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

## SANITAIRE ET MÉDICO-SOCIAL - ACCOMPAGNEMENT DE LA MOBILITÉ

By Mediaprev

# 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

- Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lorsque cela est nécessaire.
- Accompagner la mobilité de la personne aidée.



© 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

11 Les déplacements naturels

12 La communication

13 Exemples de déplacements naturels

14 Les aides techniques

15 Exercices pratiques



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LE DISPOSITIF PRAP



© 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 ?

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 ?

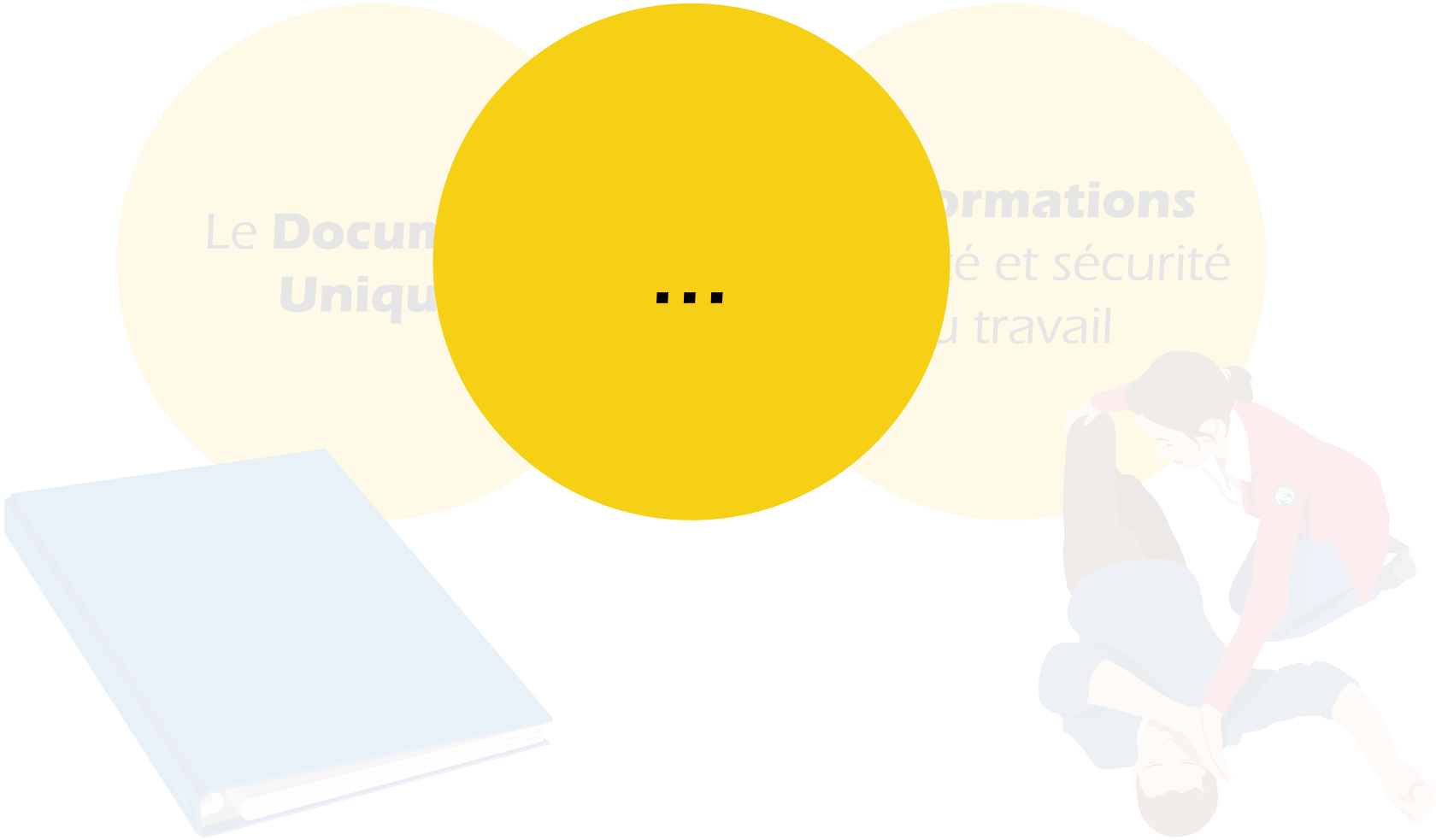
Le **Document Unique**

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

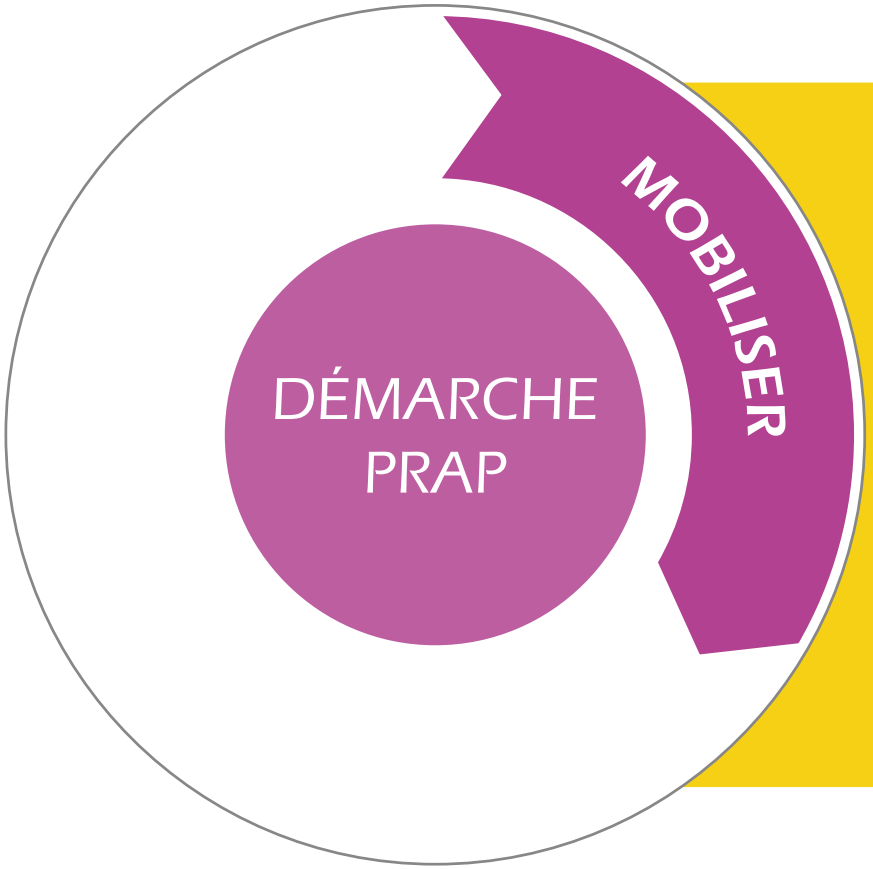
# QUELLES DÉMARCHES DE PRÉVENTION CONNAISSEZ-VOUS DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?






© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire



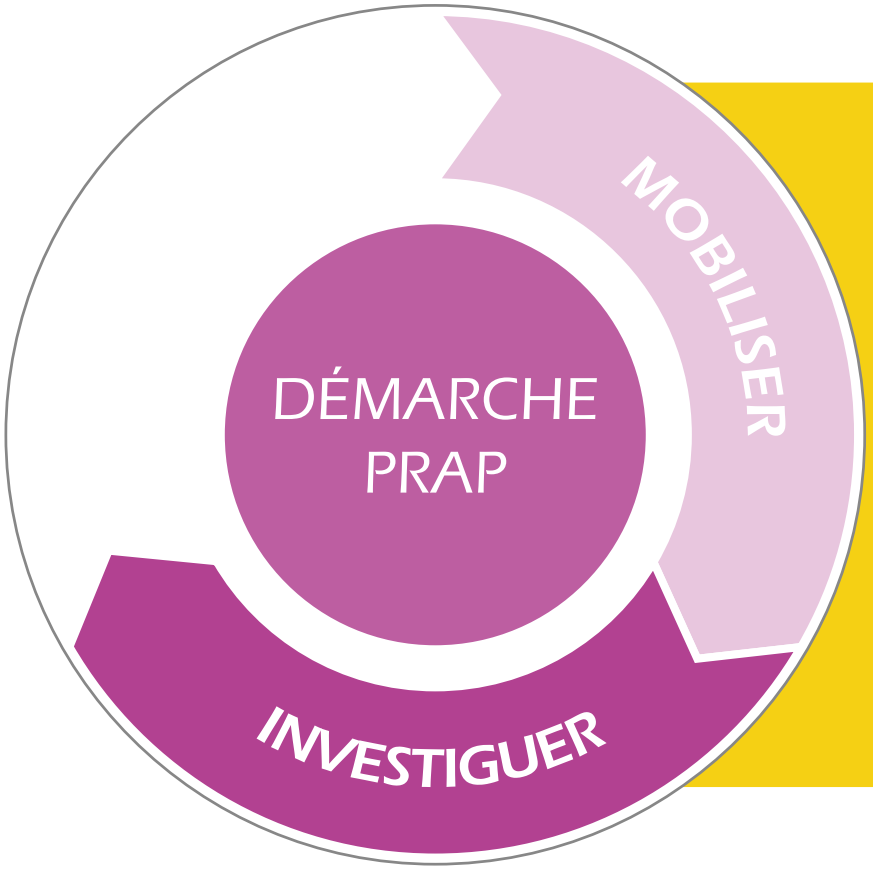

**MOBILISER**
C'EST :

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



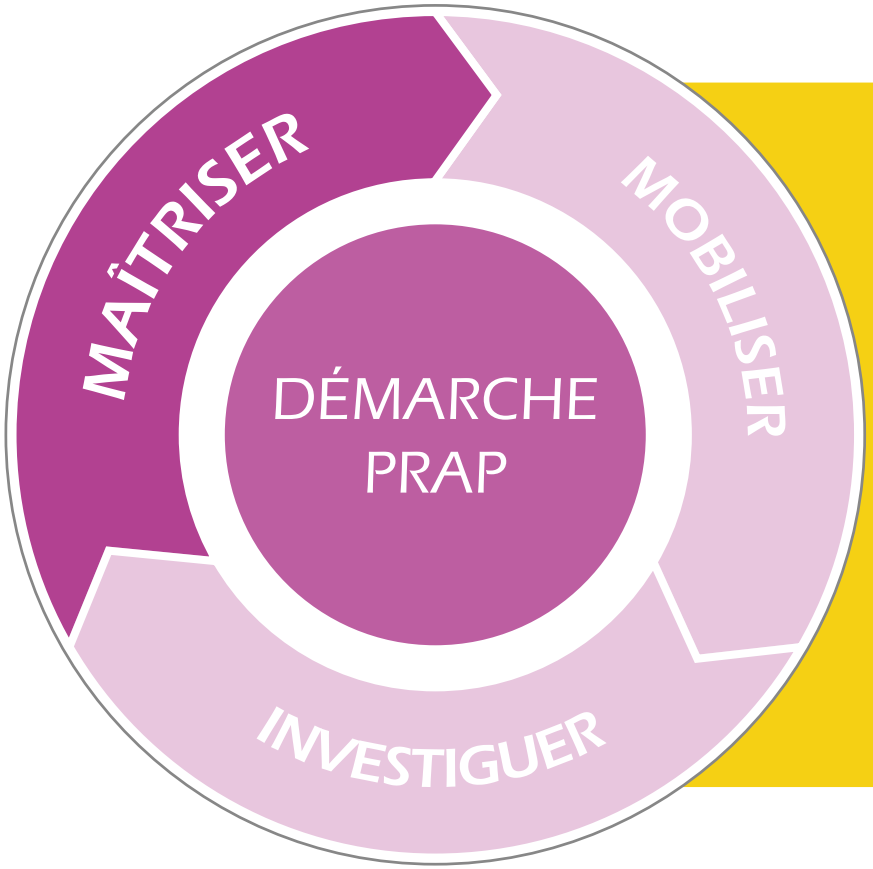

**INVESTIGUER**
C'EST :

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire



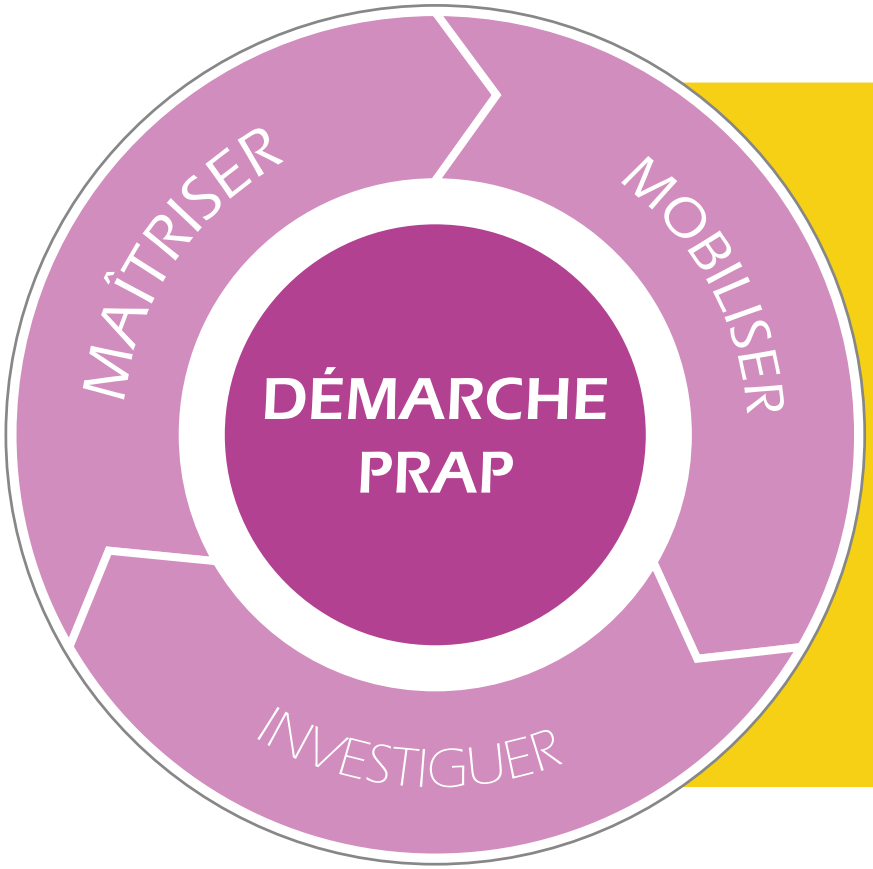

**MAÎTRISER**
C'EST :

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 ?

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 ?

**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

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 ?

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 ?

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 ?

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Absentéisme, turn-over

Conséquences **financières**

Perte de savoir faire

Perte de production, insatisfaction des patients ou usagers



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

Amendes

Peines de prison

Conséquences **juridiques**

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

CONSÉQUENCES POUR
**L'ACCIDENTÉ** ET **L'ÉTABLISSEMENT**

Conséquences **humaines**

Conséquences **financières**

Conséquences **sociales**

Conséquences **juridiques**



© 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**

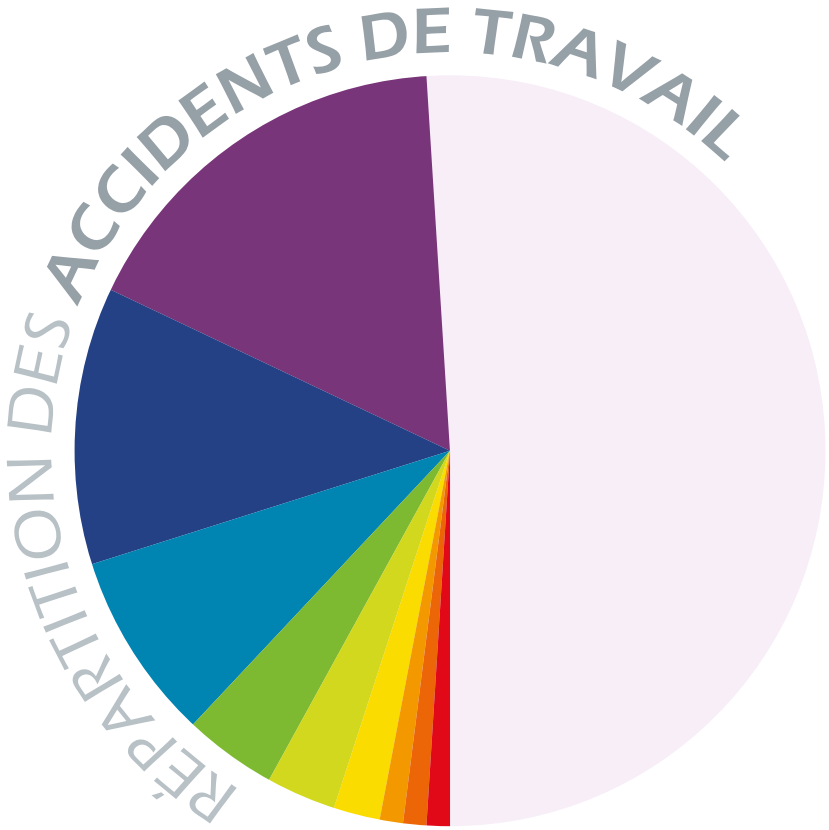
des **actifs** qui en souffrent



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



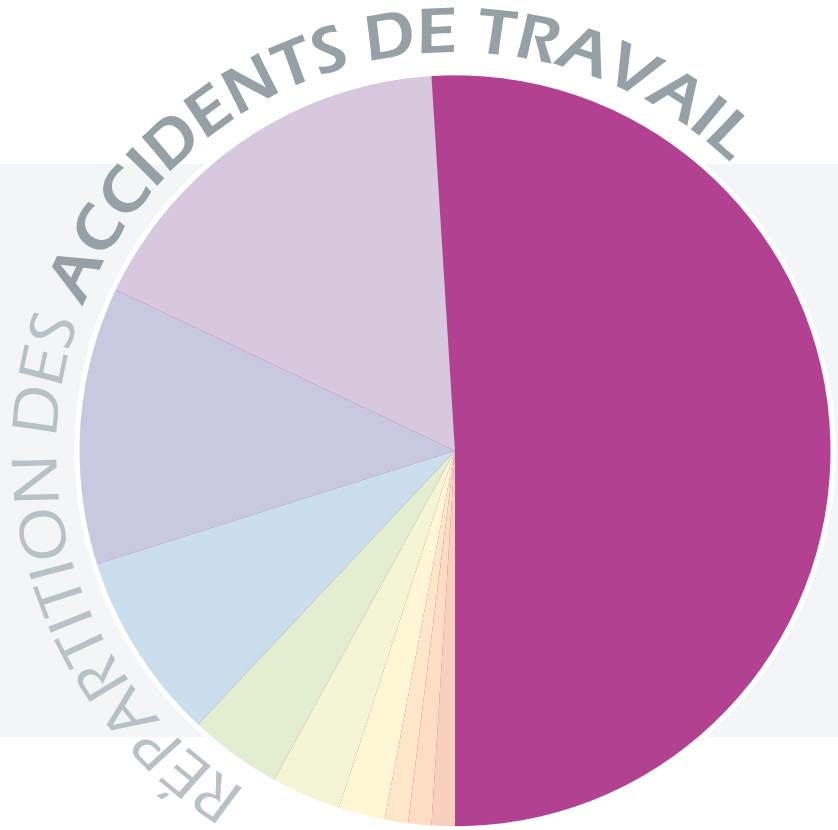

- Chutes de plain-pied (17 %)
- Chutes de hauteur (12 %)
- Outillage à main (8 %)
- Agressions (y compris par animaux) (4 %)
- Risque routier (3 %)
- Manutention mécanique (2 %)
- Risques machines (1 %)
- Risque chimique (1 %)
- Autres risques



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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




Manutention manuelle

51 %

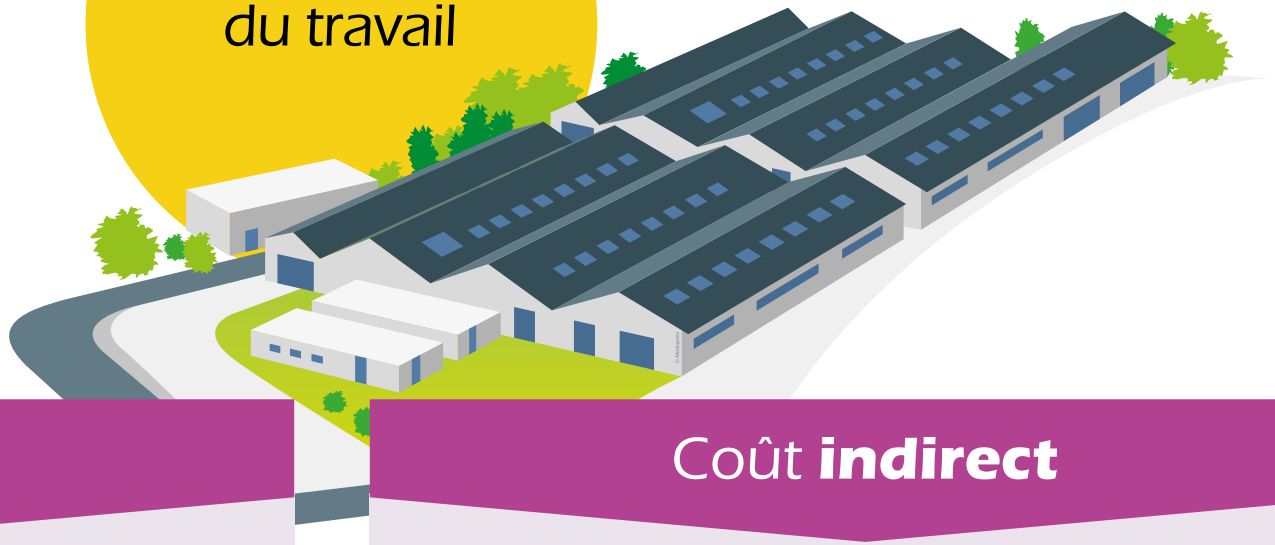


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

**Accident**
du travail



## 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

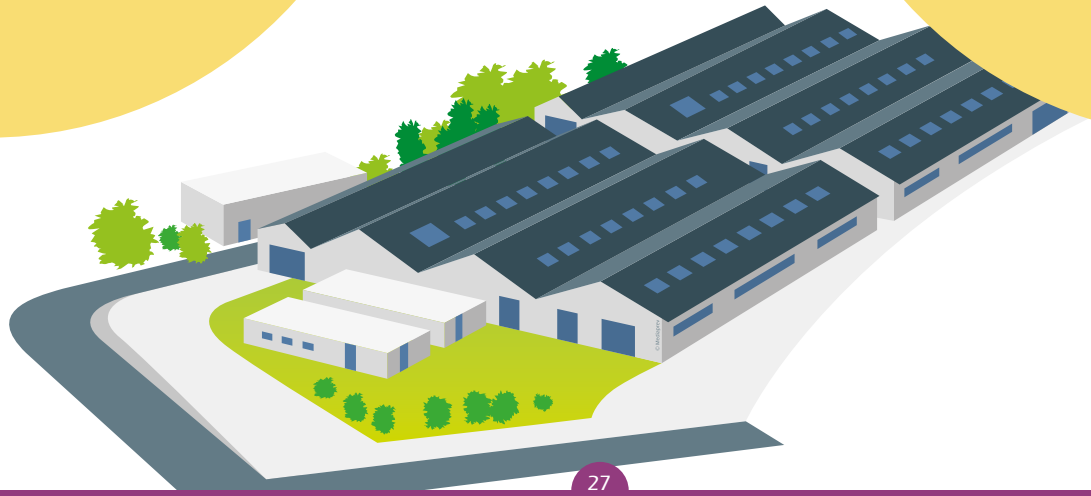
# COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

