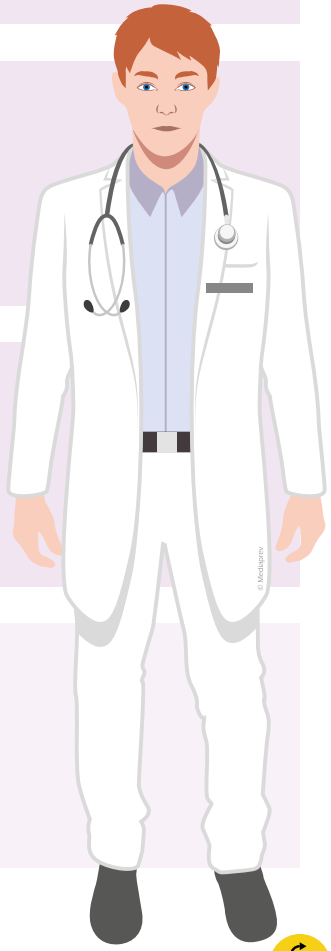
LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Associé Aux actions de **formation**

Consulté Sur les **projets** (construction, aménagements, nouvelles technologies...)

Informé **Avant toute utilisation** de substances et produits dangereux

Informé



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

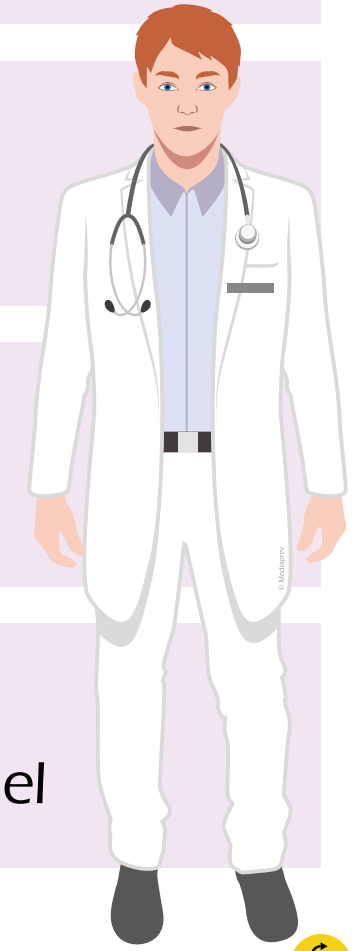
LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

Associé Aux actions de **formation**

Consulté Sur les **projets** (construction, aménagements, nouvelles technologies...)

Informé **Avant toute utilisation** de substances et produits dangereux

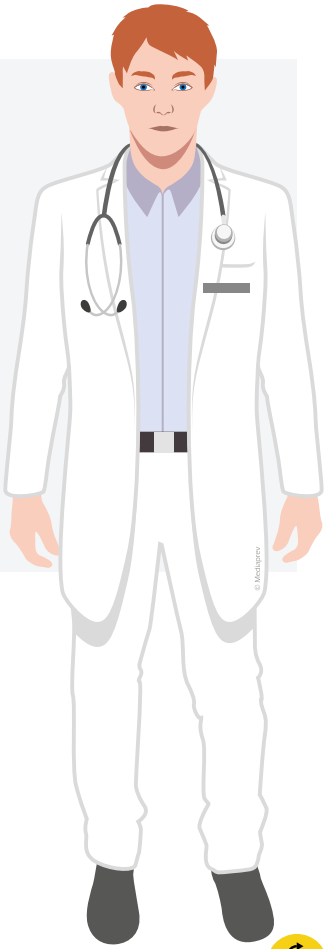
Informé De chaque **accident** de service et de chaque **maladie** professionnelle ou à caractère professionnel



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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).



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Retour acteurs internes

Retour acteurs externes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'ACTEUR PRAP (PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

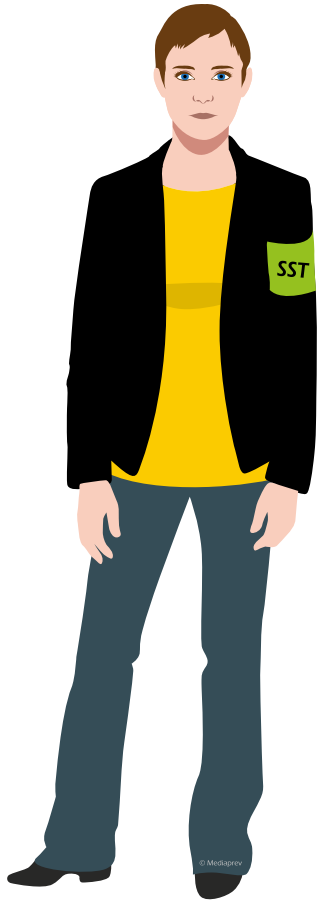
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)

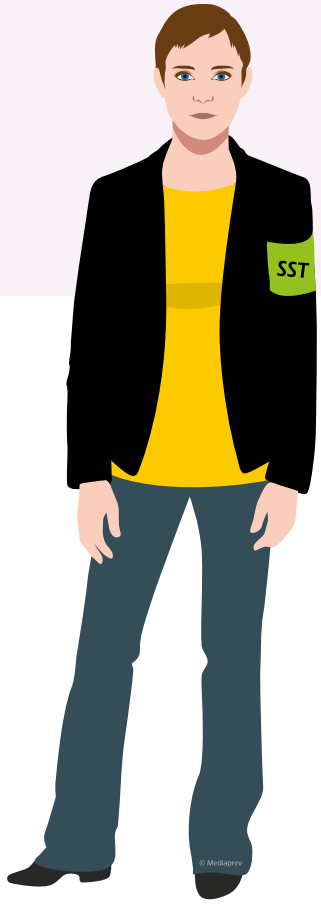


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)

Premier maillon de la chaîne des secours



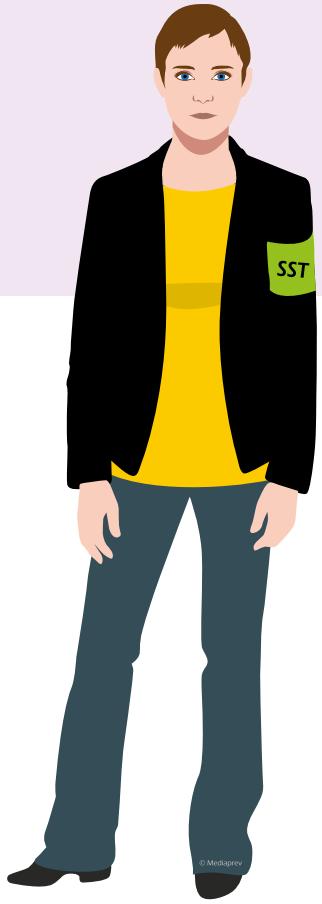
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

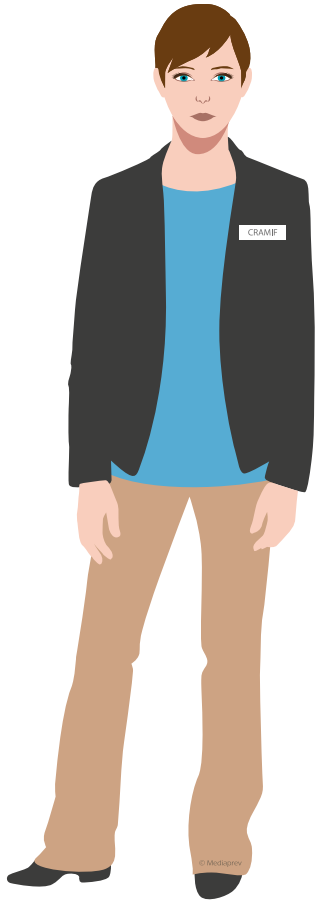
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CARSAT/CRAM

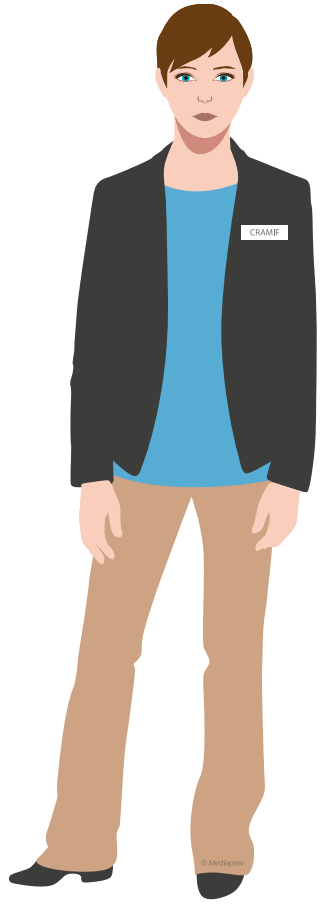


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CARSAT/CRAM

Développement et coordination de la **prévention** des accidents du travail et des maladies professionnelles.