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**



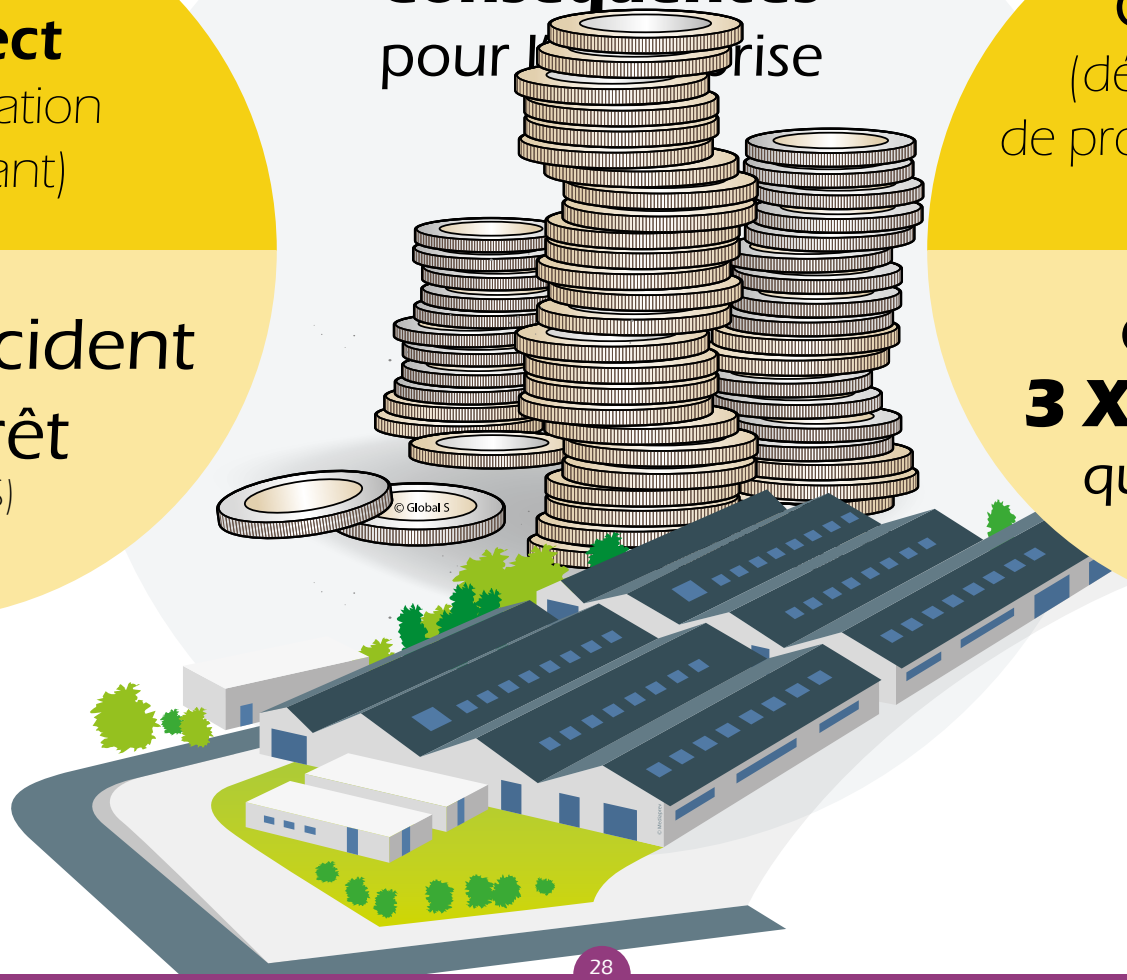

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

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

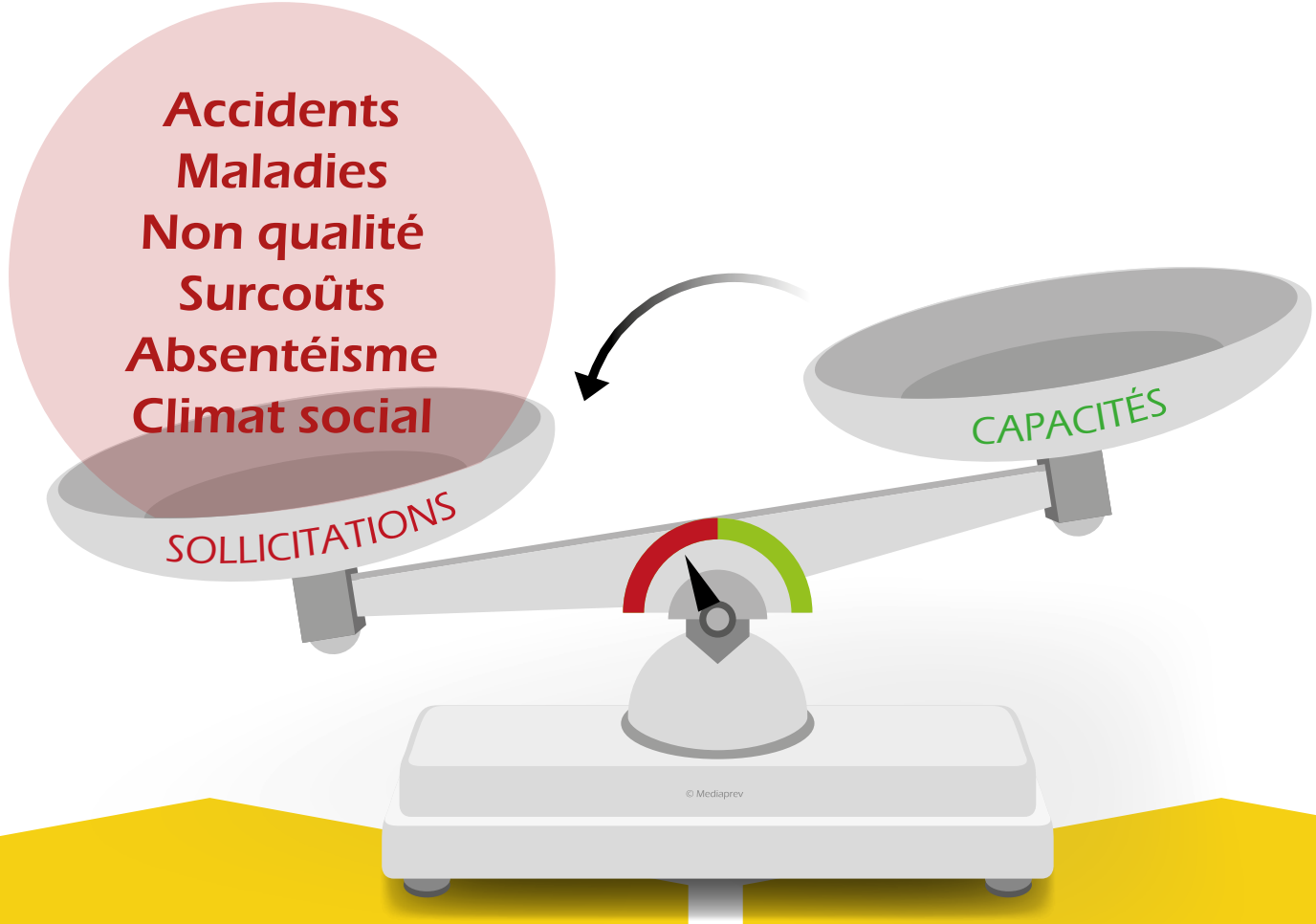
# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

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

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

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 » ?

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

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** :

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

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 (**) :<br>- avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant au moins deux heures par jour en cumulé ou<br>- 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 (**) :<br>- avec un angle supérieur ou égal à 60° pendant au moins deux heures par jour en cumulé ou<br>- 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<br>(sous réserve d'une durée d'exposition de 5 ans) | **Travaux de manutention manuelle habituelle de charges lourdes effectués :**<br>- dans le fret routier, maritime, ferroviaire, aérien ;<br>- dans le bâtiment, le gros œuvre, les travaux publics ;<br>- dans les mines et carrières ;<br>- dans le ramassage d'ordures ménagères et de déchets industriels ;<br>- dans le déménagement, les garde-meubles ;<br>- dans les abattoirs et les entreprises d'équarrissage ;<br>- 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 ;<br>- dans le cadre des soins médicaux et paramédicaux incluant la manutention de personnes ;<br>- dans le cadre du brancardage et du transport des malades ;<br>- dans les travaux funéraires. |

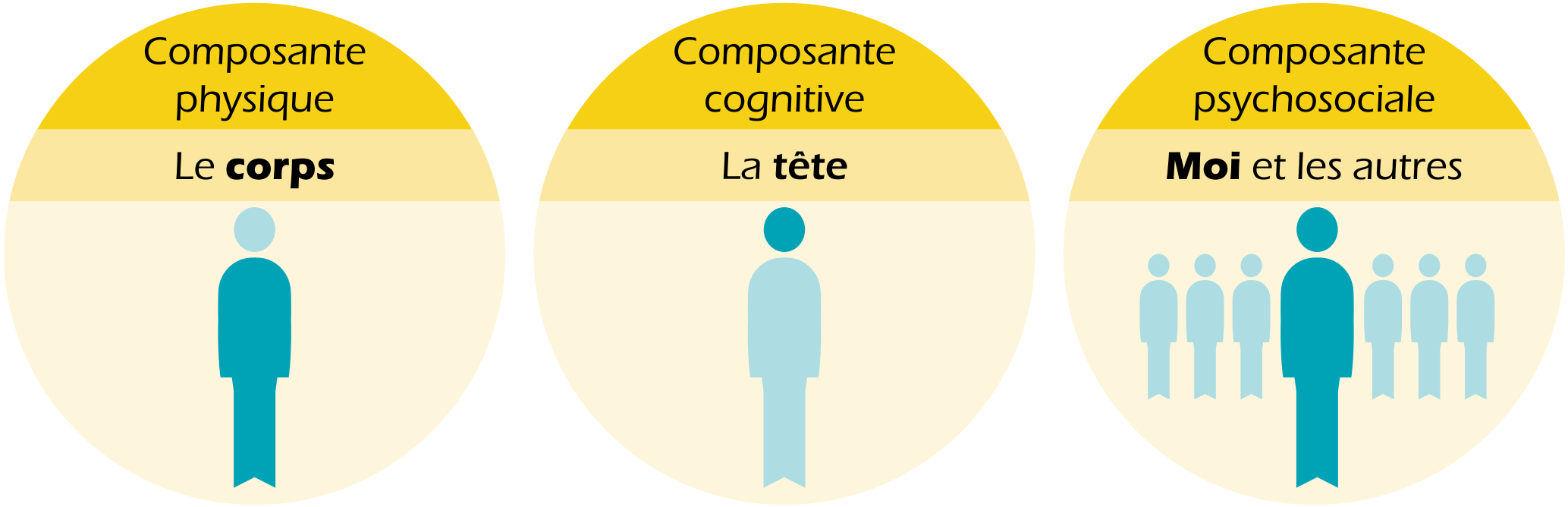


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

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



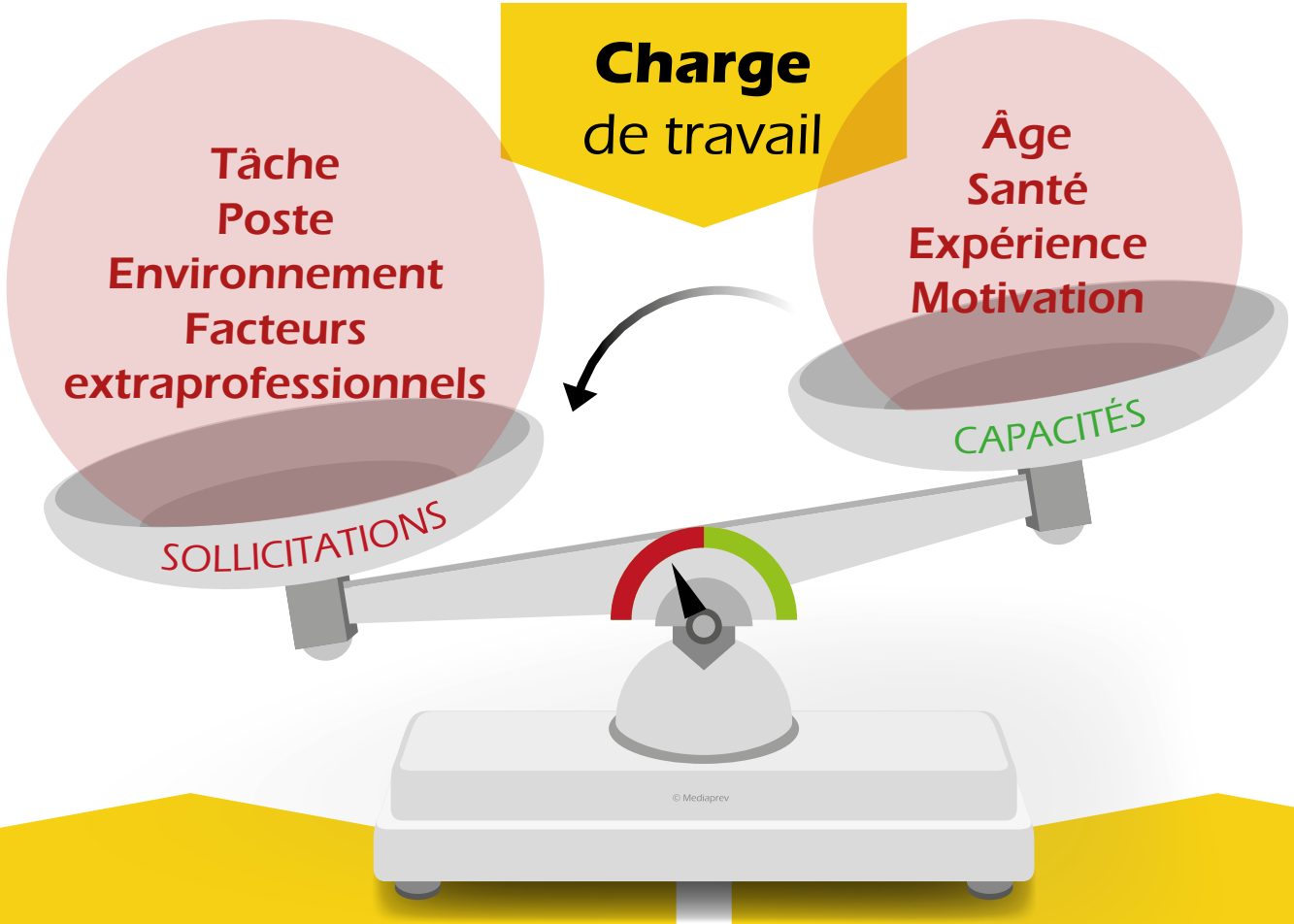

Et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.



© 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

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

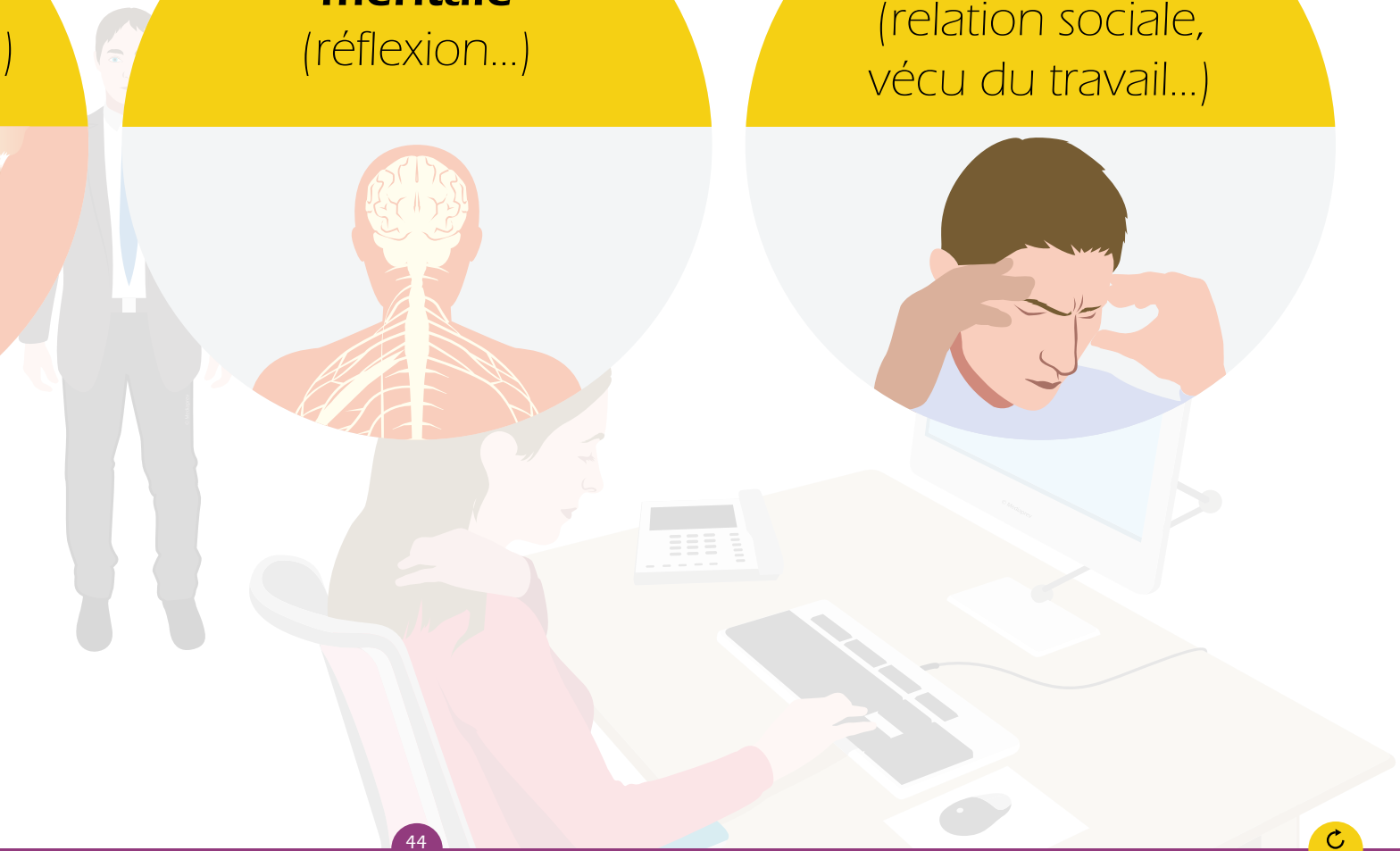
**Capacité physique** (tension musculaire...)

**Capacité mentale** (réflexion...)



**Capacité psychosociale** (relation sociale, vécu du travail...)





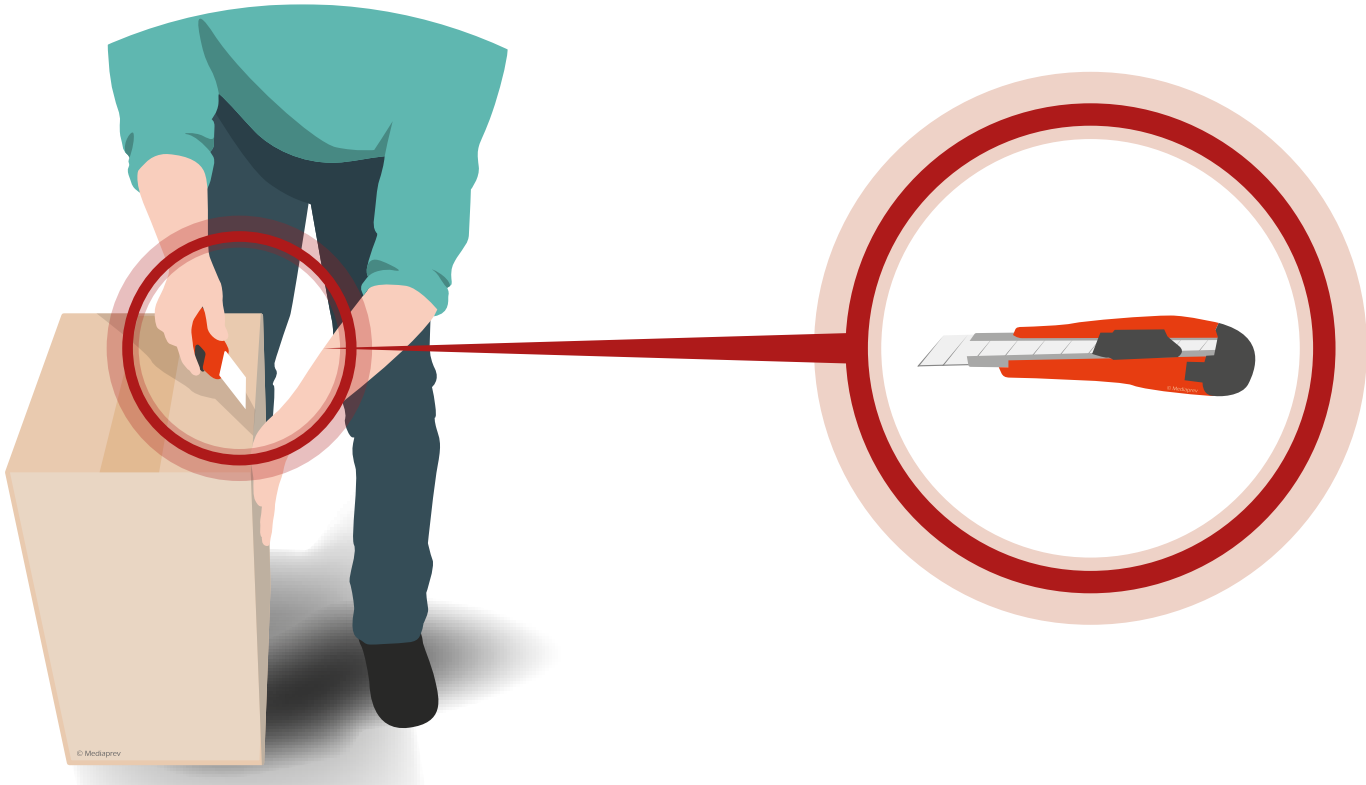


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QU'EST-CE QU'UN DANGER ?

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



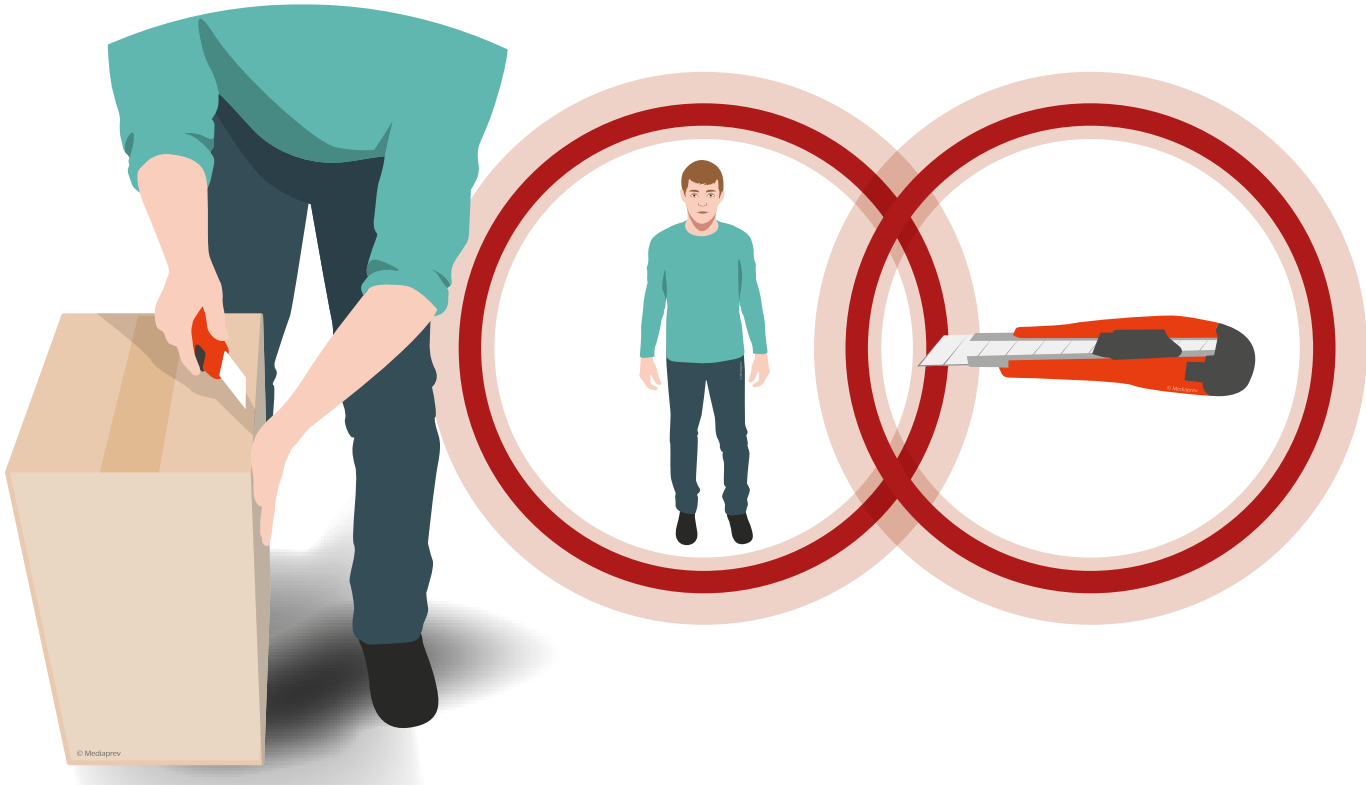


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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