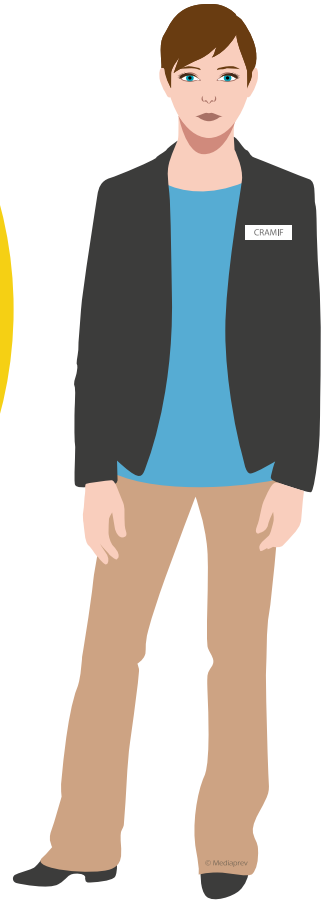
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CARSAT/CRAM

Développement et coordination de la **prévention** des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Application des règles de tarification

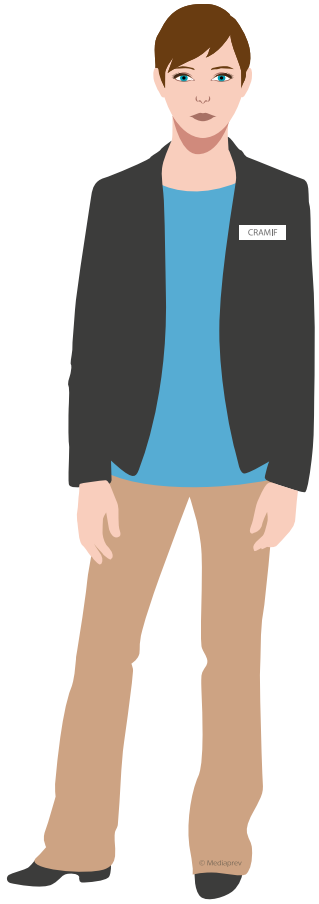


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CARSAT/CRAM

Étude des risques professionnels révélés ou potentiels



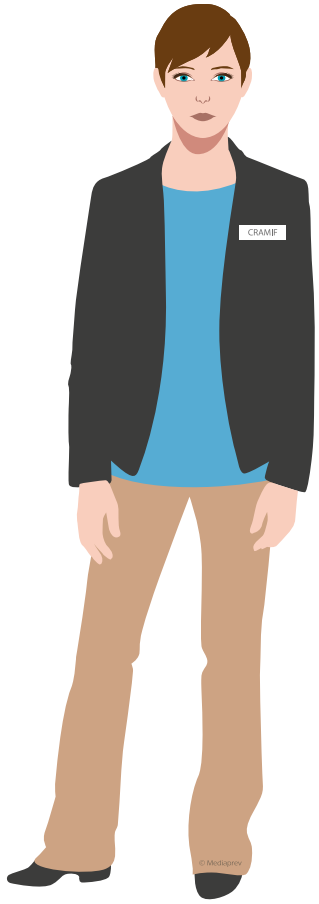
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CARSAT/CRAM