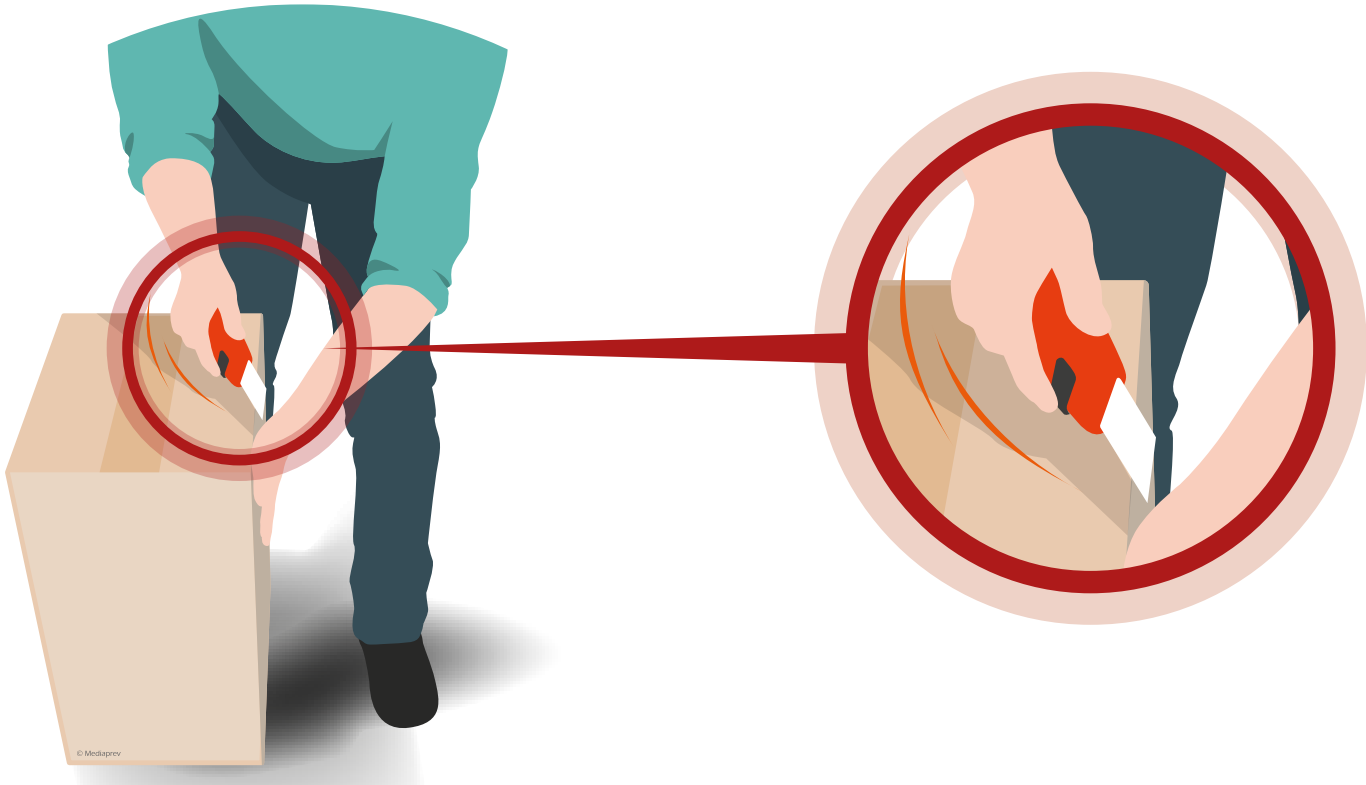


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

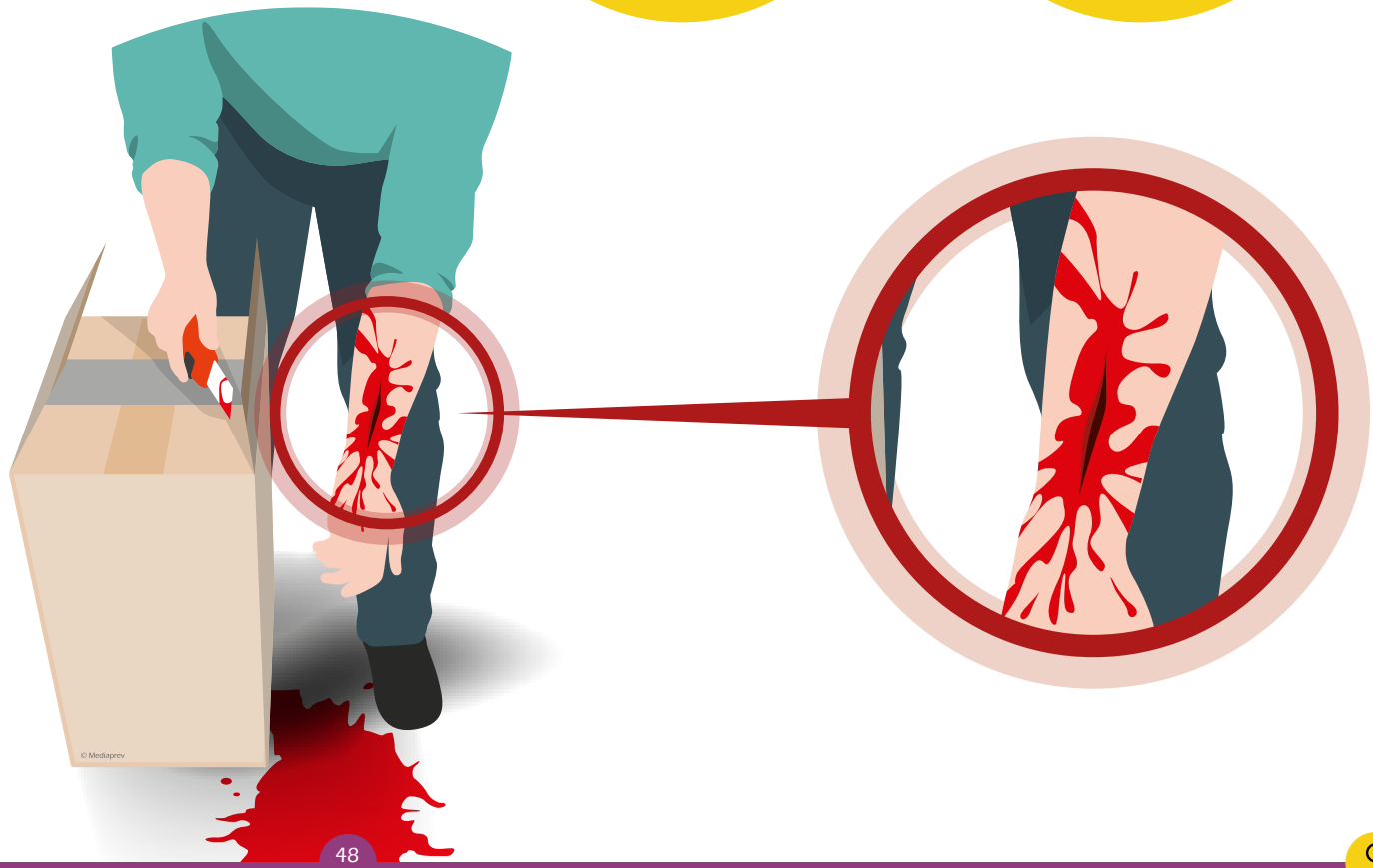
Sommaire

# 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

| Danger | Une charge lourde |
| --- | --- |

© 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 | Répétition du geste, posture... |

© 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 :

**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.

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

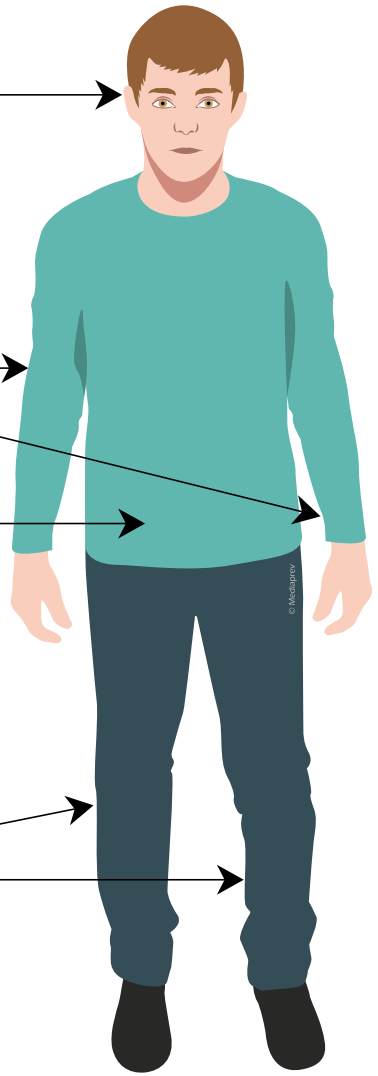
# QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs

Tronc

Membres inférieurs

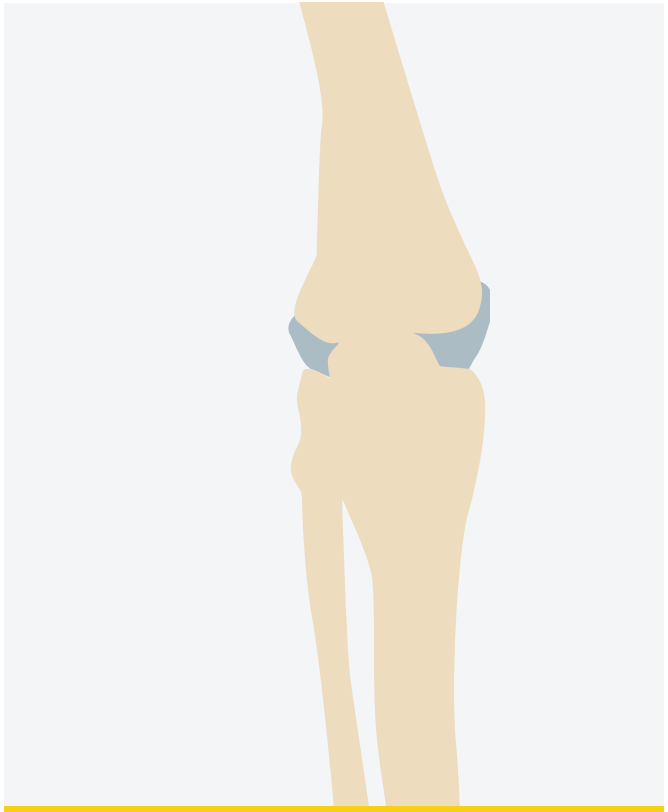




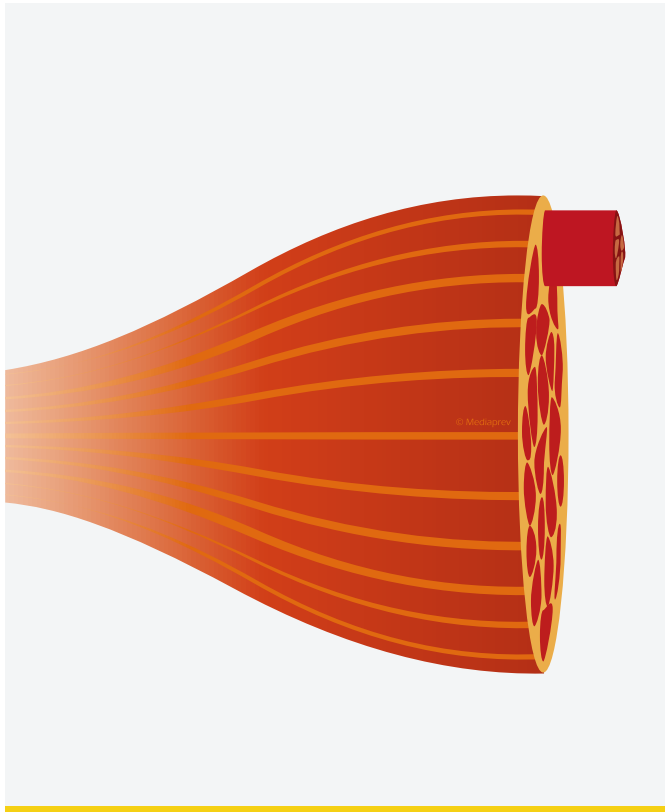
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

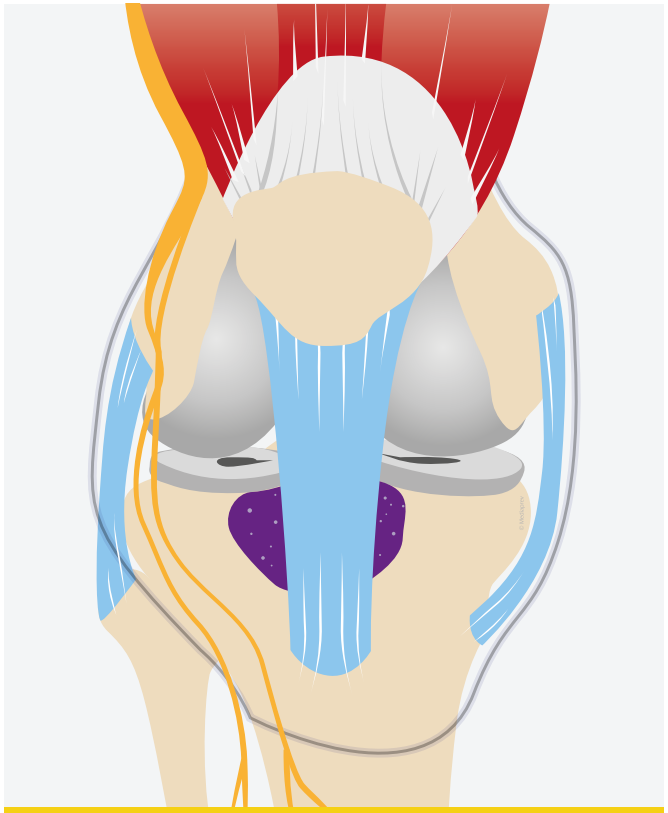
# DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



D'os



De muscles



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

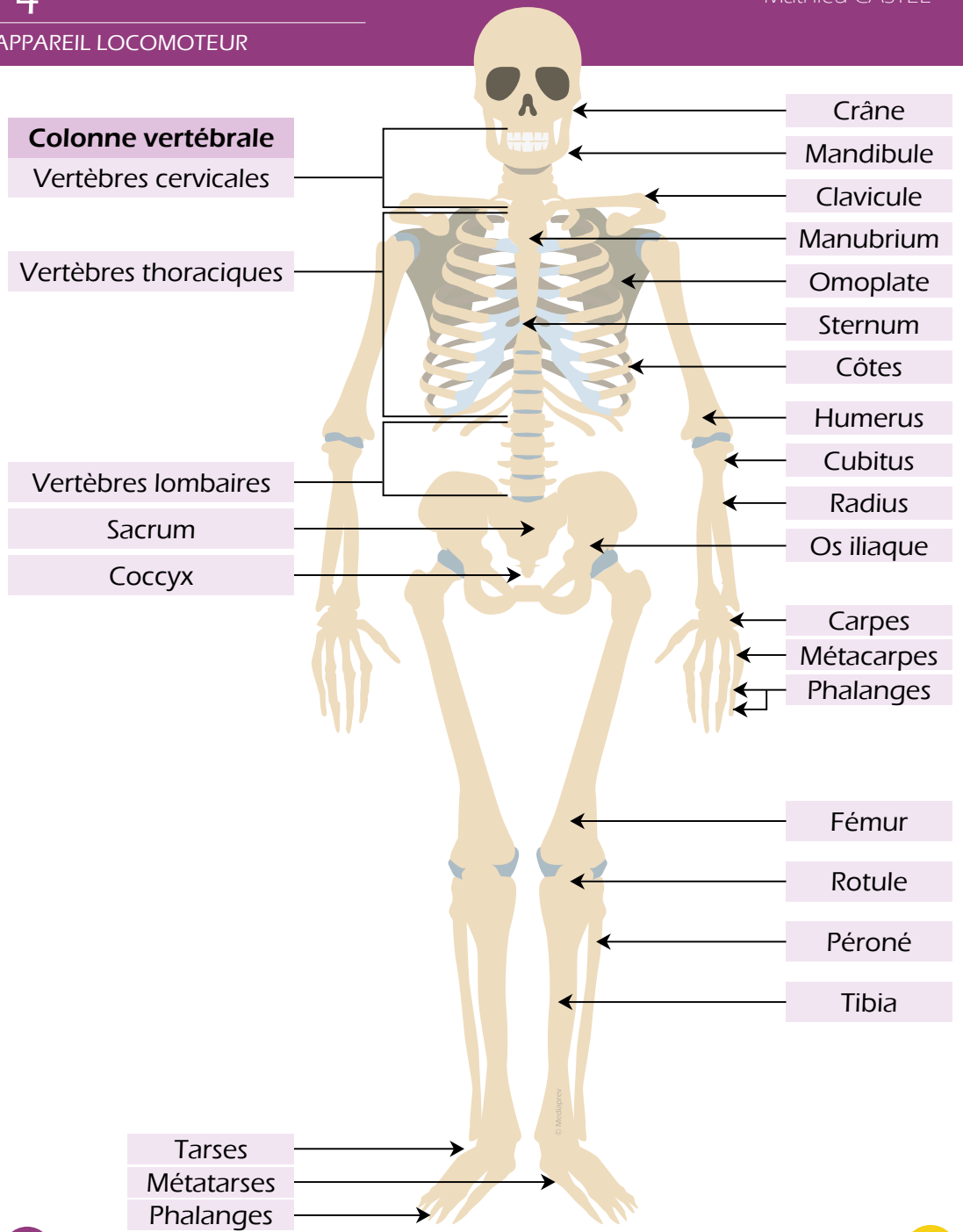


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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



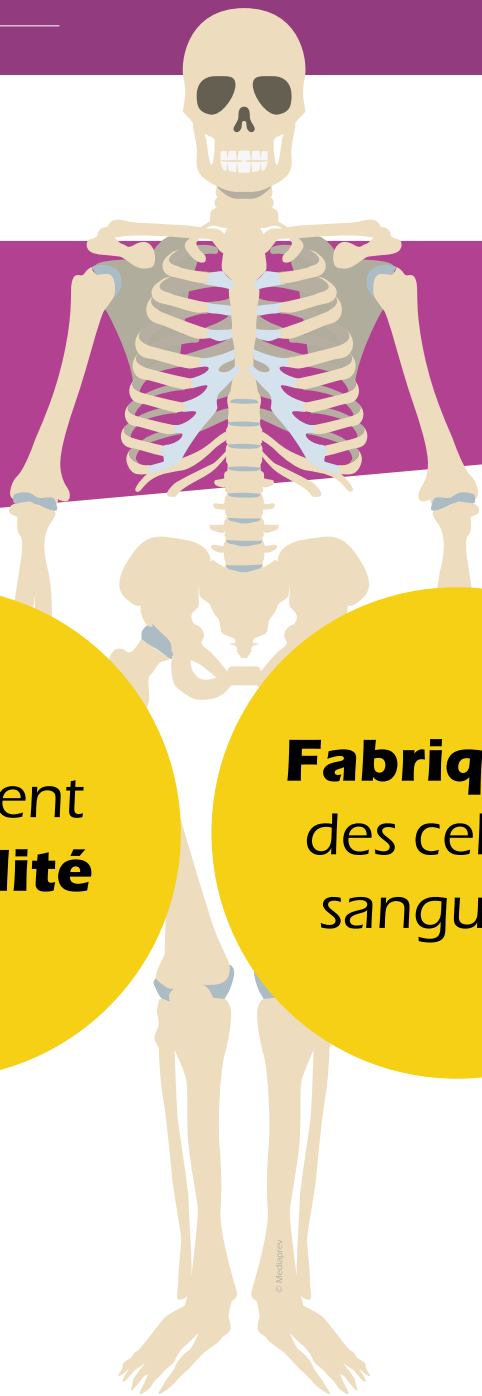



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de **charpente** pour l'organisme

**Protégent** notre organisme (crâne...)

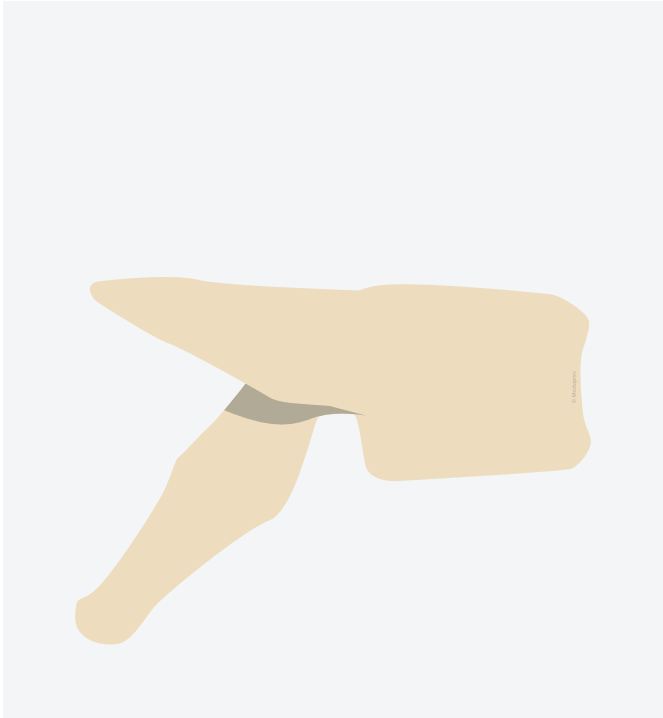
Permettent la **mobilité**

**Fabriquent** des cellules sanguines


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

Les os **plats**



Les os **courts**

Les os **longs**



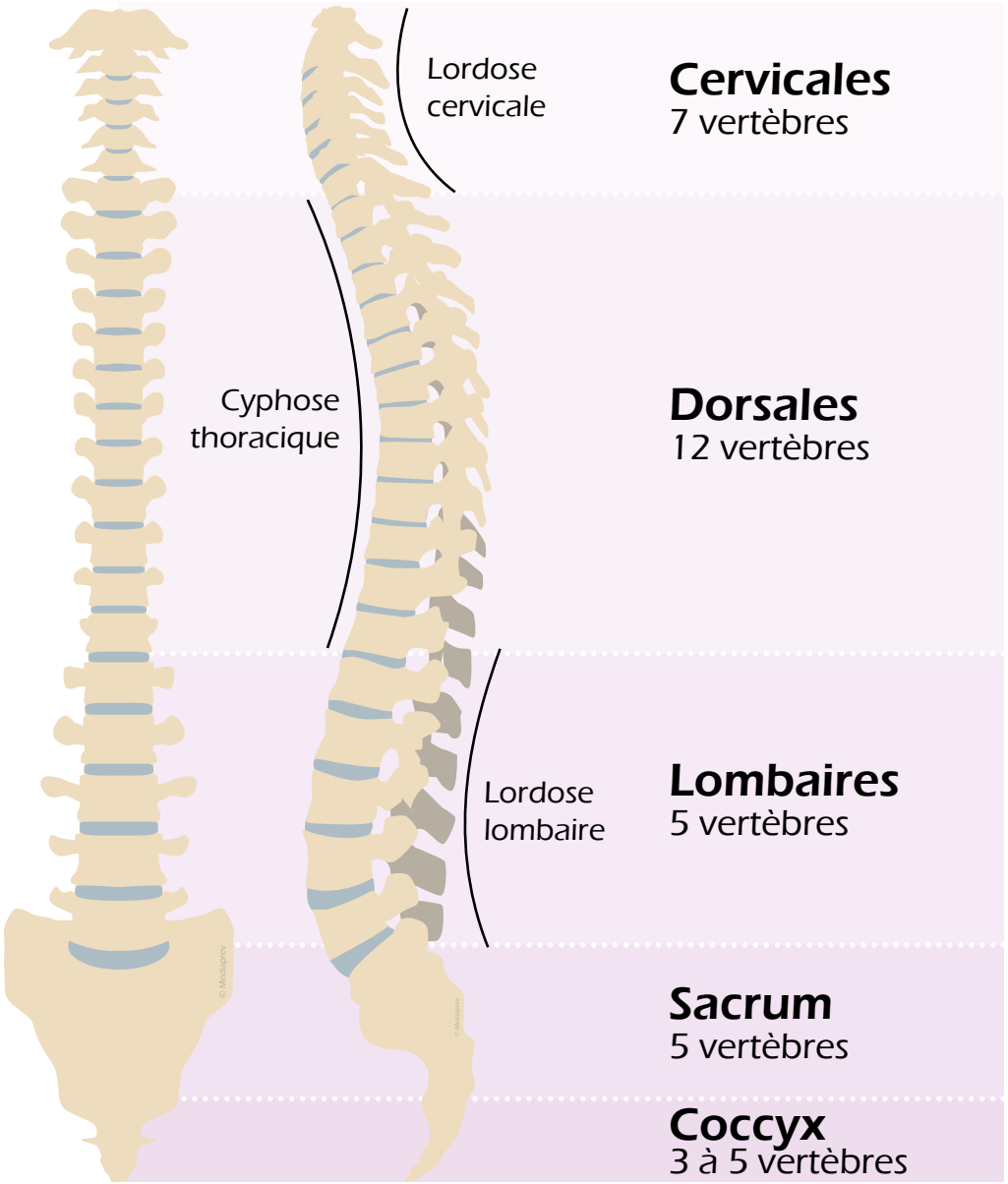
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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 ?

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**.