Étude des risques professionnels révélés ou potentiels

Visites



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

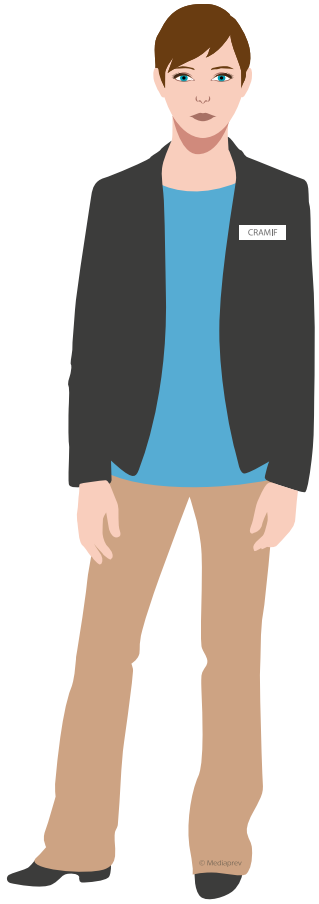
Sommaire

CARSAT/CRAM

Étude des risques professionnels révélés ou potentiels

Visites

Contrôles



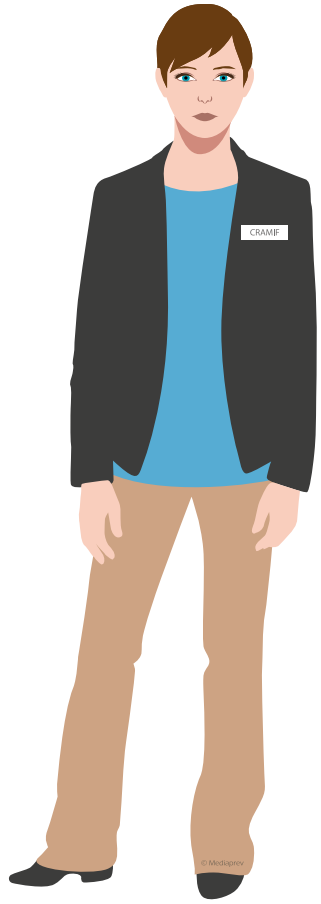
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CARSAT/CRAM

Étude des risques professionnels révélés ou potentiels

- Visites
- Contrôles
- Sollicitations



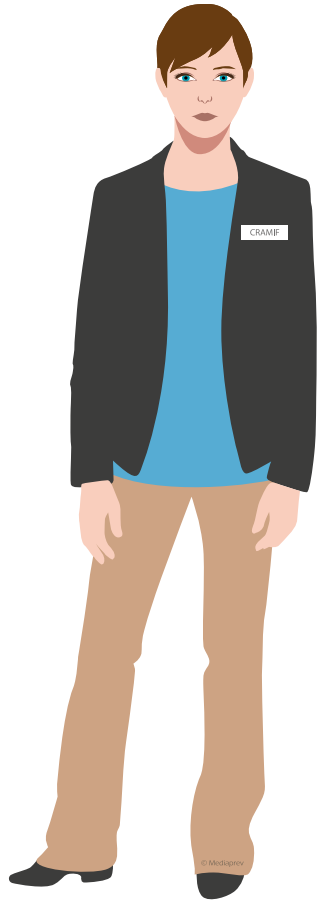
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

CARSAT/CRAM

Étude des risques professionnels révélés ou potentiels

- Visites
- Contrôles
- Sollicitations
- Statistiques



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

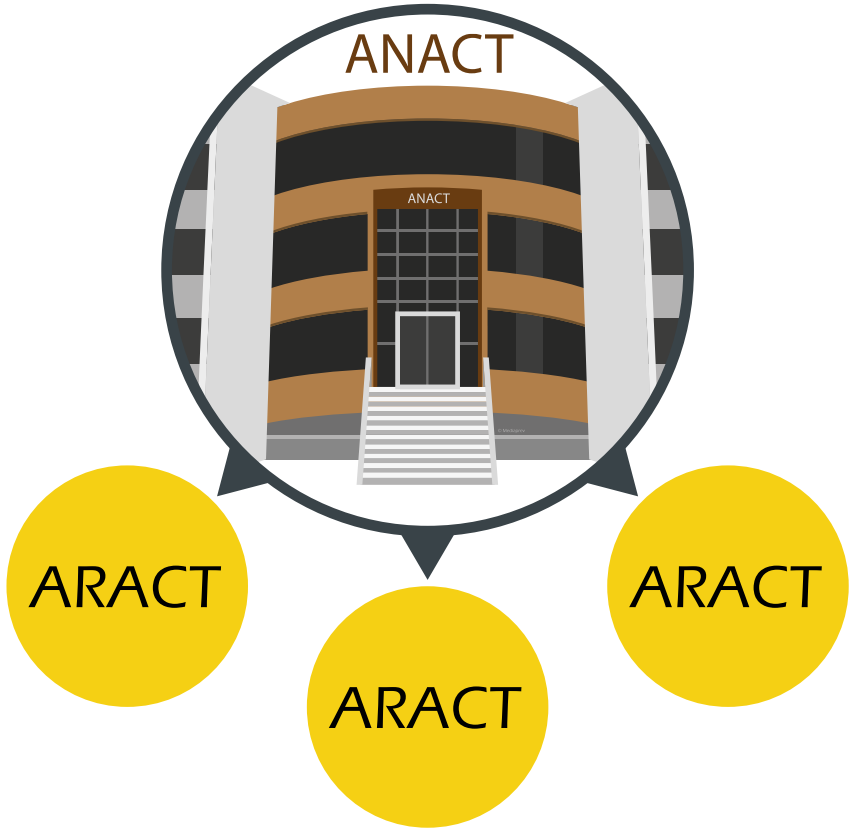
Sommaire

Agence Nationale d'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT)
Agence Régionale d'Amélioration des Conditions de Travail (ARACT)

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Agence Nationale d'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT)
Agence Régionale d'Amélioration des Conditions de Travail (ARACT)