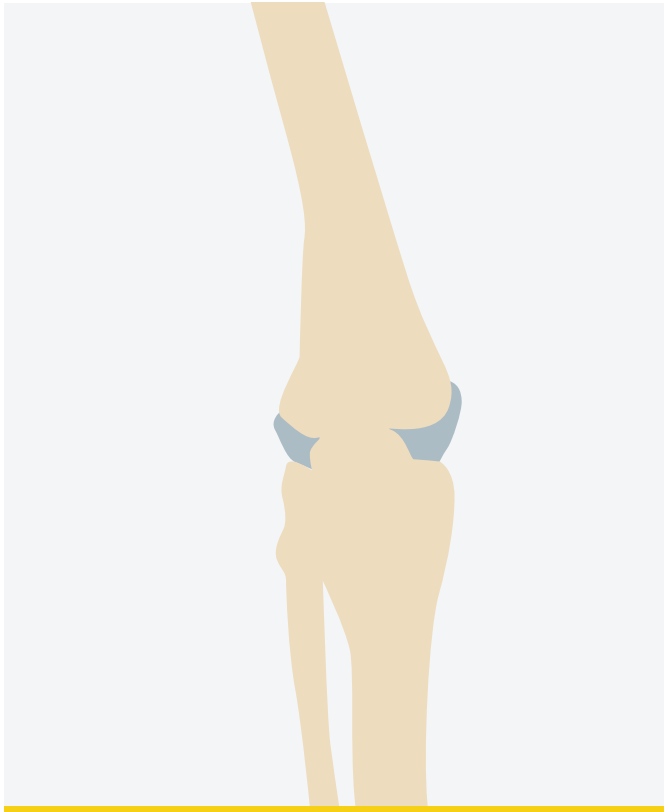
Elle constitue la **partie centrale** du squelette.

Elle **protège** la moelle épinière.

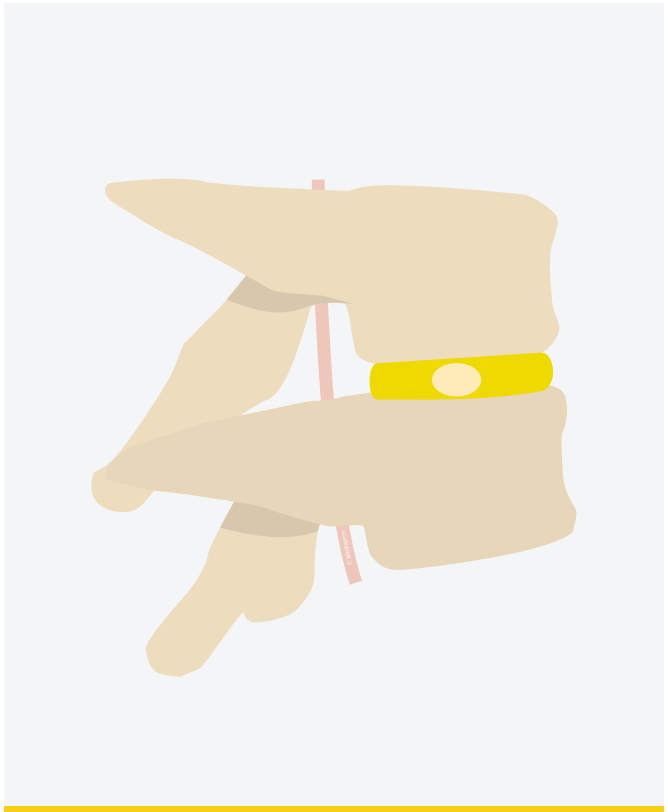
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

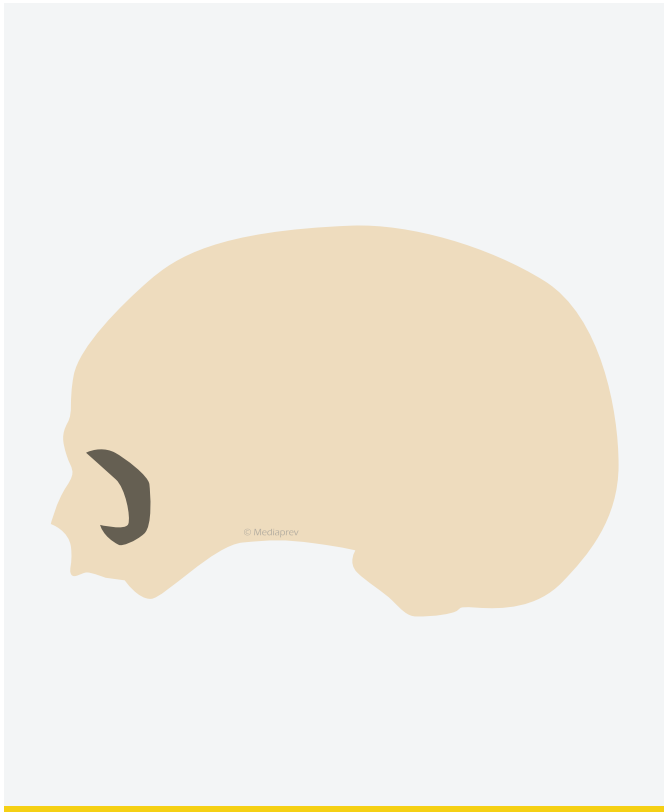
# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



Articulation
**mobile**



Articulation
**semi mobile**



Articulation
**rigide**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

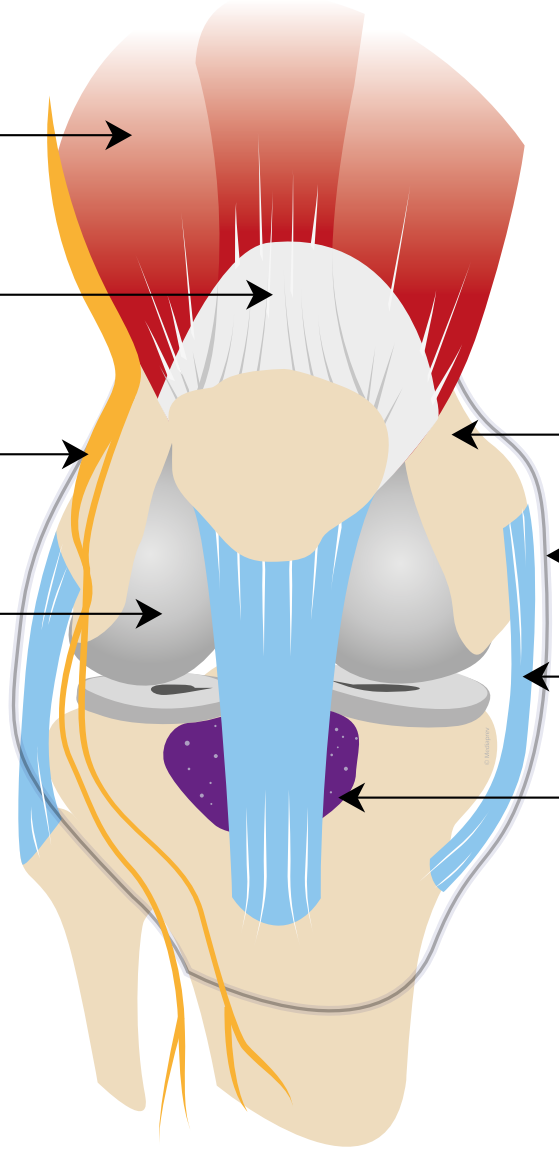
# QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



Os

Membrane synoviale

Ligament

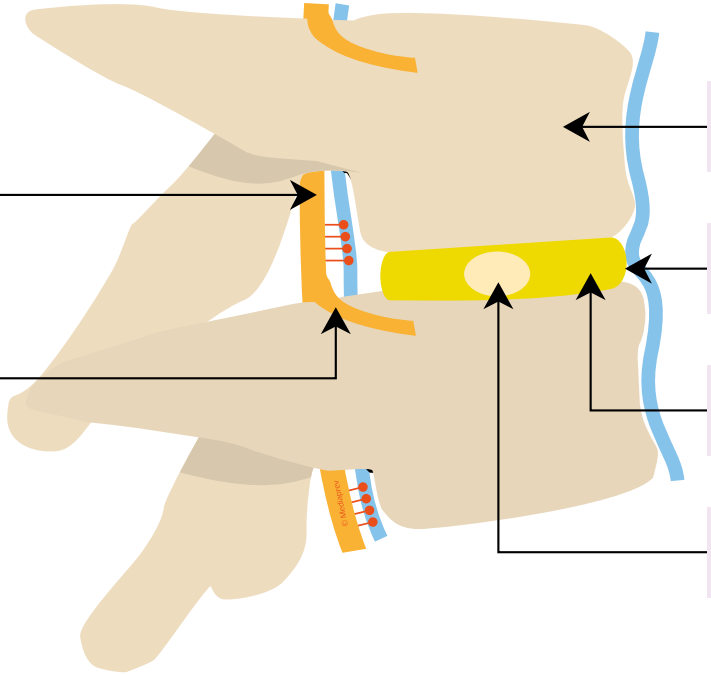
Bourse séreuse



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



Moelle épinière

Nerfs rachidiens

Vertèbre

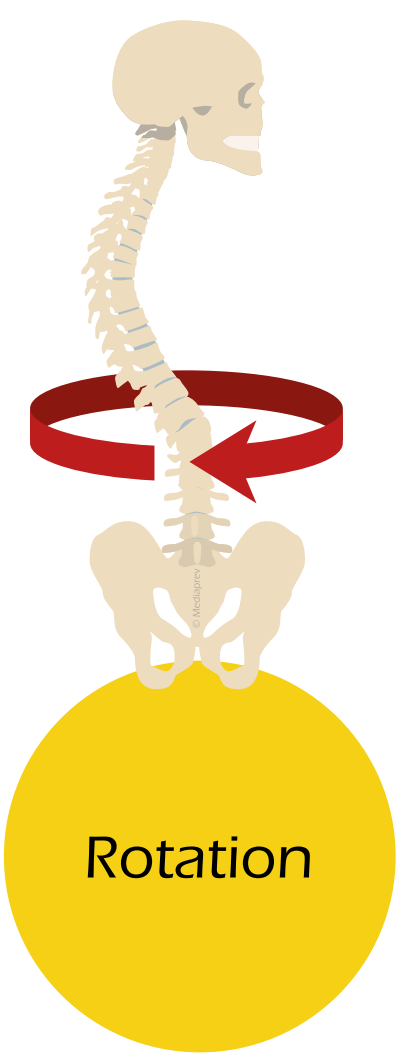
Disque intervertébral

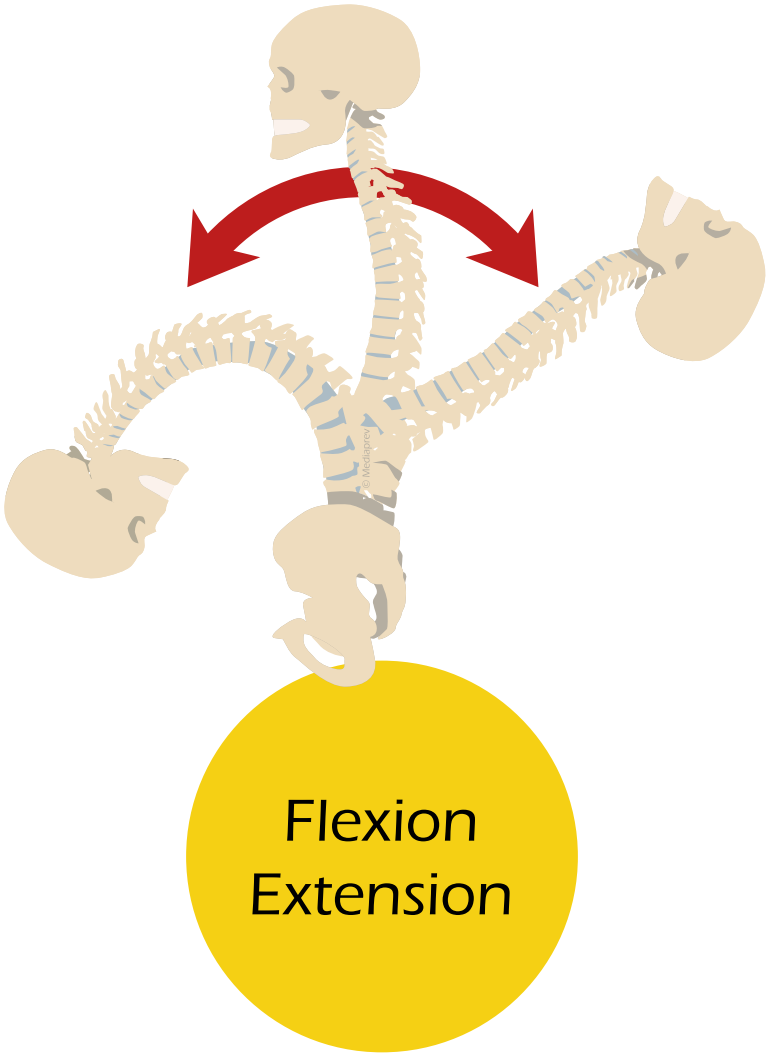
Anneau fibreux

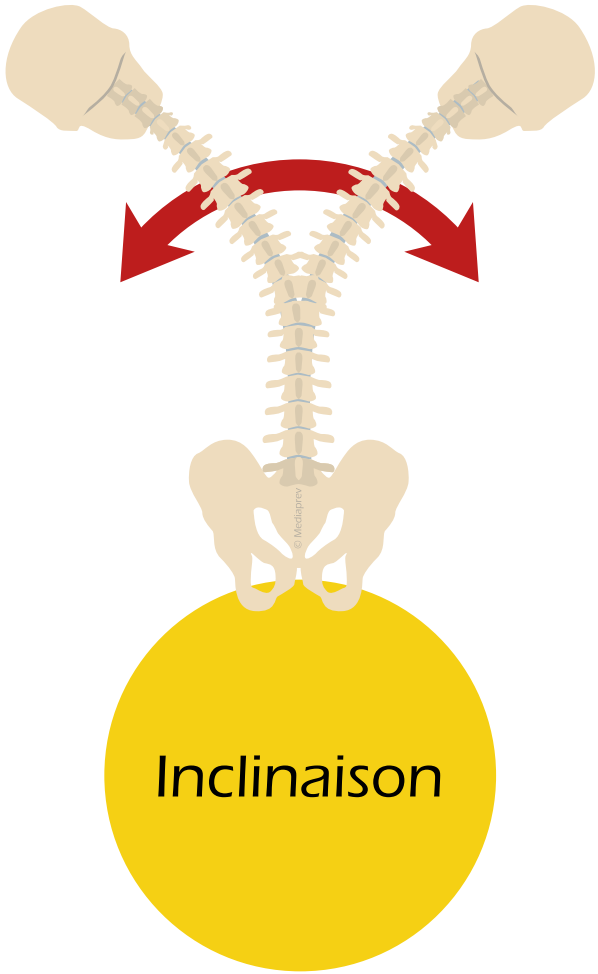
Noyau gélatineux


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.





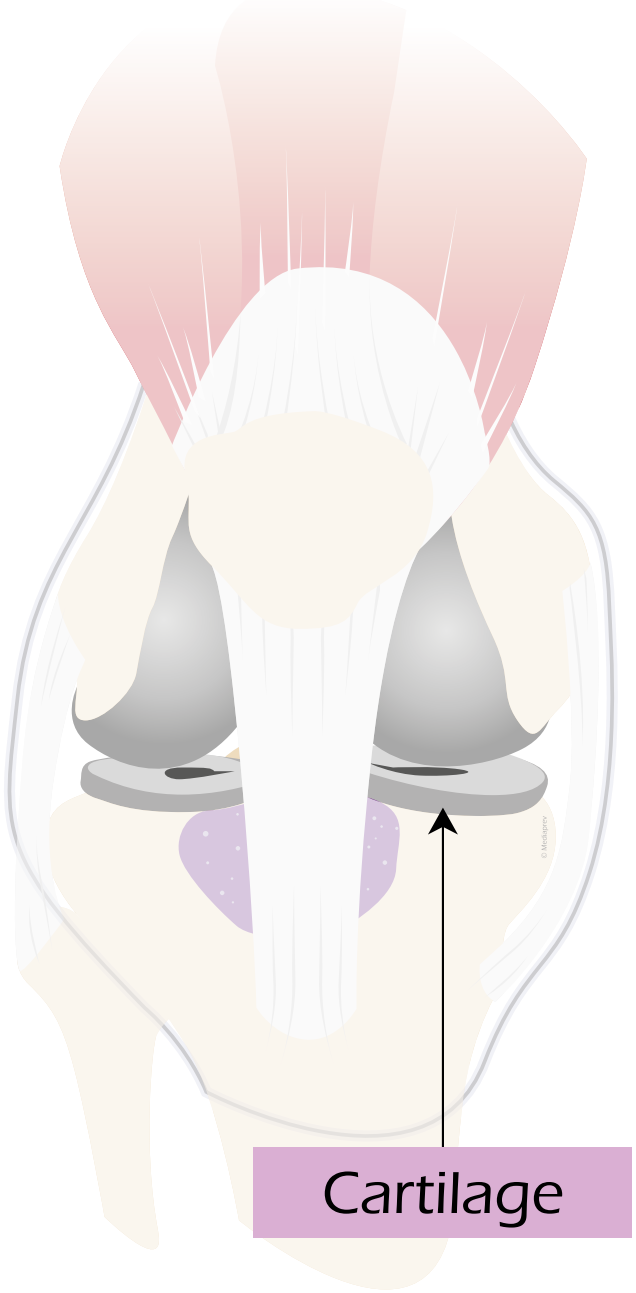

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# 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**





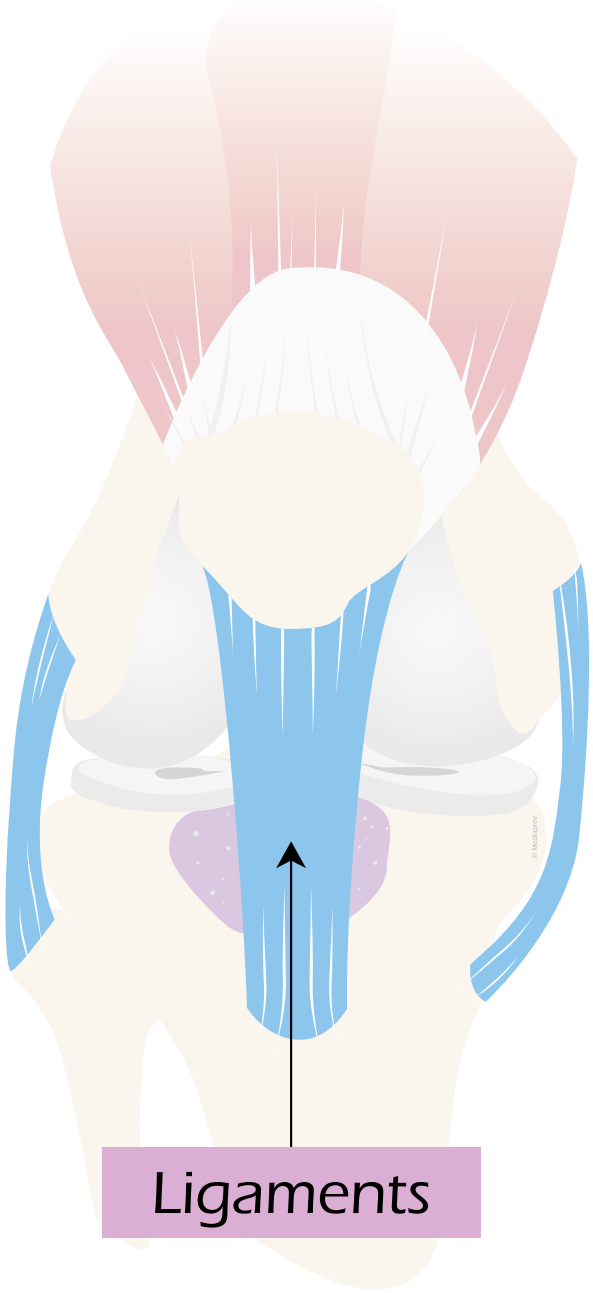

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

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 ?

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

La **mobilisation** du corps

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

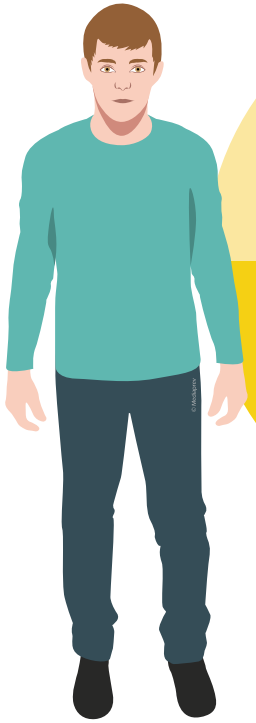


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

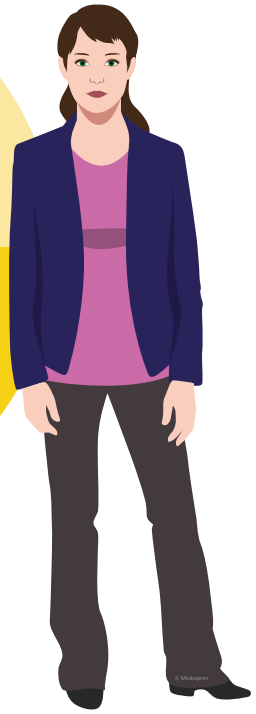


45 %

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 :

Les **muscles striées** (actions volontaires)

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

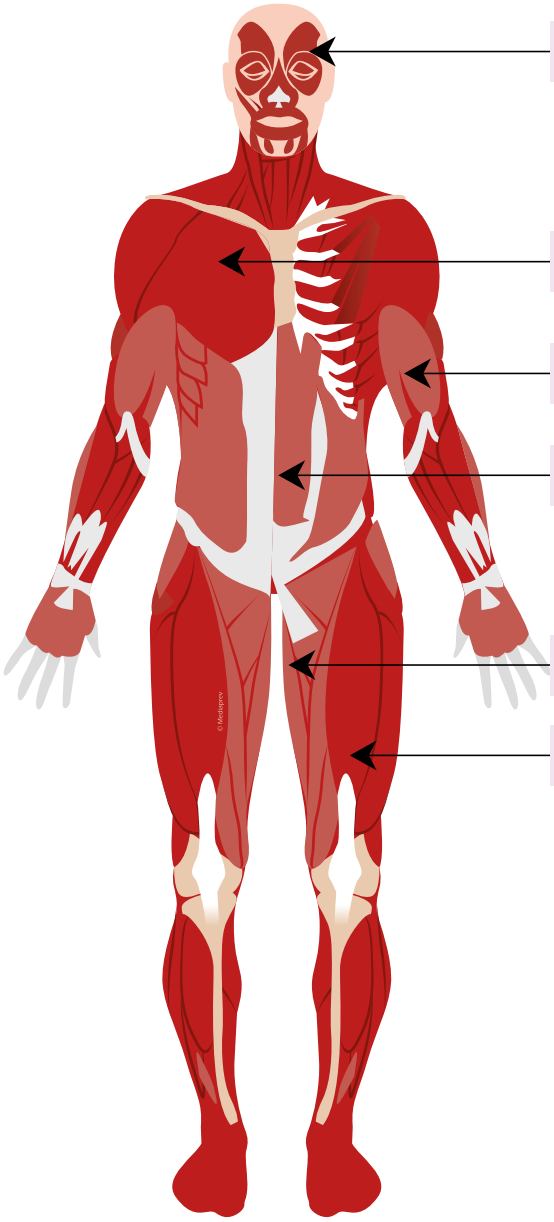
Les **muscles lisses** (actions involontaires)