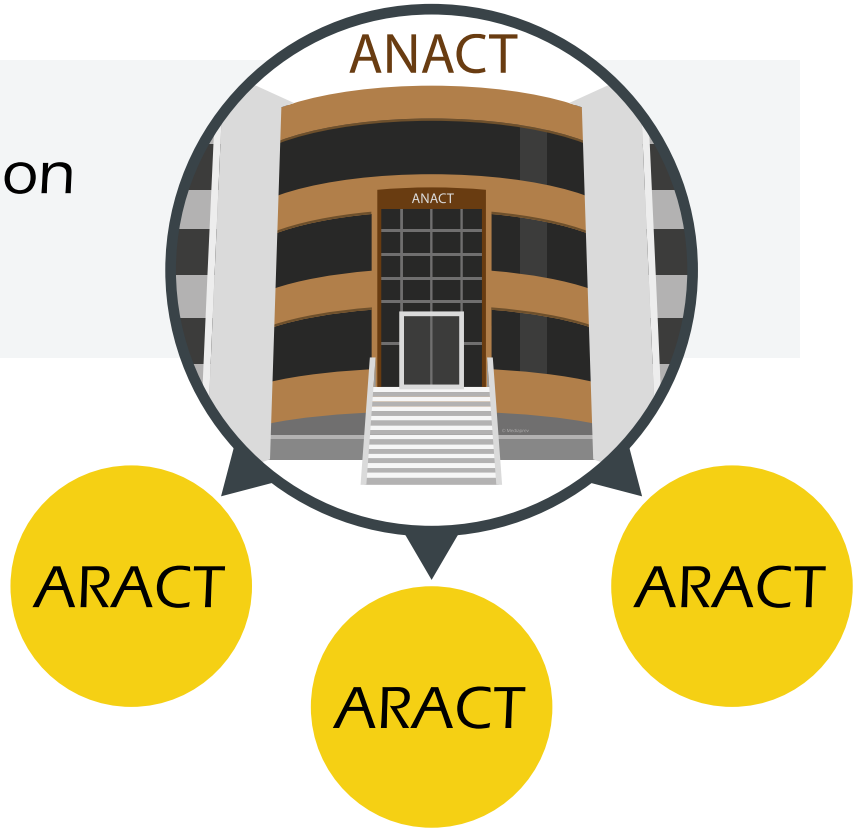


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

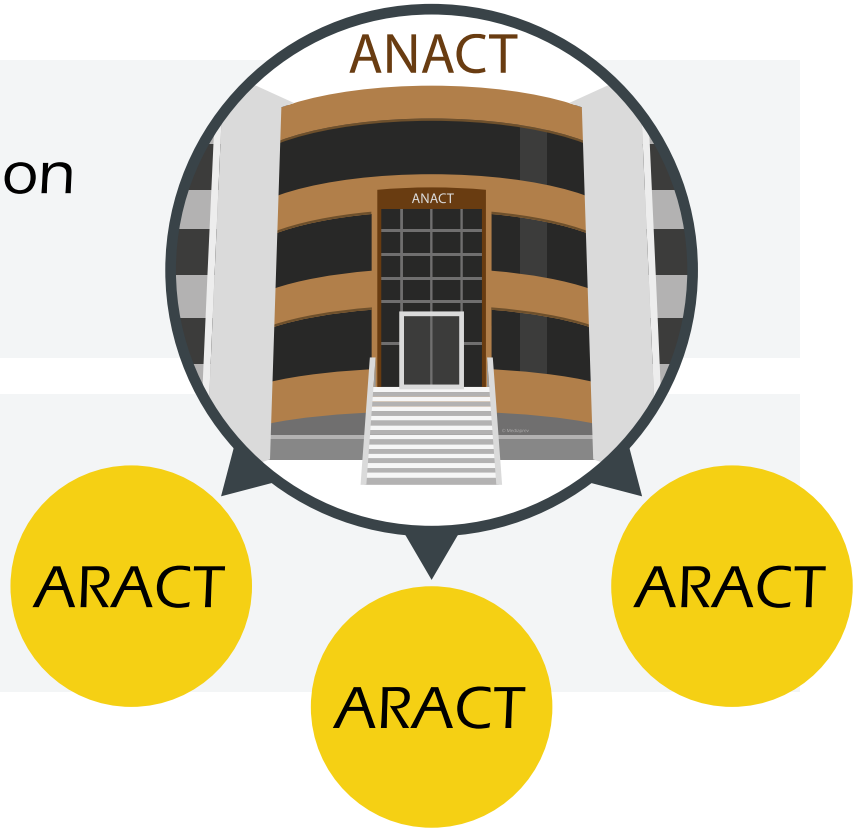


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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



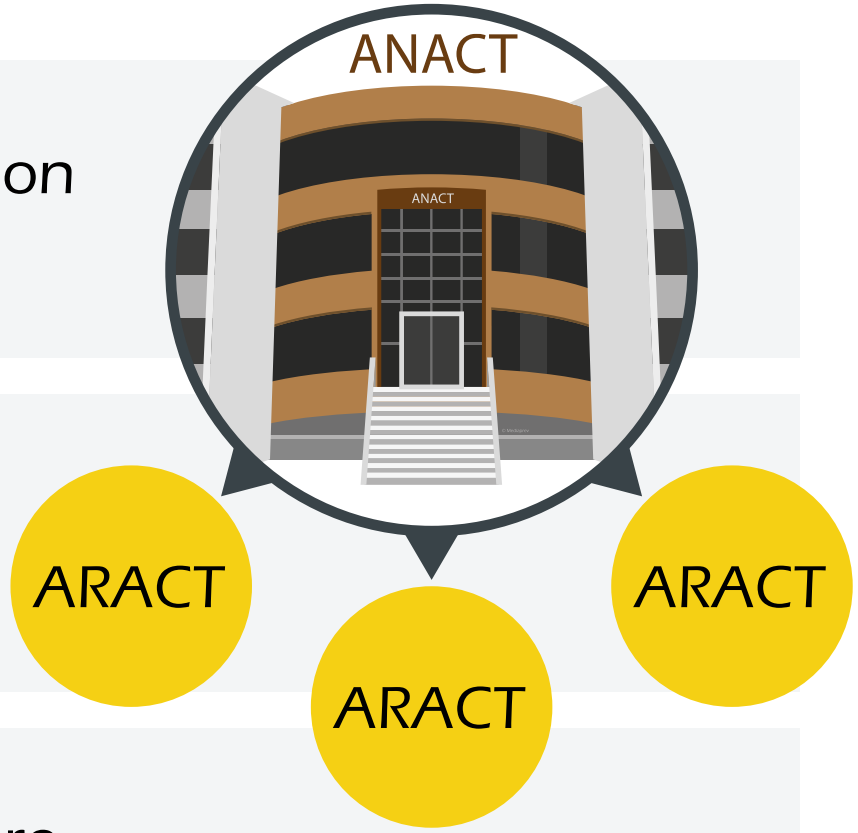
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INSPECTEUR DU TRAVAIL



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle

Conseille



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle

Conseille

L'employeur



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle

Conseille



L'employeur

En matière **d'hygiène et de sécurité**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle

Les **conditions d'application** de la réglementation



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INSPECTEUR DU TRAVAIL

Contrôle

Les **conditions d'application** de la réglementation

Propose à l'employeur



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INRS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.

Institut National de Recherche et de Sécurité

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

L'INRS

Développe

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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).

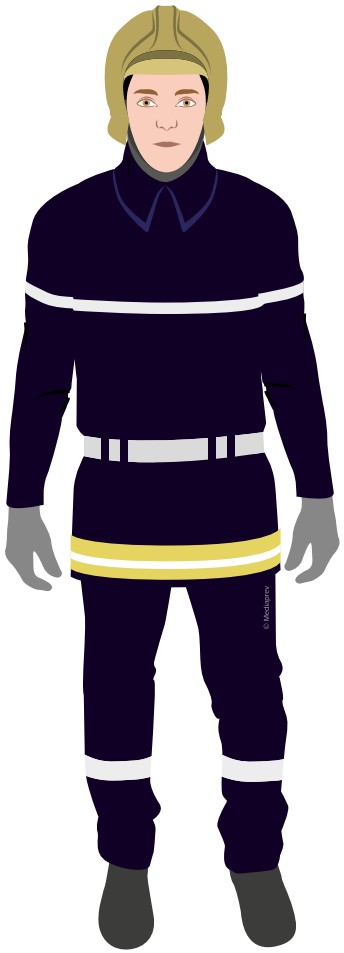
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES SAPEURS-POMPIERS

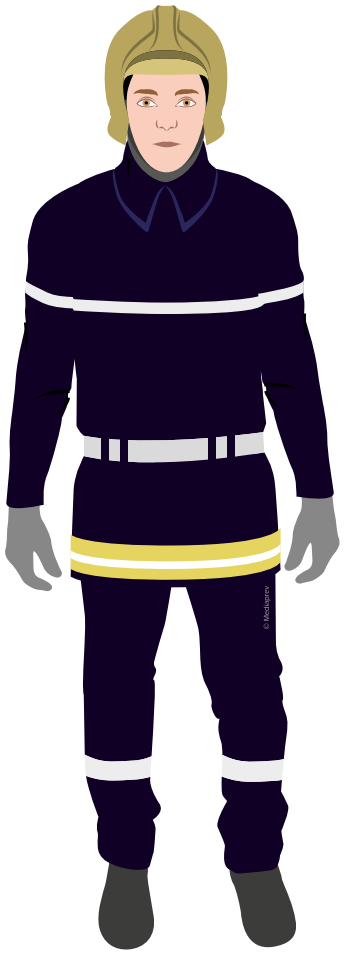


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES SAPEURS-POMPIERS

Mise en **sécurité** des bâtiments (vérification lors de l'ouverture).



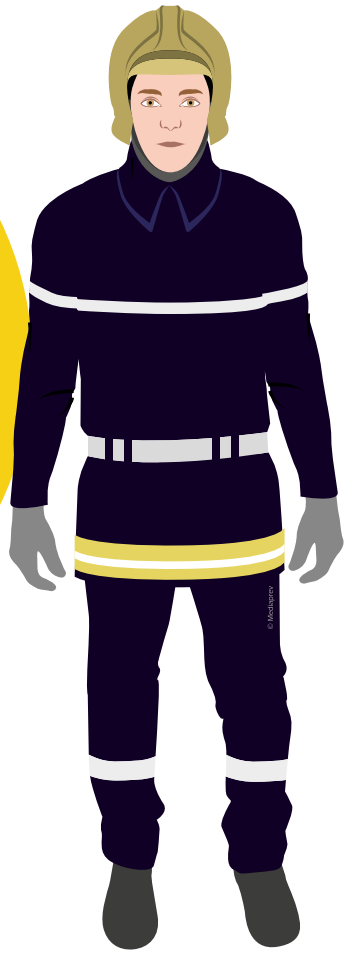
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES SAPEURS-POMPIERS

Mise en **sécurité** des bâtiments (vérification lors de l'ouverture).