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire



Frontal

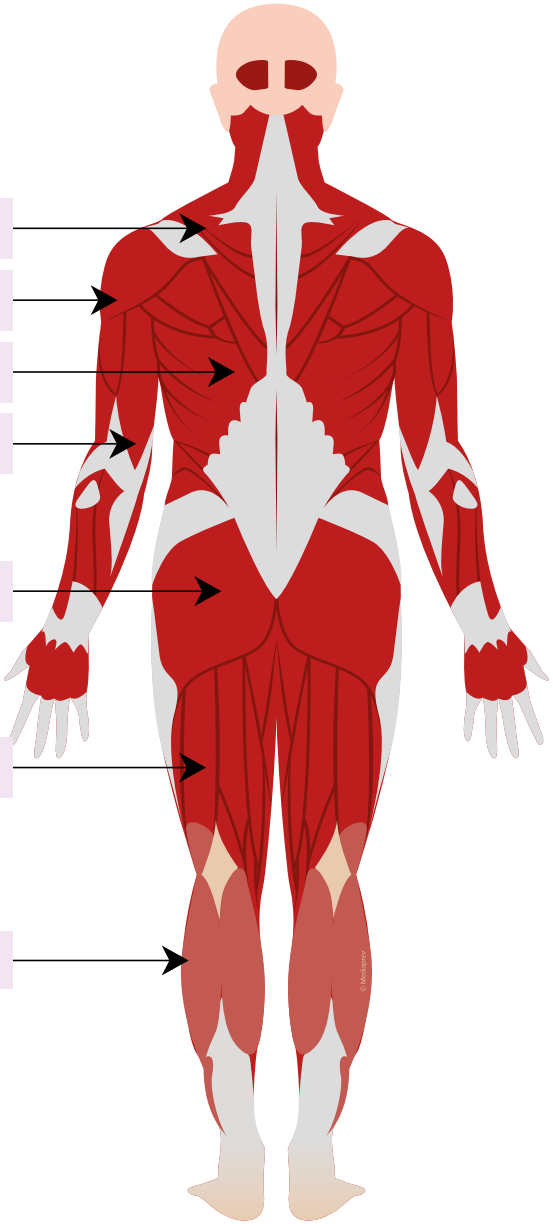
Pectoraux

Biceps

Abdominaux

Adducteurs

Quadriceps



Trapèzes

Deltoïde/Épaules

Dorsaux/Dos

Triceps

Fessiers

Ischio-jambiers

Mollets



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

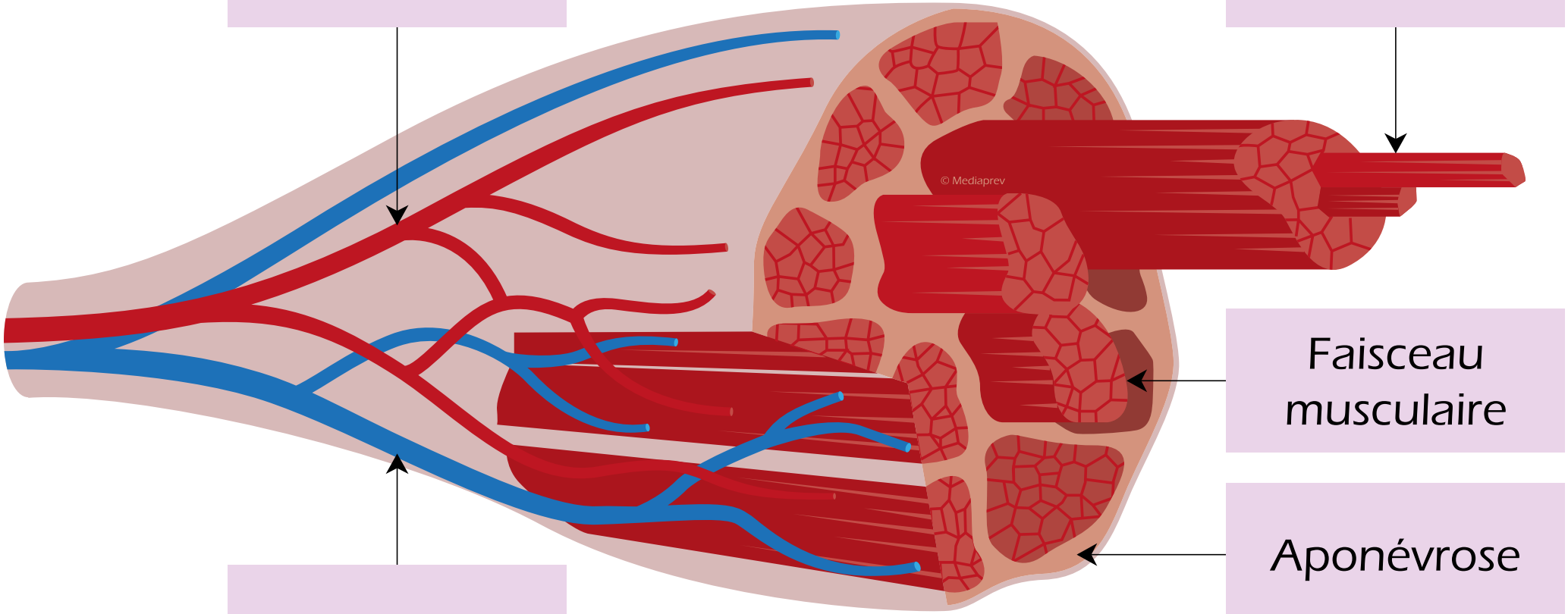
# LES FIBRES MUSCULAIRES

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

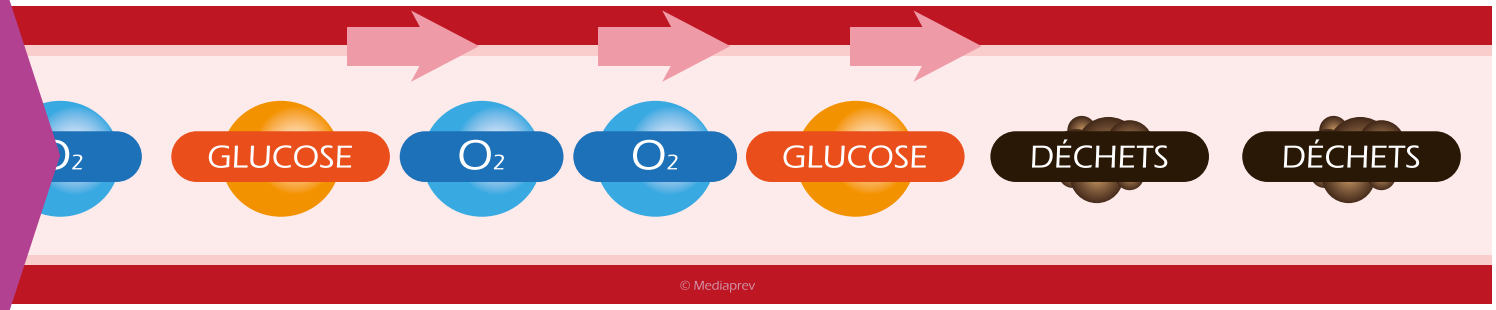




© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

Muscle **relâché**

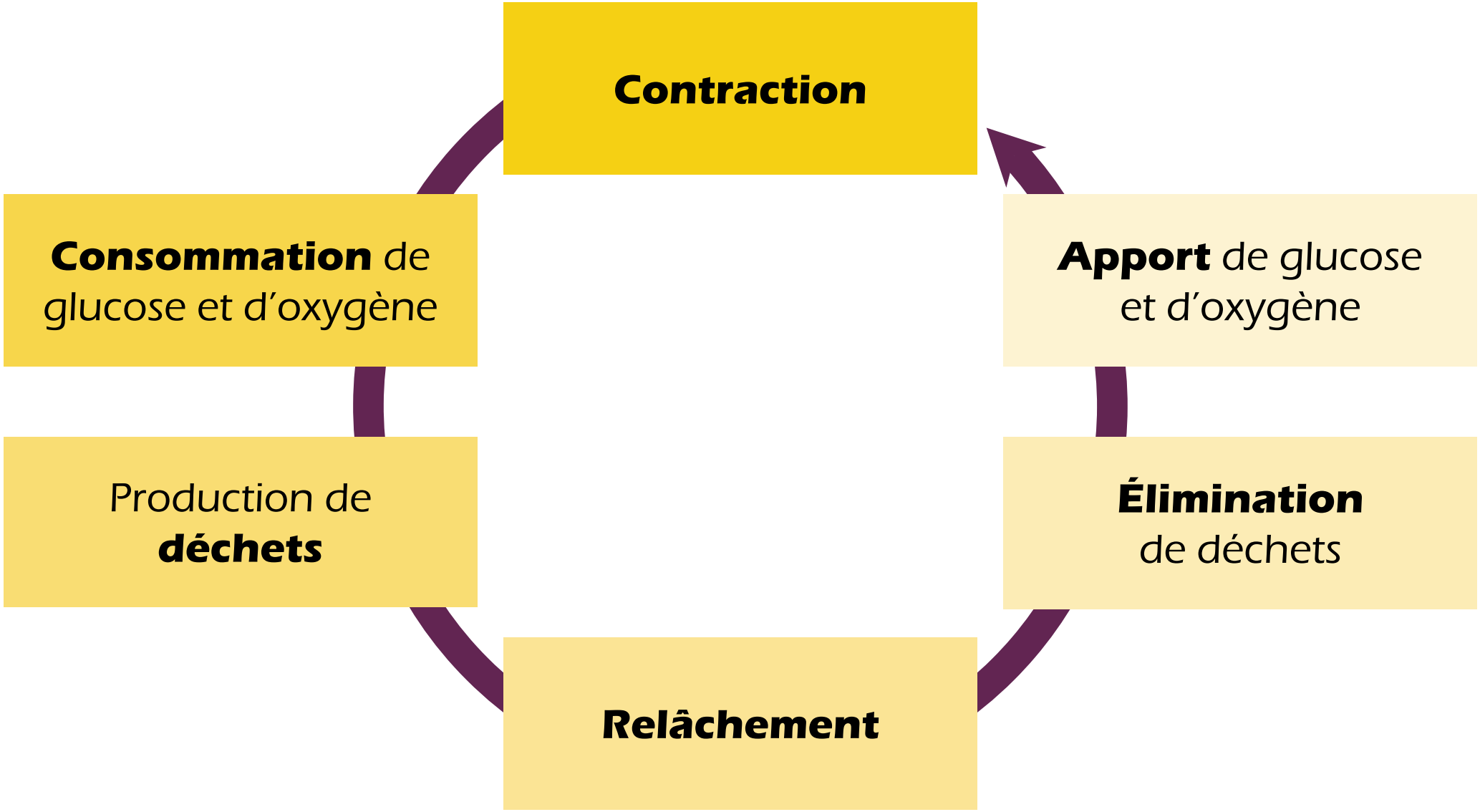



Muscle **contracté**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# TRAVAIL DYNAMIQUE





© 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

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

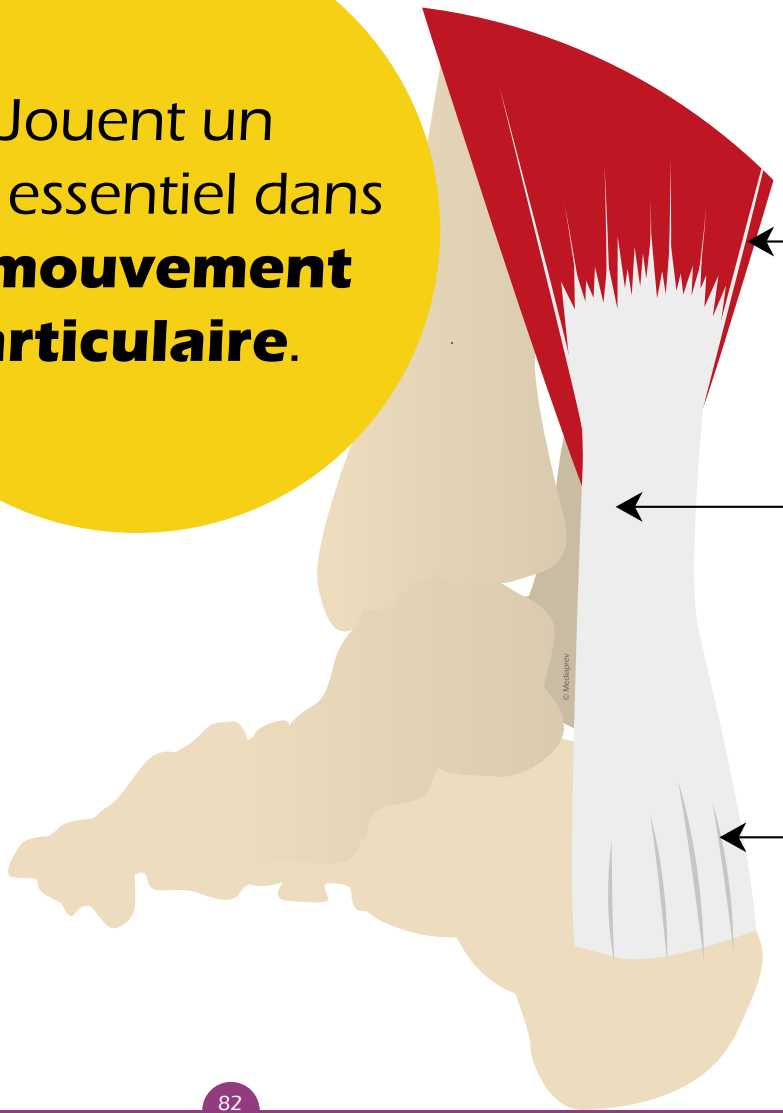
Ses fibres
sont essentiellement
composées de
**collagène**.


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

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

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



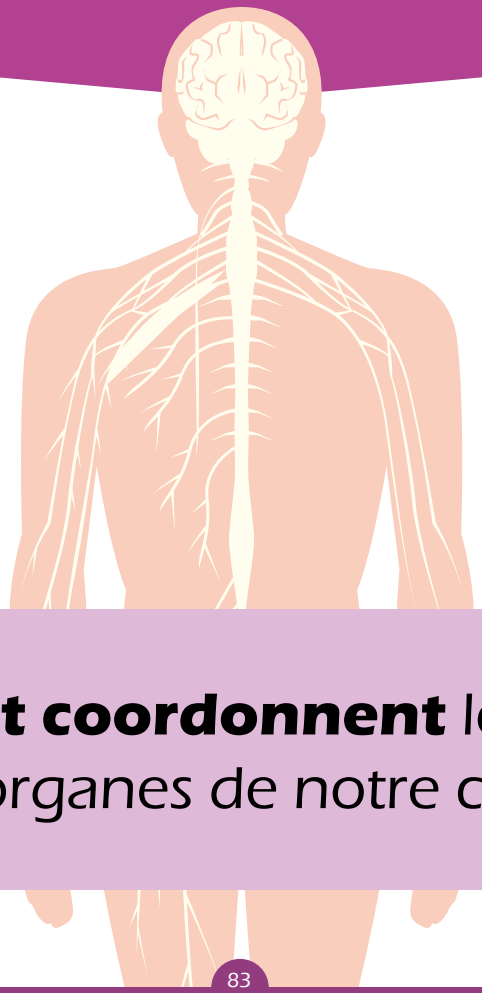


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

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

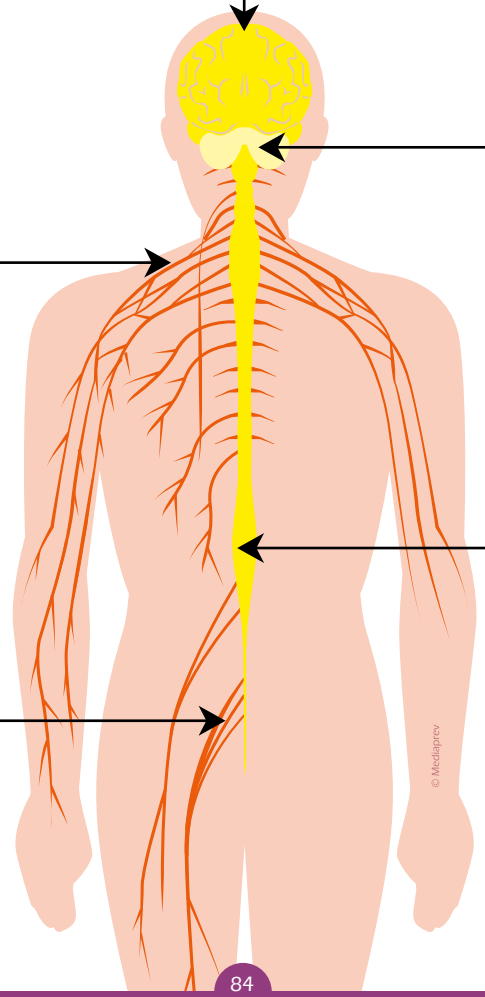
Encéphale

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

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**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

Ou **lors**

d'un **coup**

d'une **chute**

Des **lésions** peuvent apparaitre.

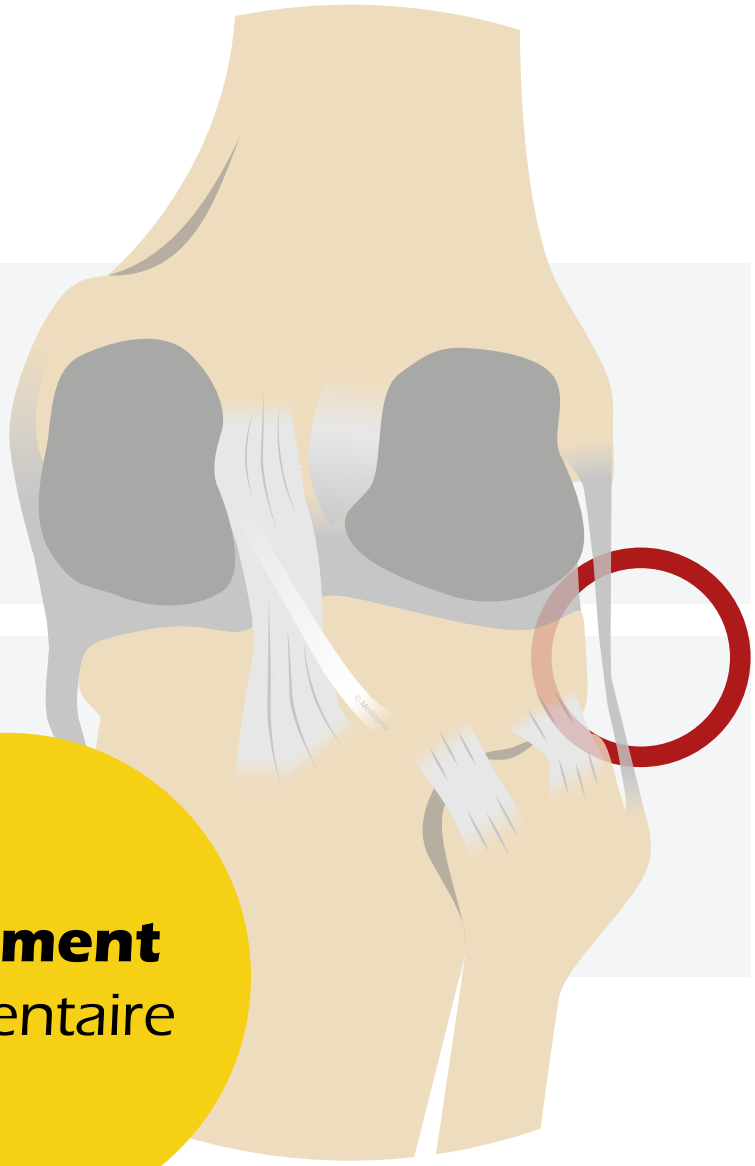
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

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



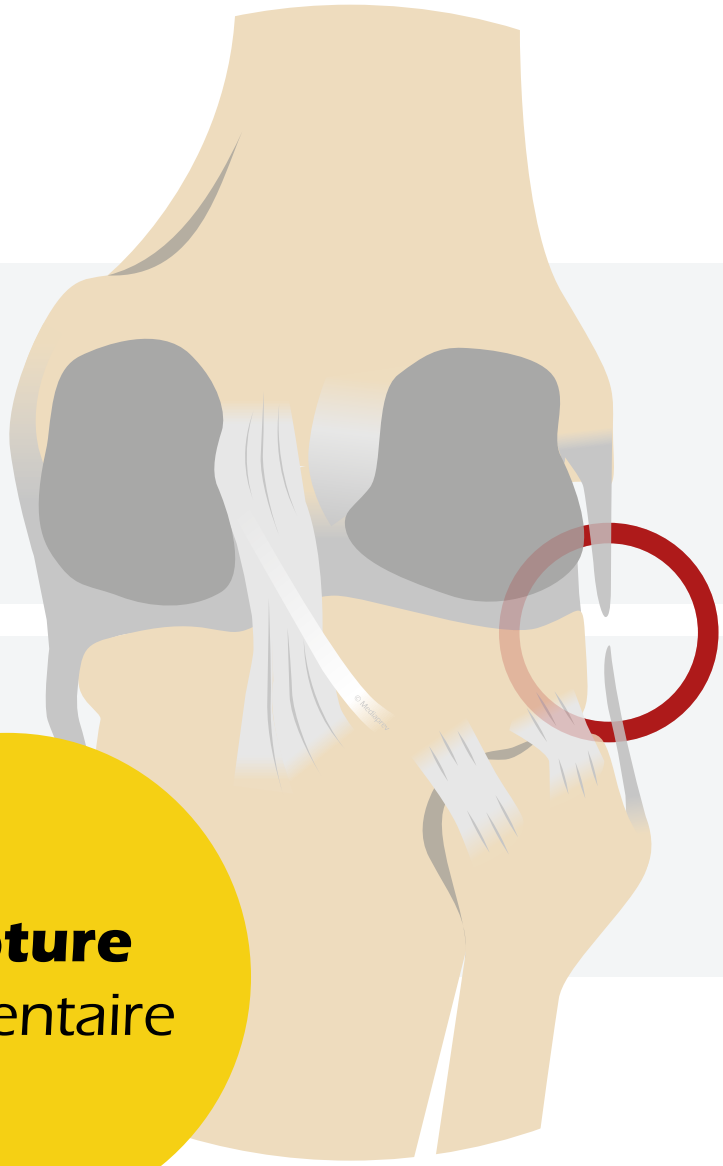
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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



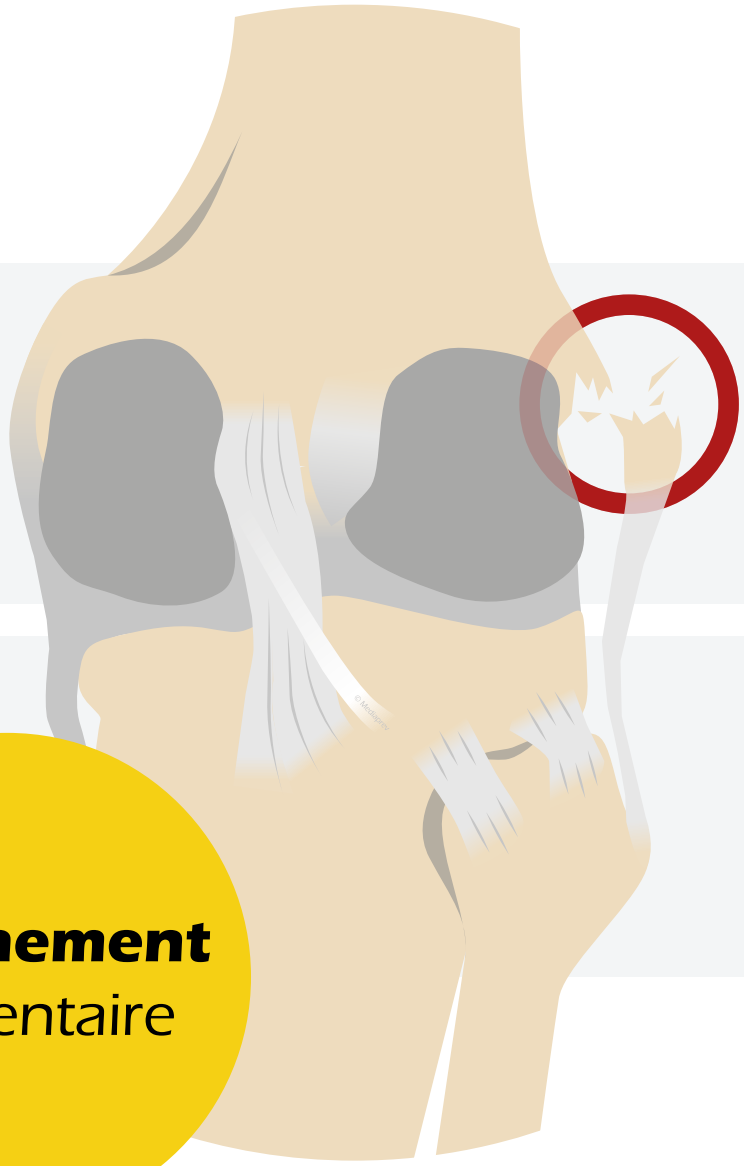
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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



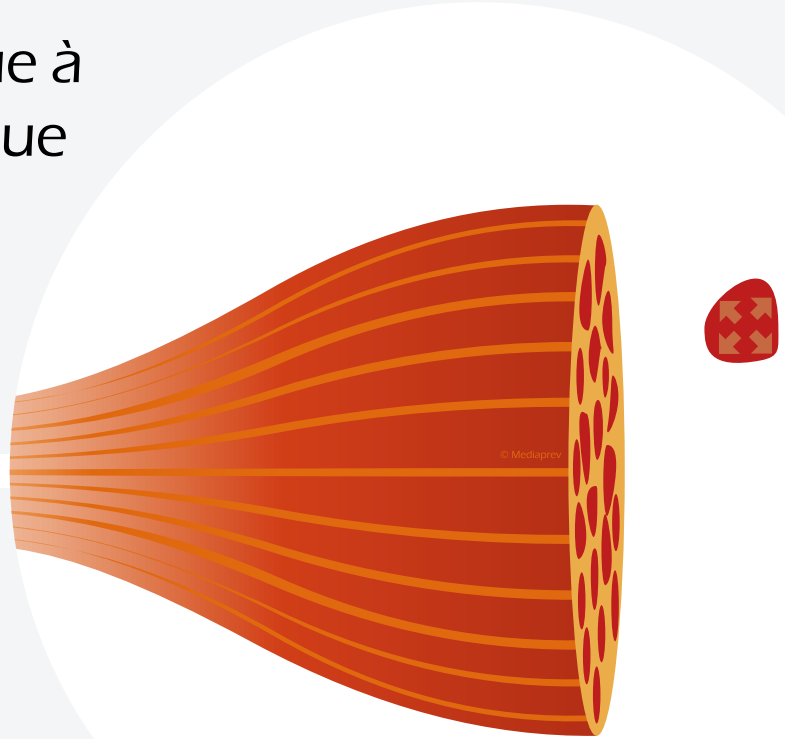
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## 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.



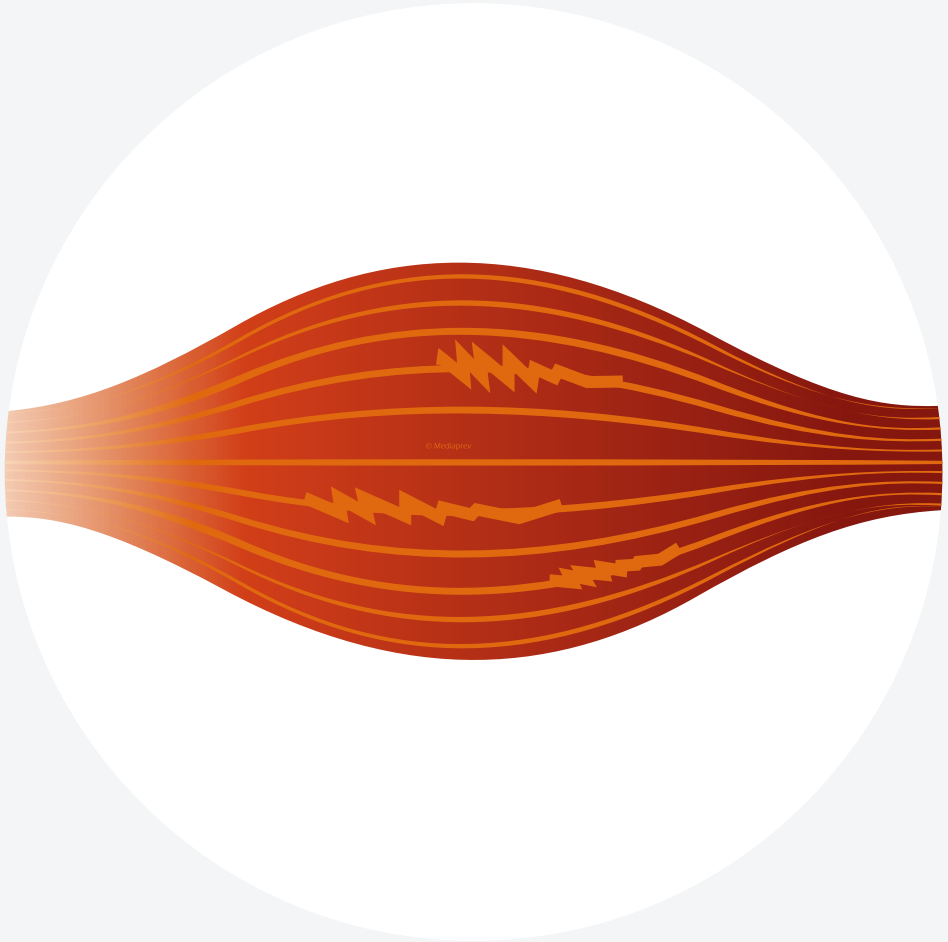
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## CONTRACTURE

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





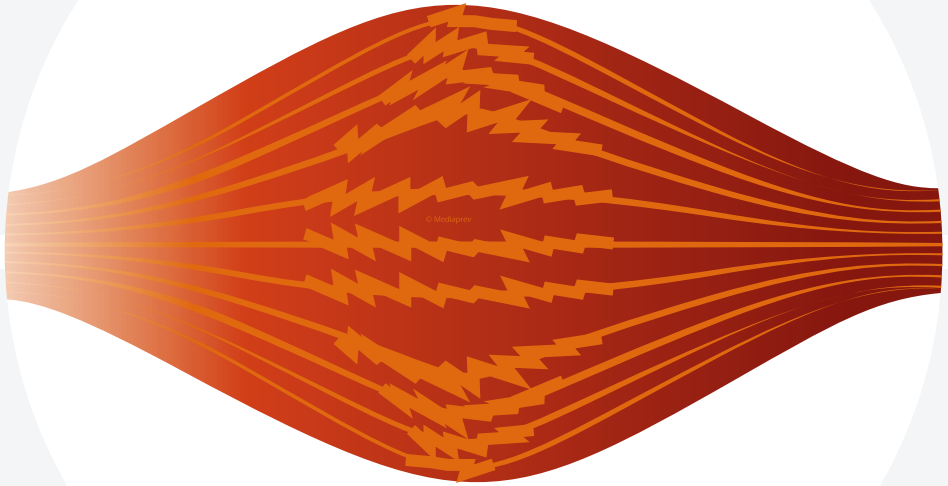
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## CRAMPE

**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.



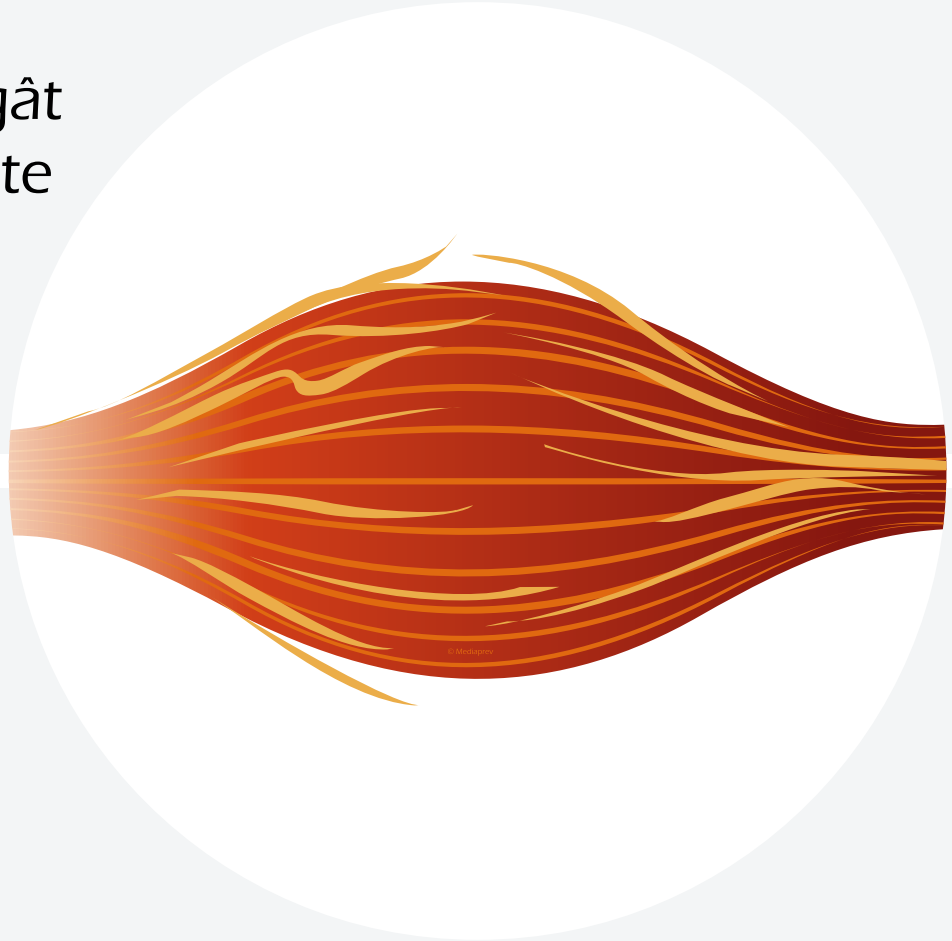
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## ÉLONGATION

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

**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.



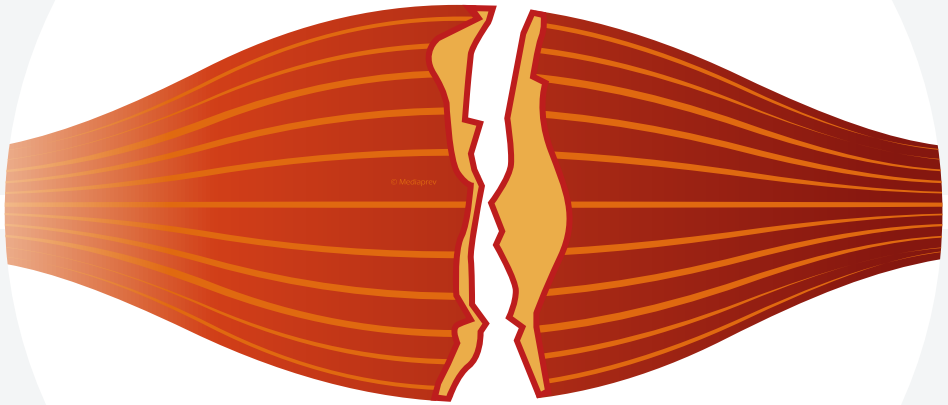
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

## DÉCHIRURE OU RUPTURE

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.*



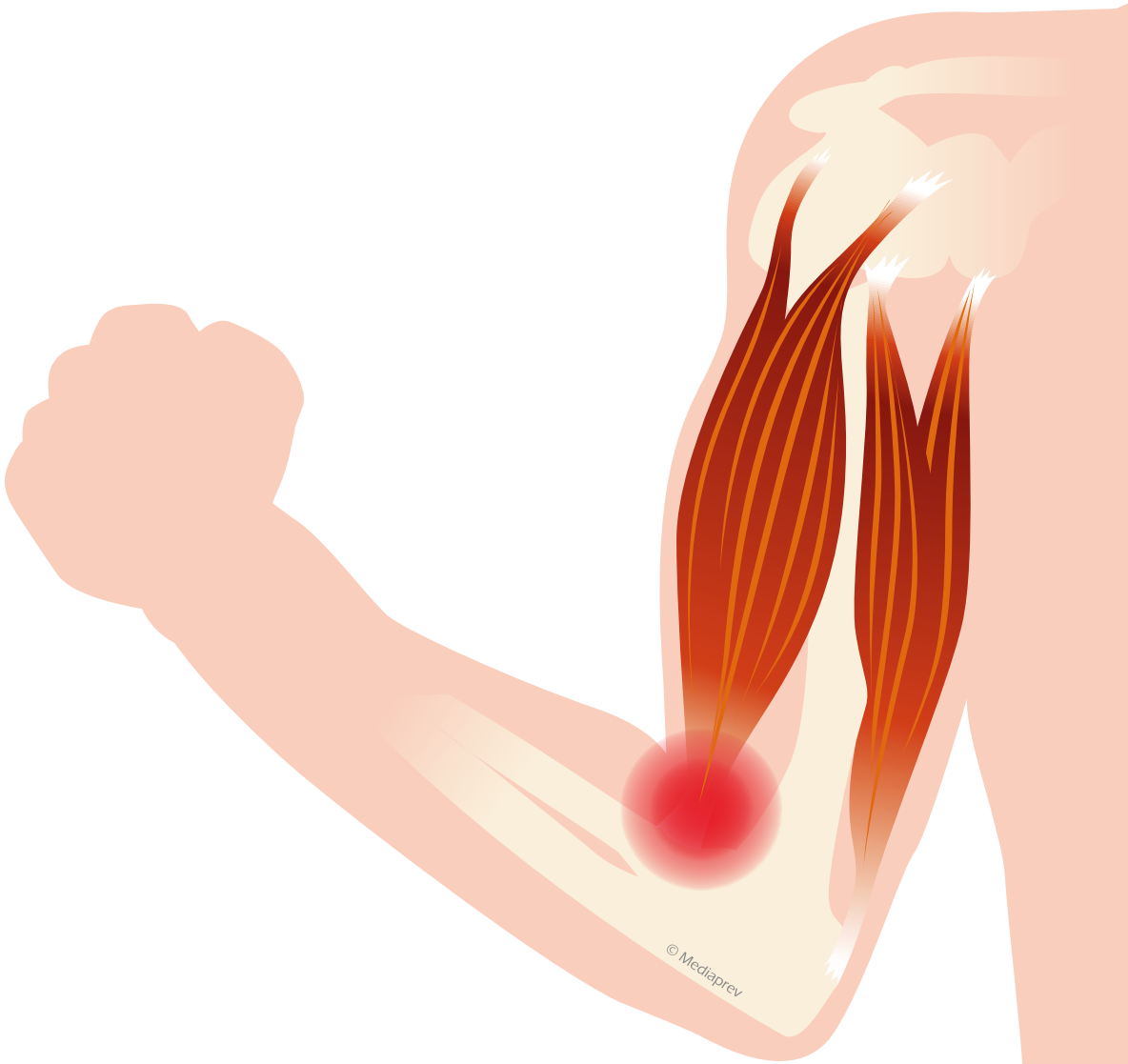
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

## 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

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

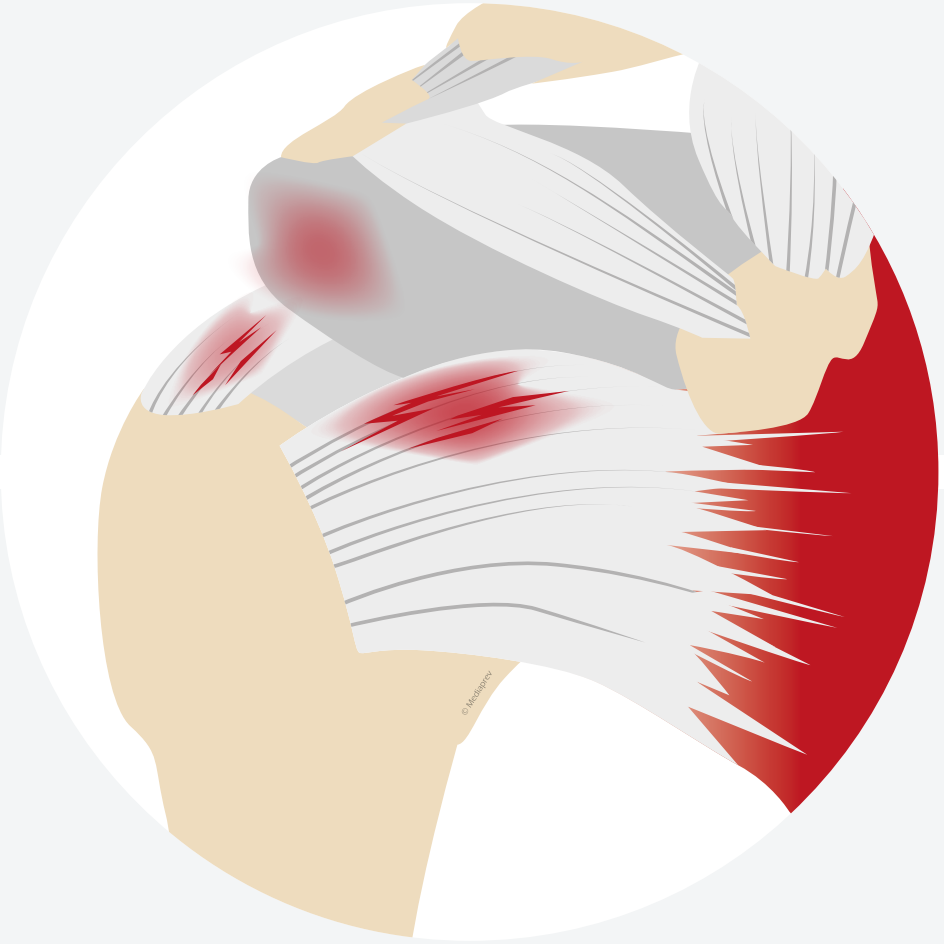
Sommaire

# 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**.



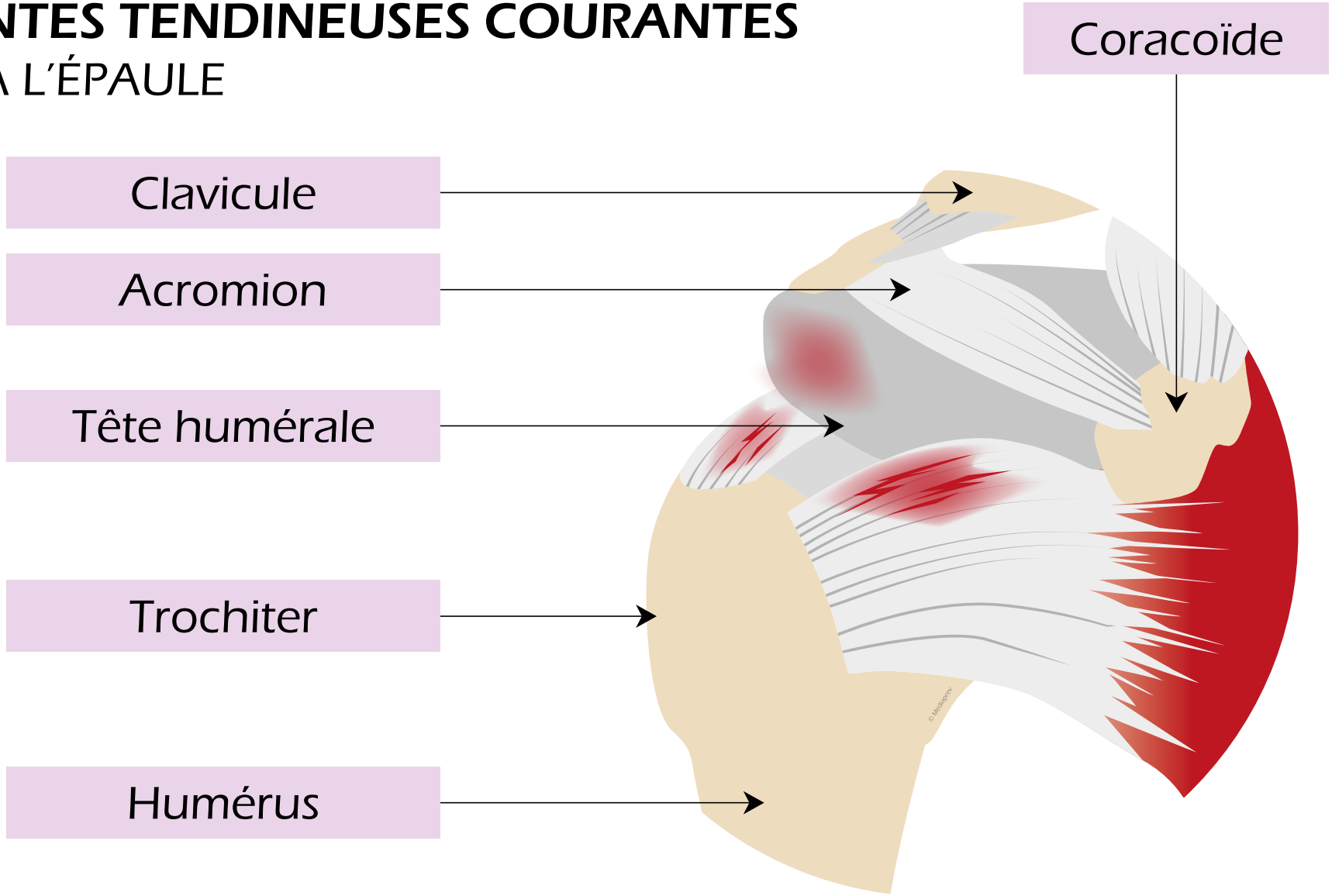


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

## ATTEINTES À L'ÉPAULE






© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

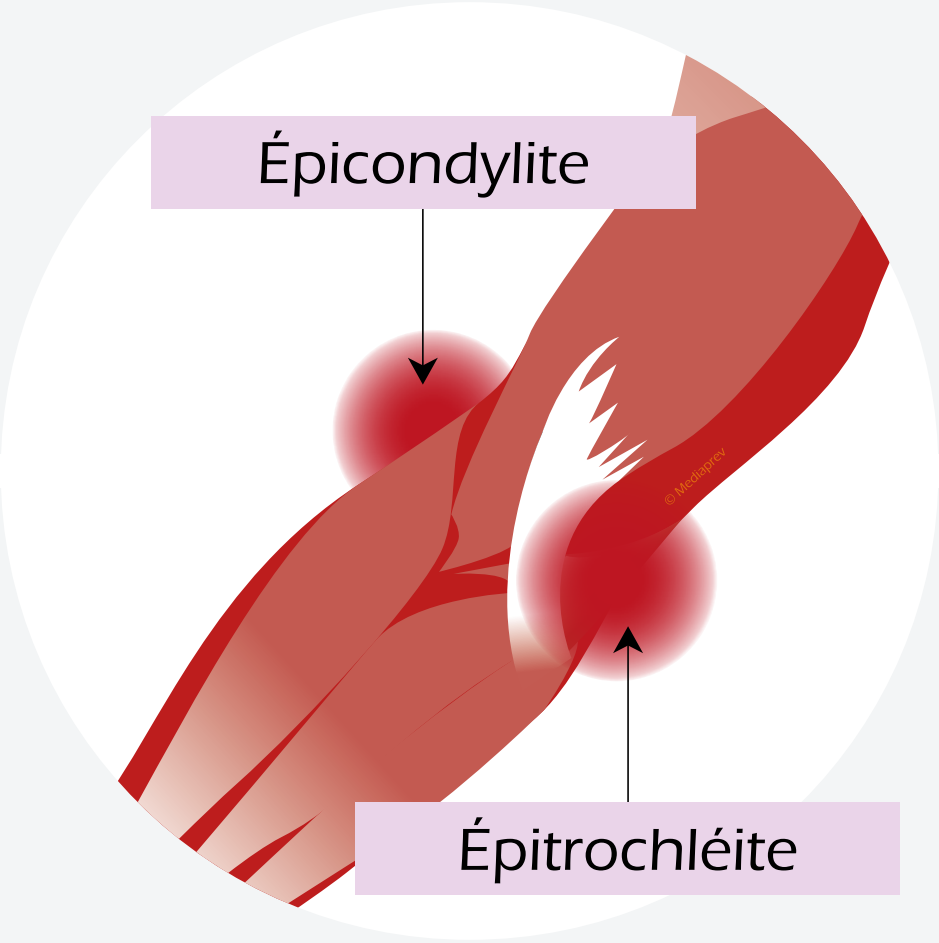
Sommaire

# LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

## ATTEINTES DU COUDE

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

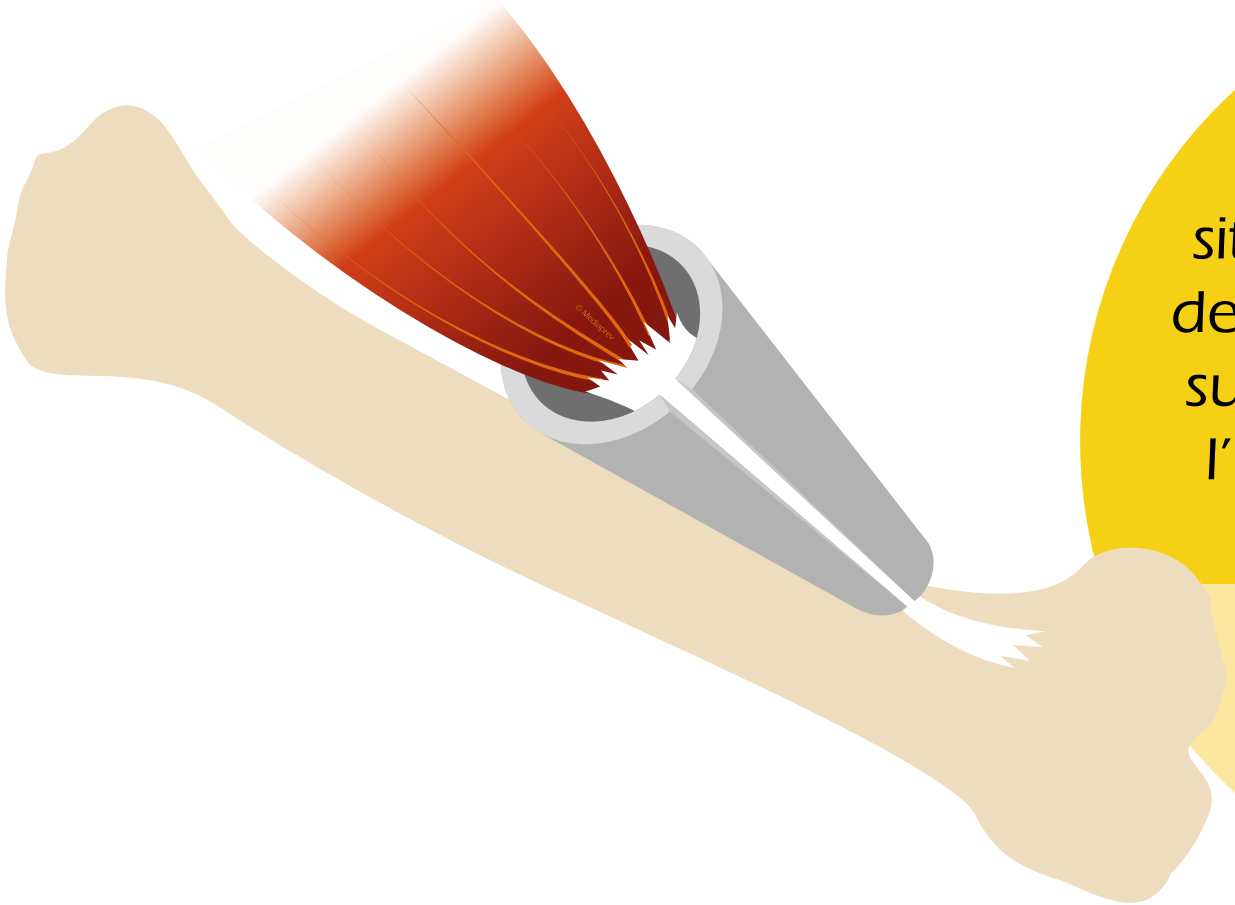
**L'épitrochléite** est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épitrochlée.





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



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

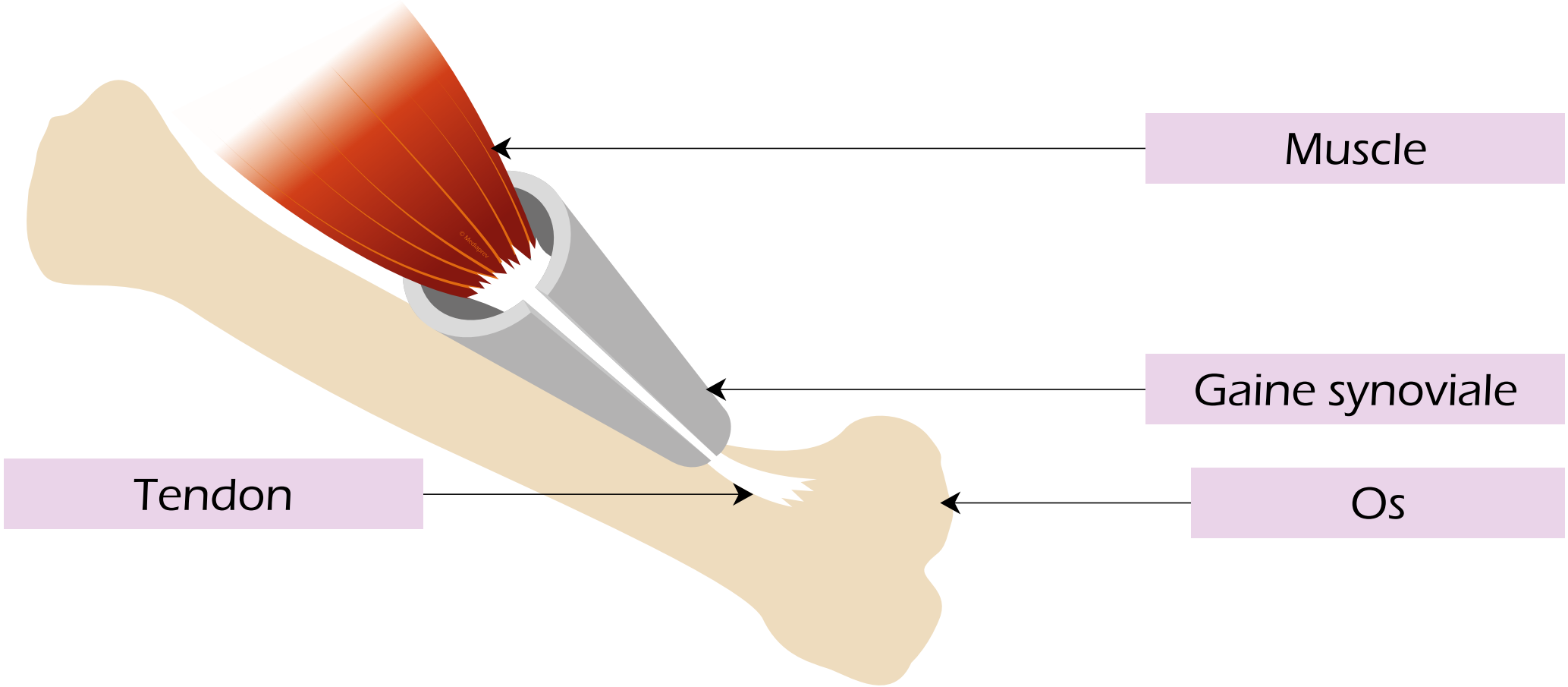
Il s'agit d'une **Ténosynovite**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

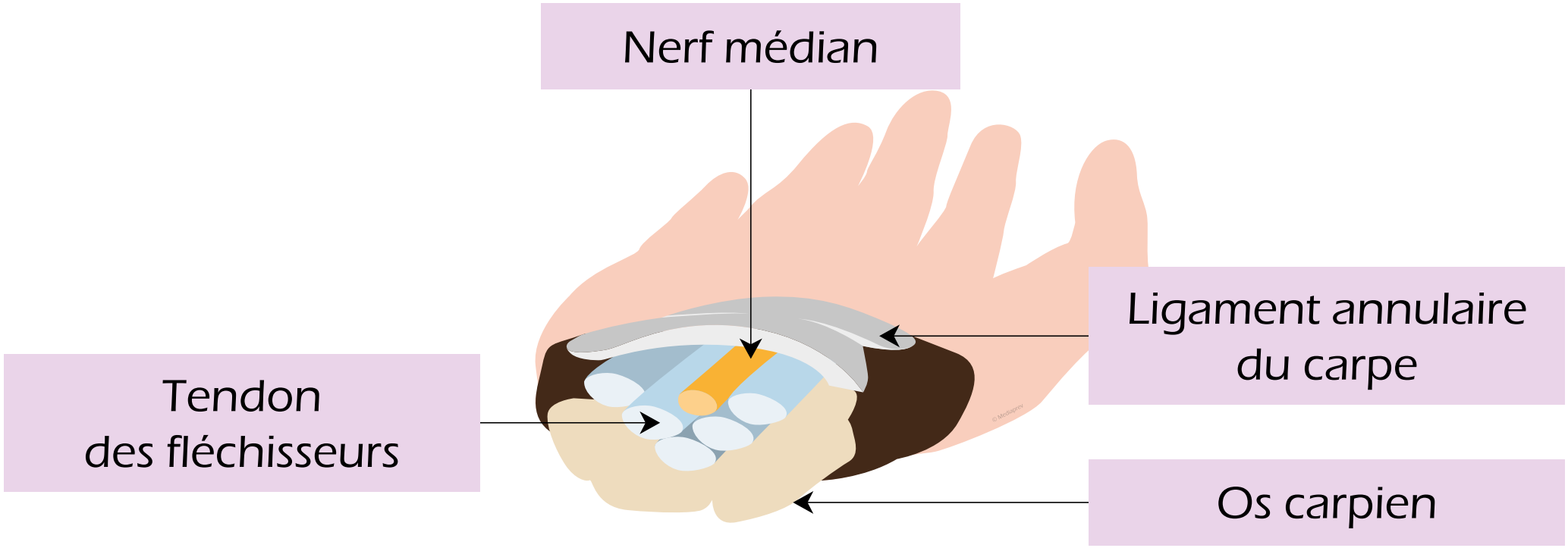




© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# 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

## 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

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

La plupart des lésions sont **irréversibles**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

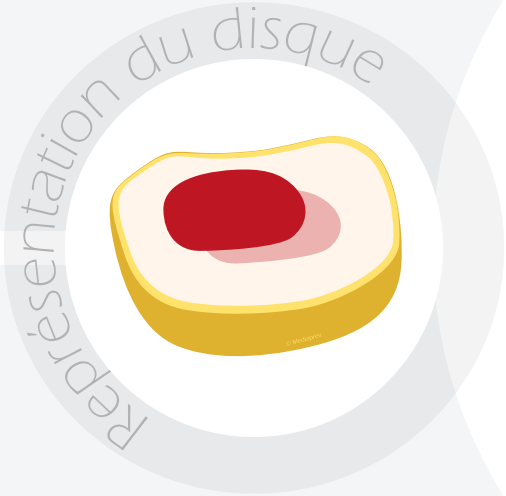
Sommaire

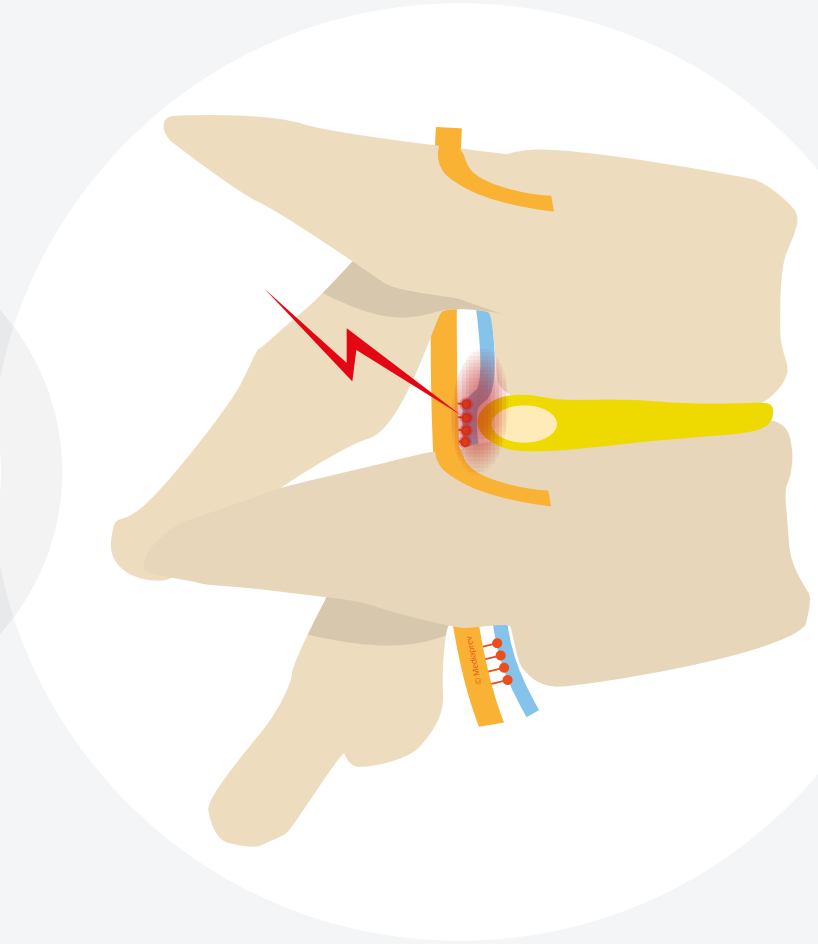
# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## LUMBAGO

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.





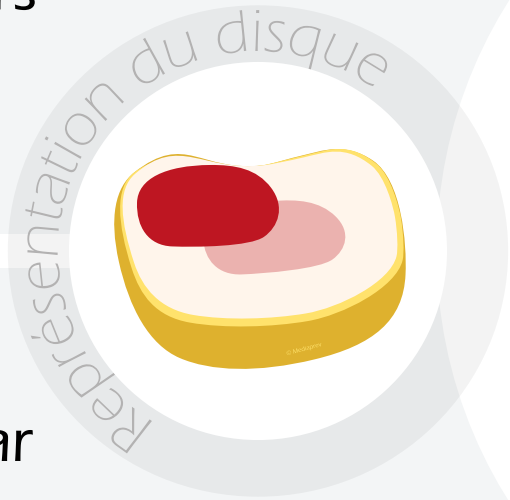
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

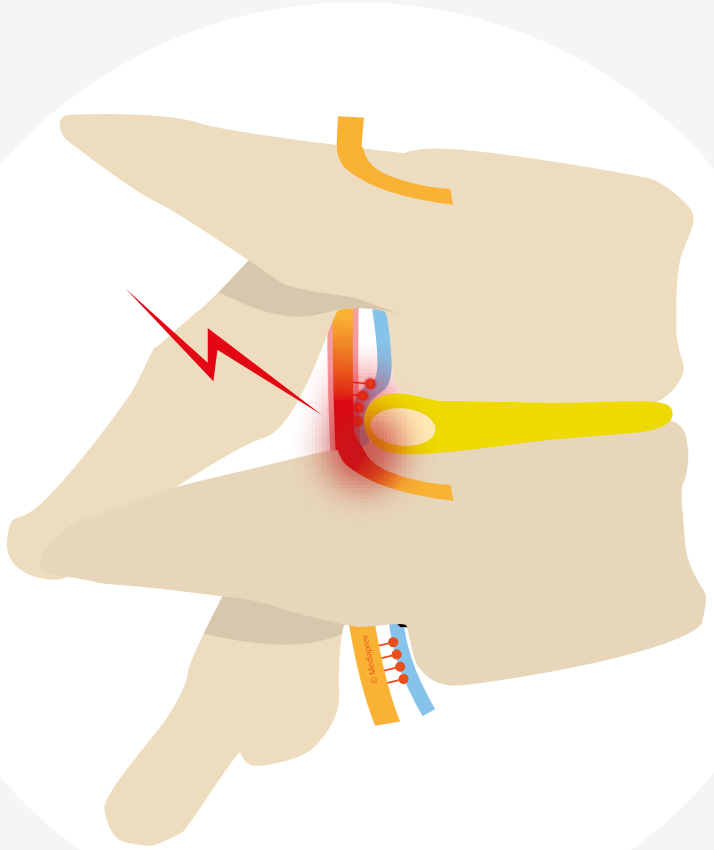
Sommaire

# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## SCIATIQUE

**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...).



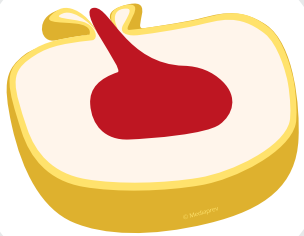
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

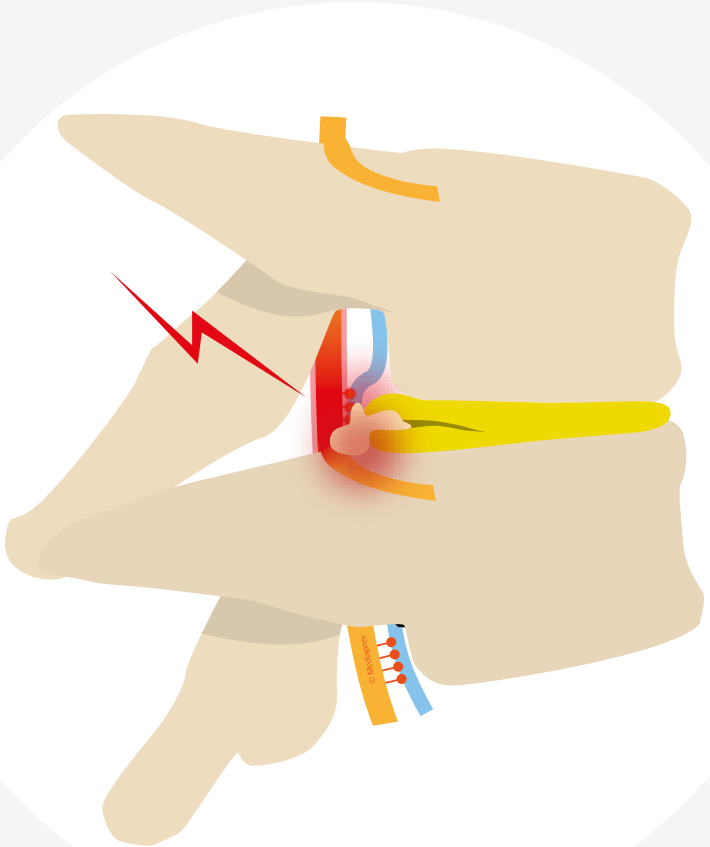
# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## HERNIE DISCALE

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...).





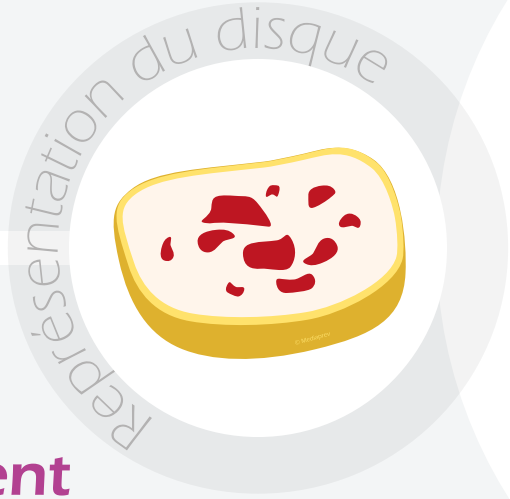
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

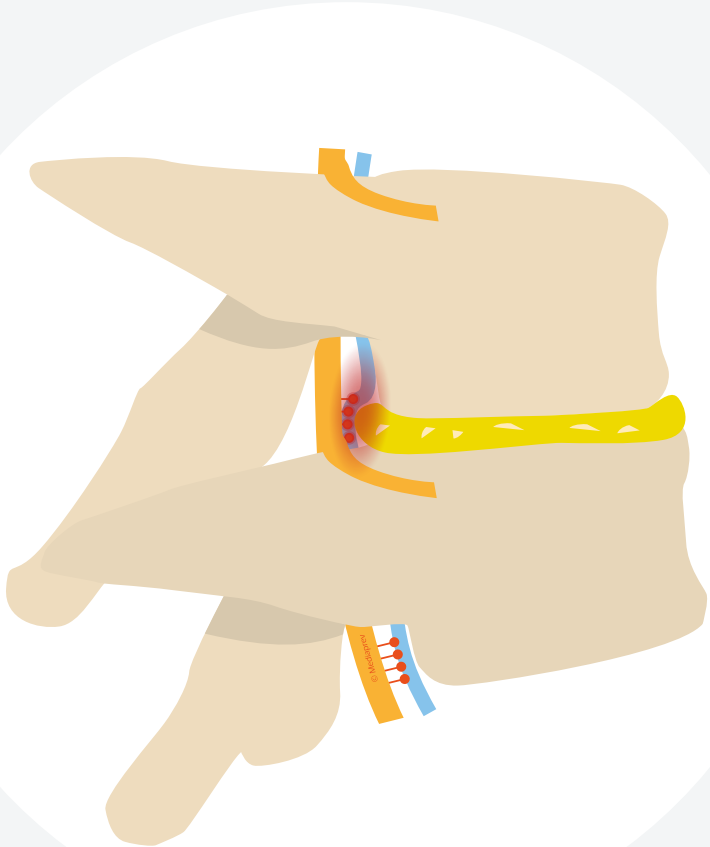
# LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

## TASSEMENT VERTÉBRAL

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




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




© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

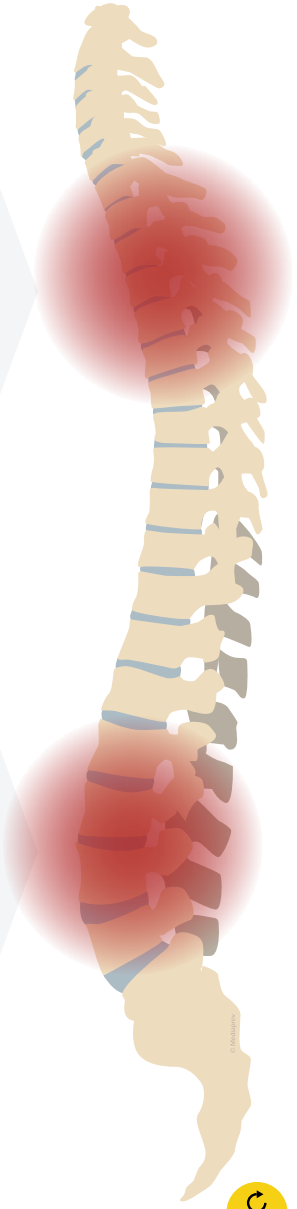
# CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

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

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 :

Une **malformation**

Une **croissance** défectueuse

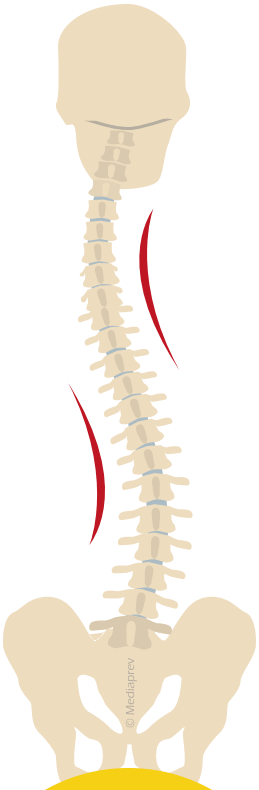
Un maintien prolongé **d'attitudes contraignantes**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

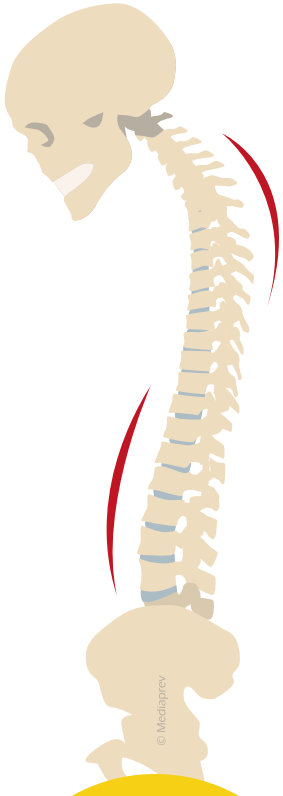
Sommaire

# 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.

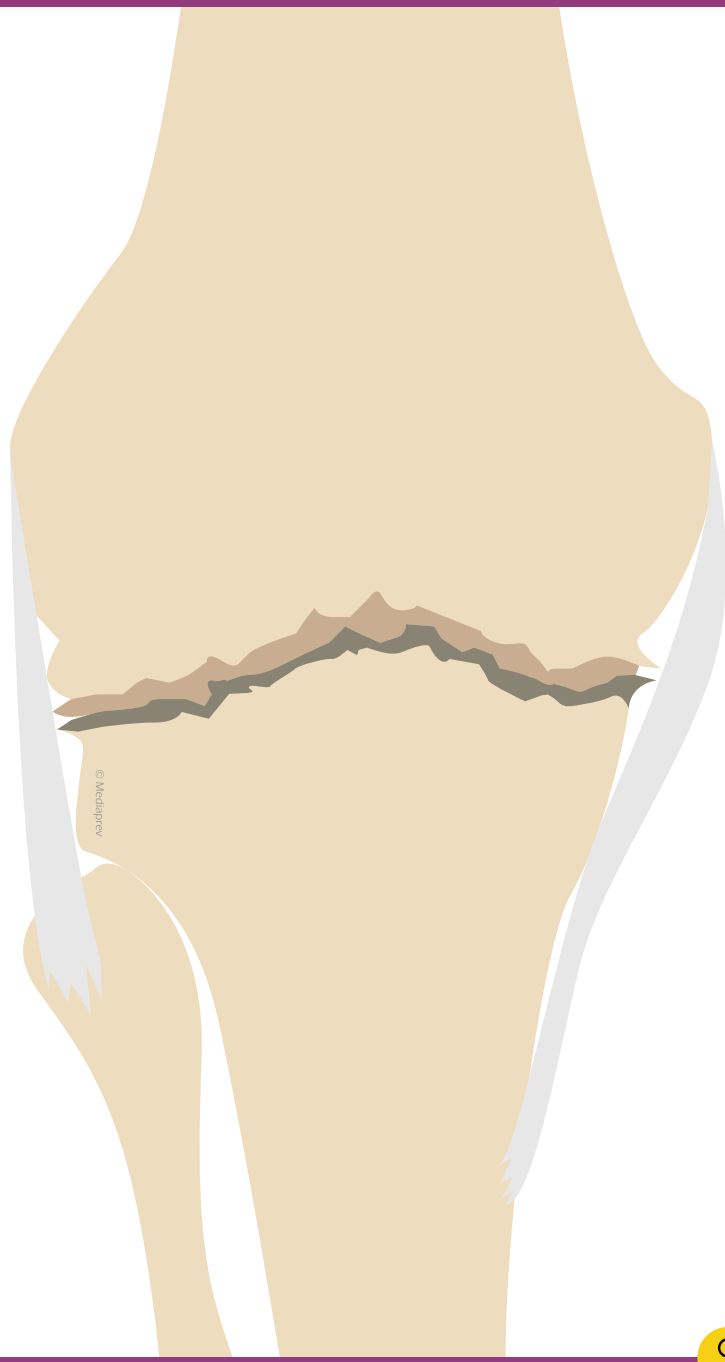


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

**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 ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

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

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

**L'association** des deux phénomènes

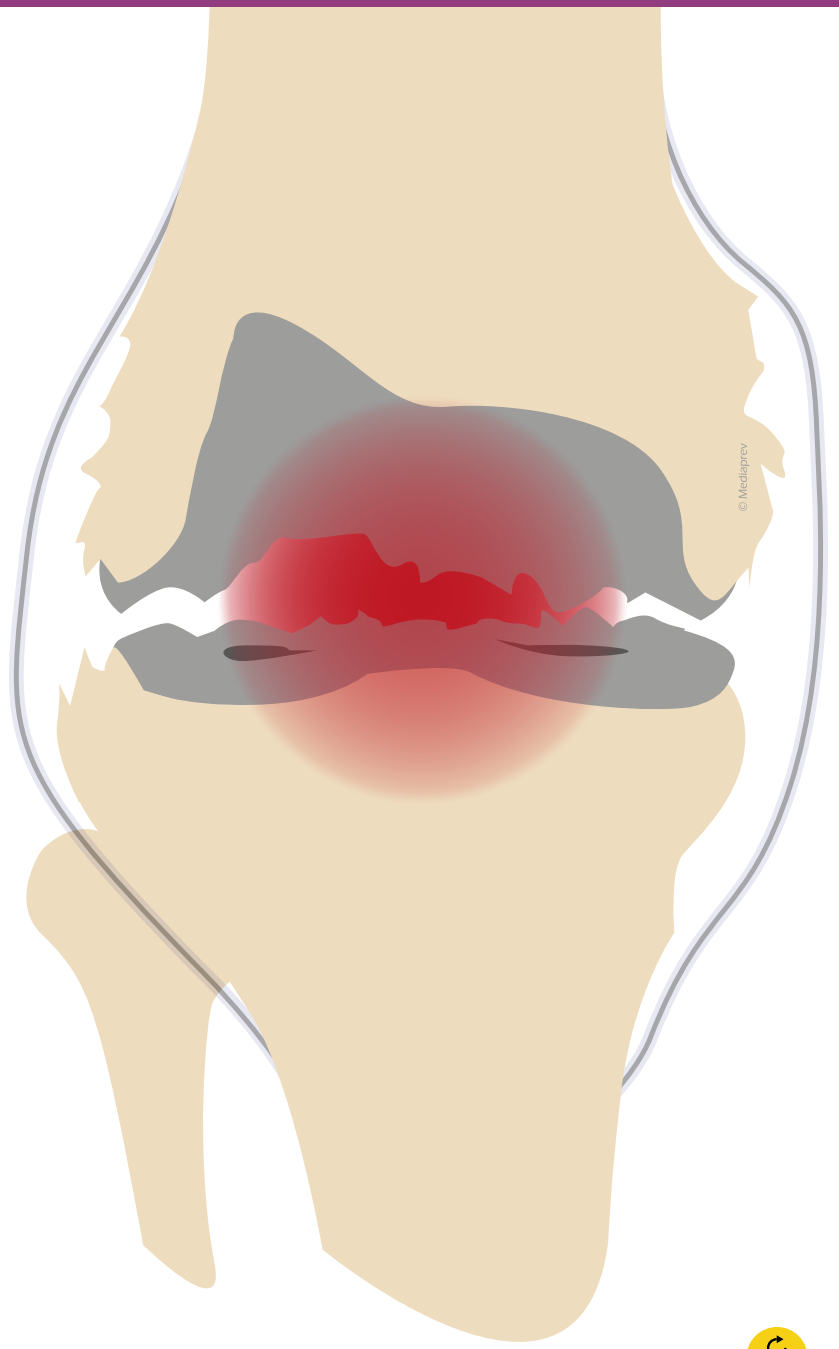


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?

**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 ?

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

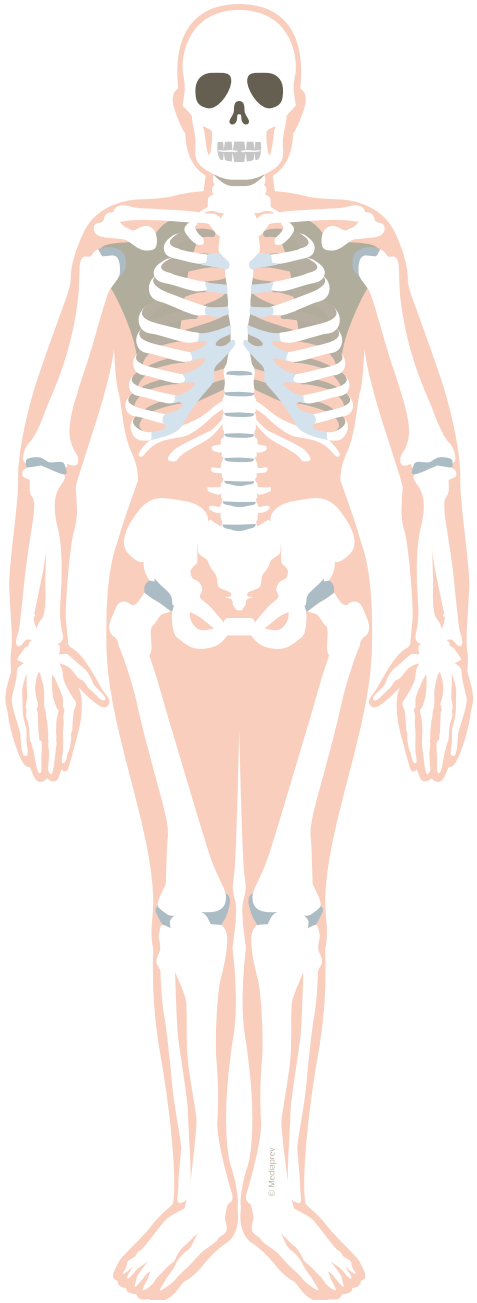
**D'autres causes** peuvent également provoquer sa survenue (maladie auto-immune...).



© 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

Lombalgie

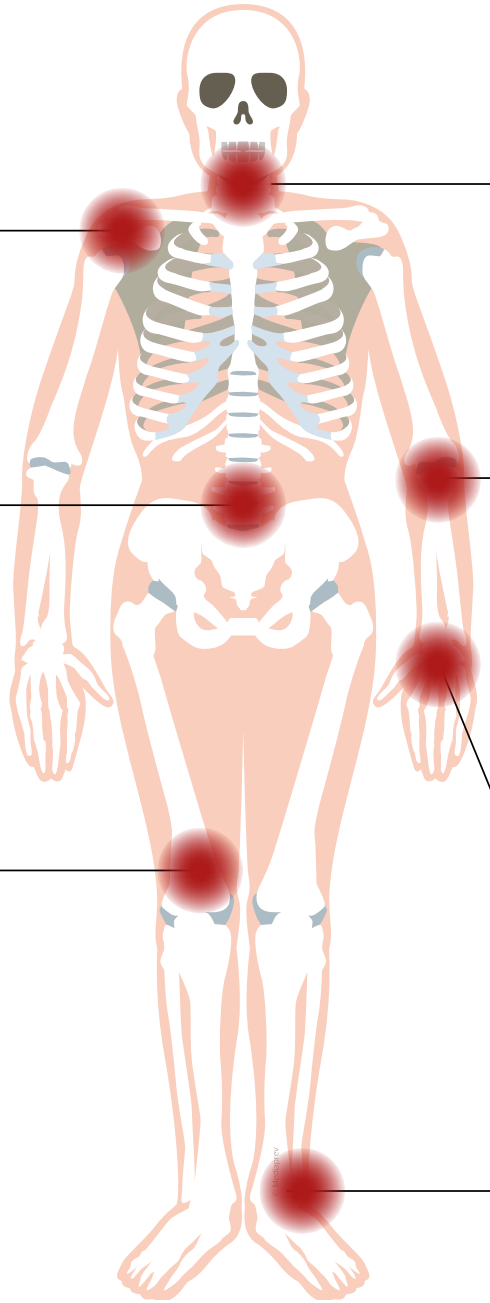
Dorsalgie

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

- 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 ?

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**

**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**

**Température**
(froid/chaud)

**Vibrations**

**Éclairage**

© 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**

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

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

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

**Âge**...

© 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

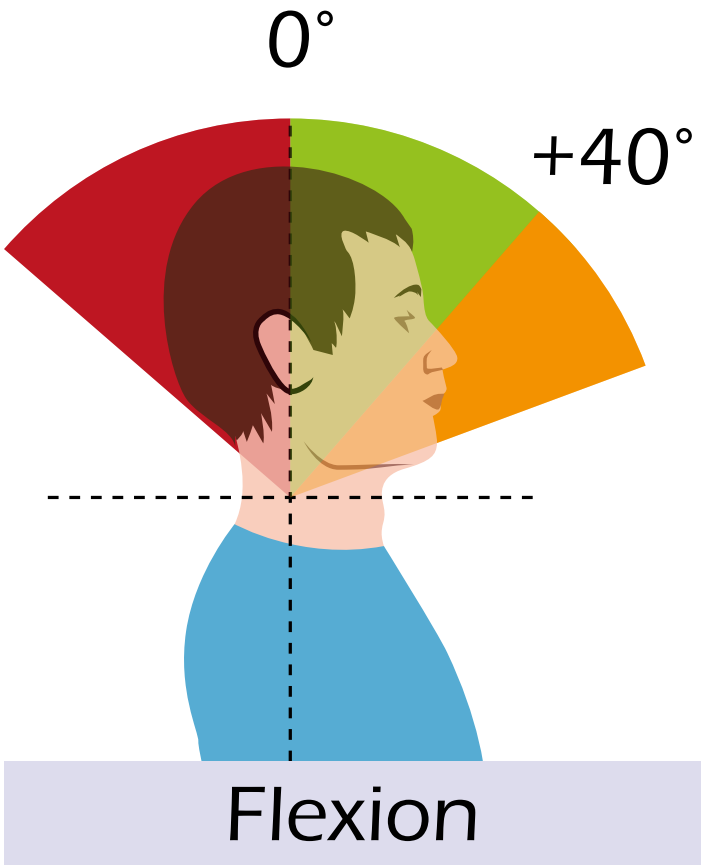
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## 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

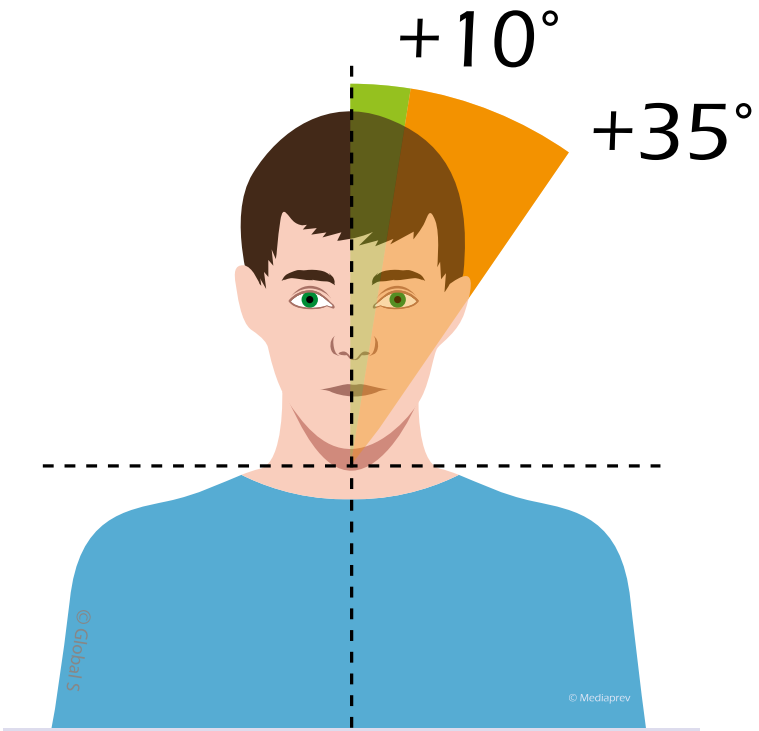
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## 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

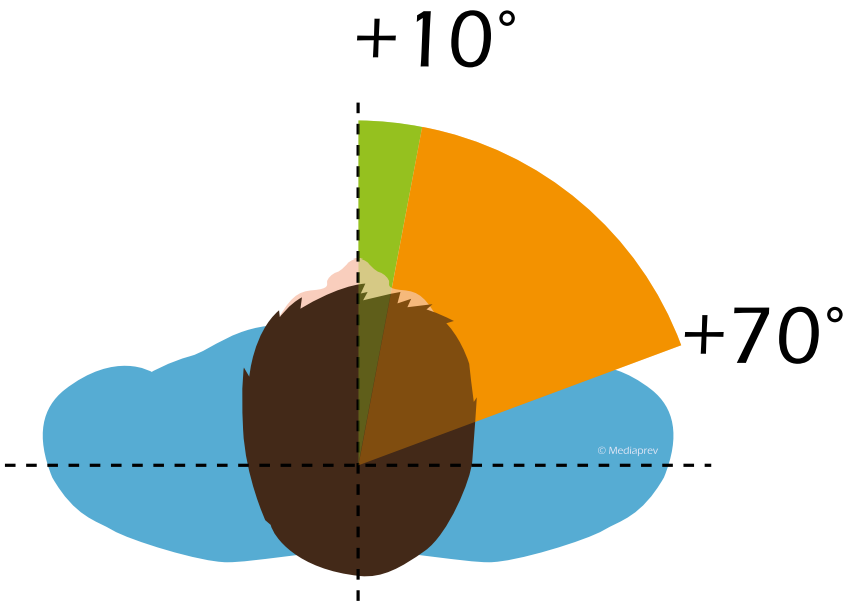
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## 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

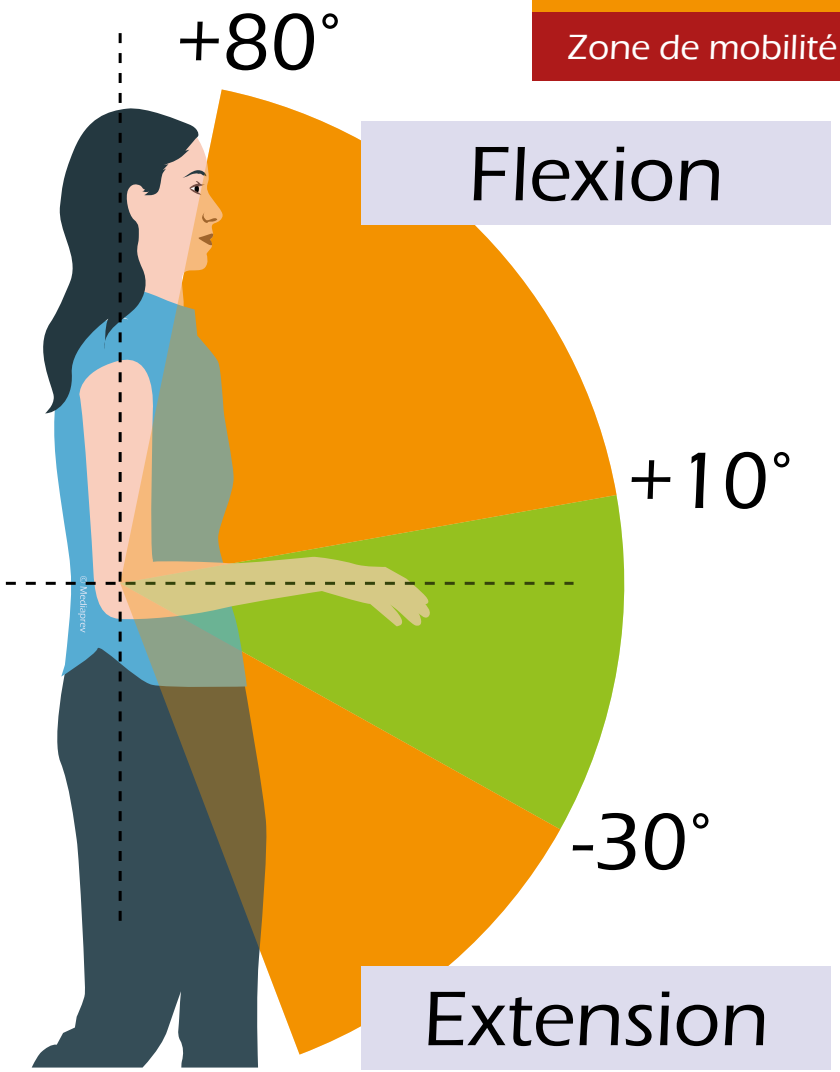
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## 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

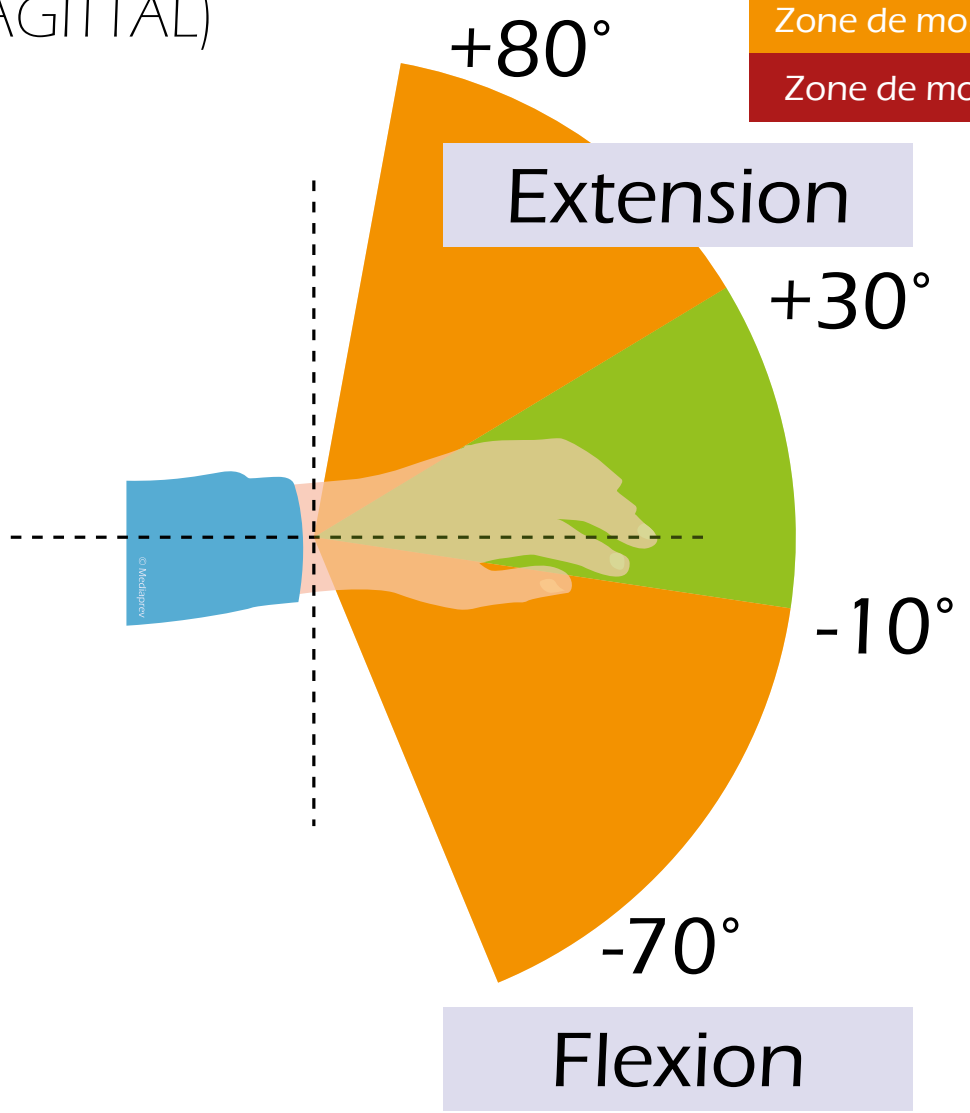
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## 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

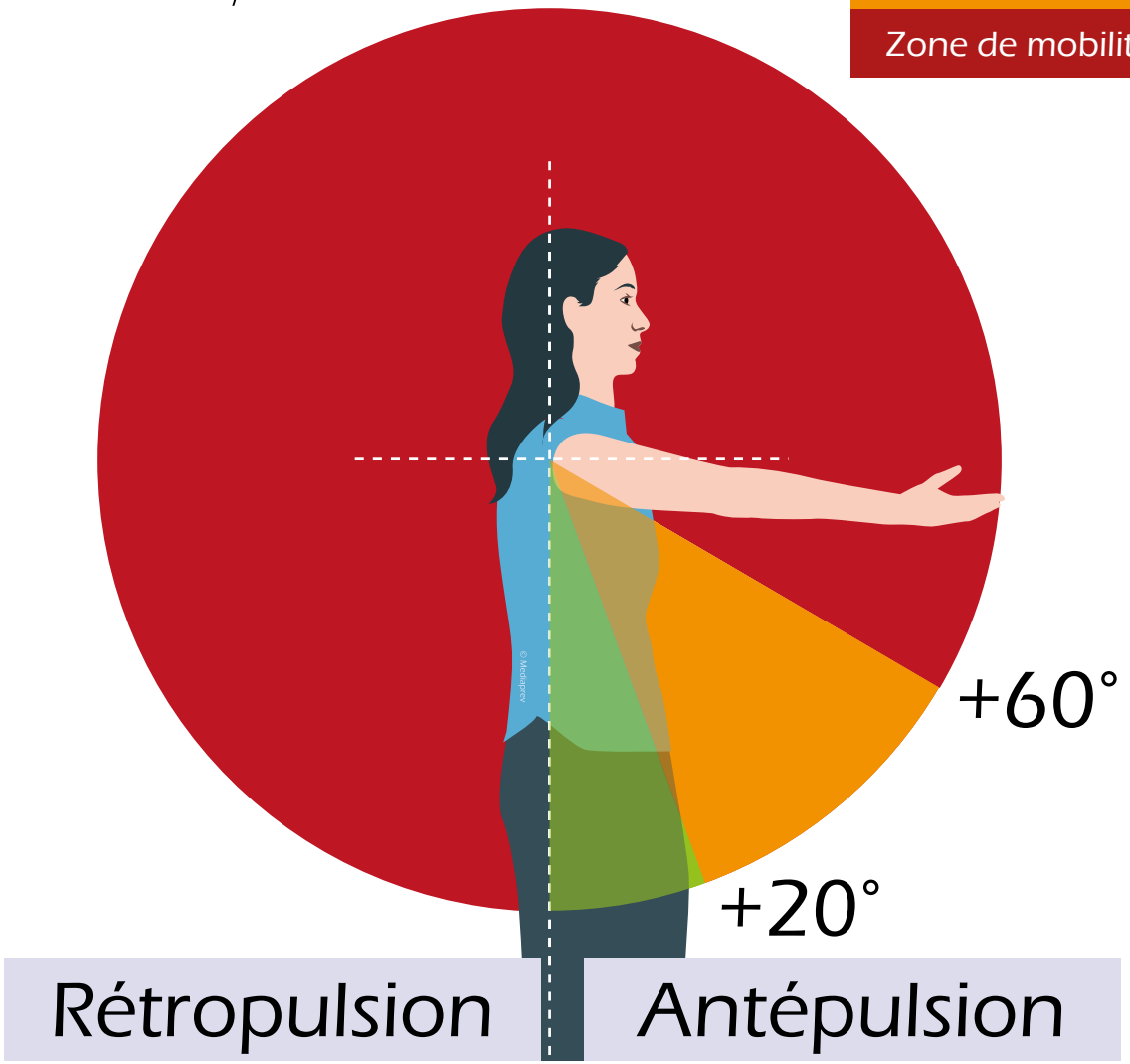
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## 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

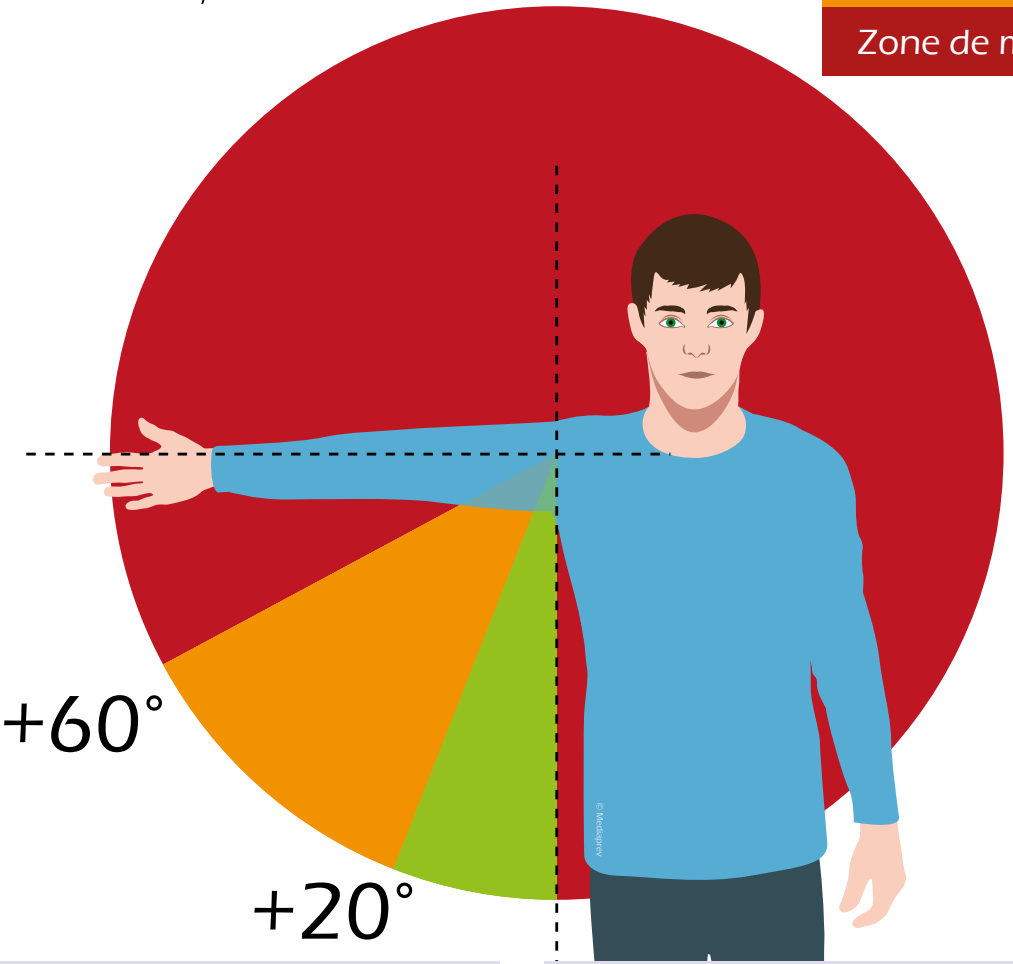
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## L'ÉPAULE (PLAN FRONTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**






© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