Intervention lors d'un incendie.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

Vérifications
initiales, courantes
et périodiques.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

Vérifications initiales, courantes et périodiques.

Renseignement des registres de contrôles.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

Exemples

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

Exemples

Engins de levage



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

Exemples

- Engins de levage
- Installations électriques

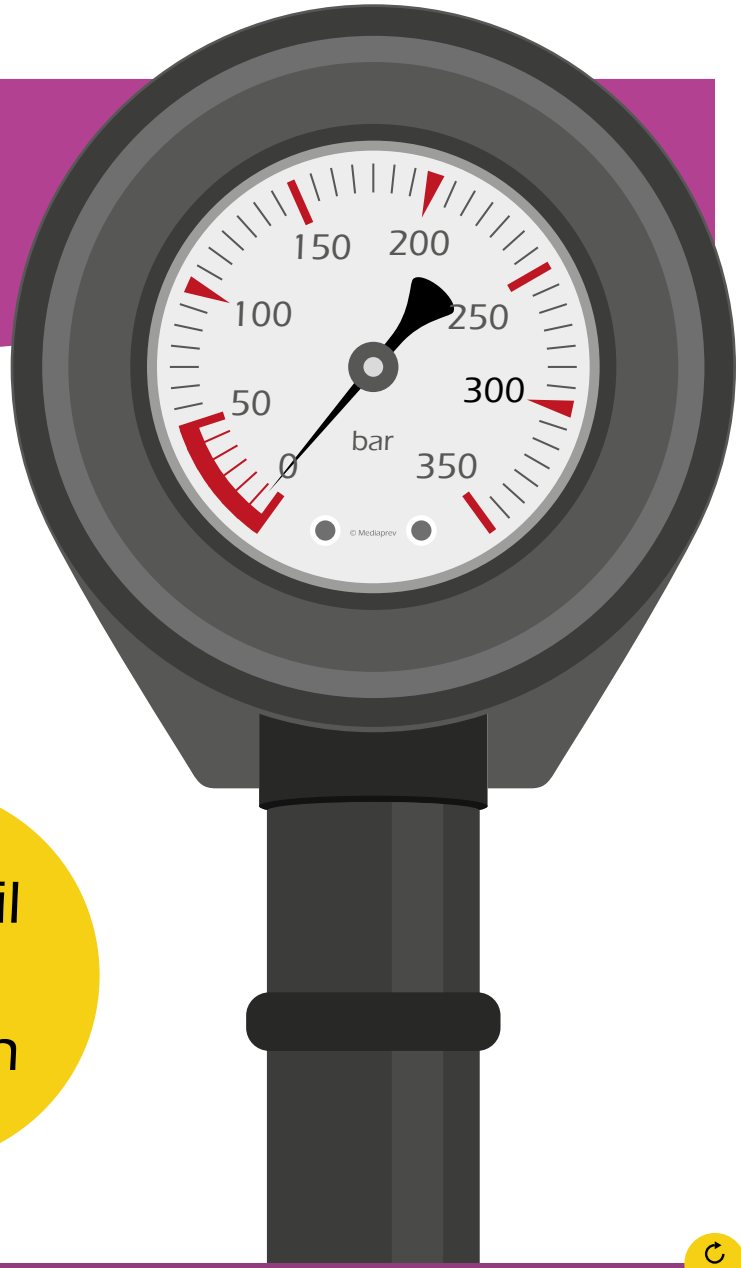


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

Exemples

- Engins de levage
- Installations électriques
- Appareil sous pression



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EXPERT



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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 ».



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EXPERT

Il a **accès**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EXPERT

Il a **accès**

Aux
locaux



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'EXPERT

Il a **accès**

Aux
locaux

Aux
informations
nécessaires à
sa mission



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INTERVENANT EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS (IPRP)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

L'INTERVENANT EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS (IPRP)

Il intervient en qualité de **spécialiste** d'un domaine



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LA MSA



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

LA MSA

Dans le secteur agricole, la Mutuelle Sociale Agricole (MSA) **accompagne et conseille** activement les entreprises dans leurs démarches de prévention.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Retour

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire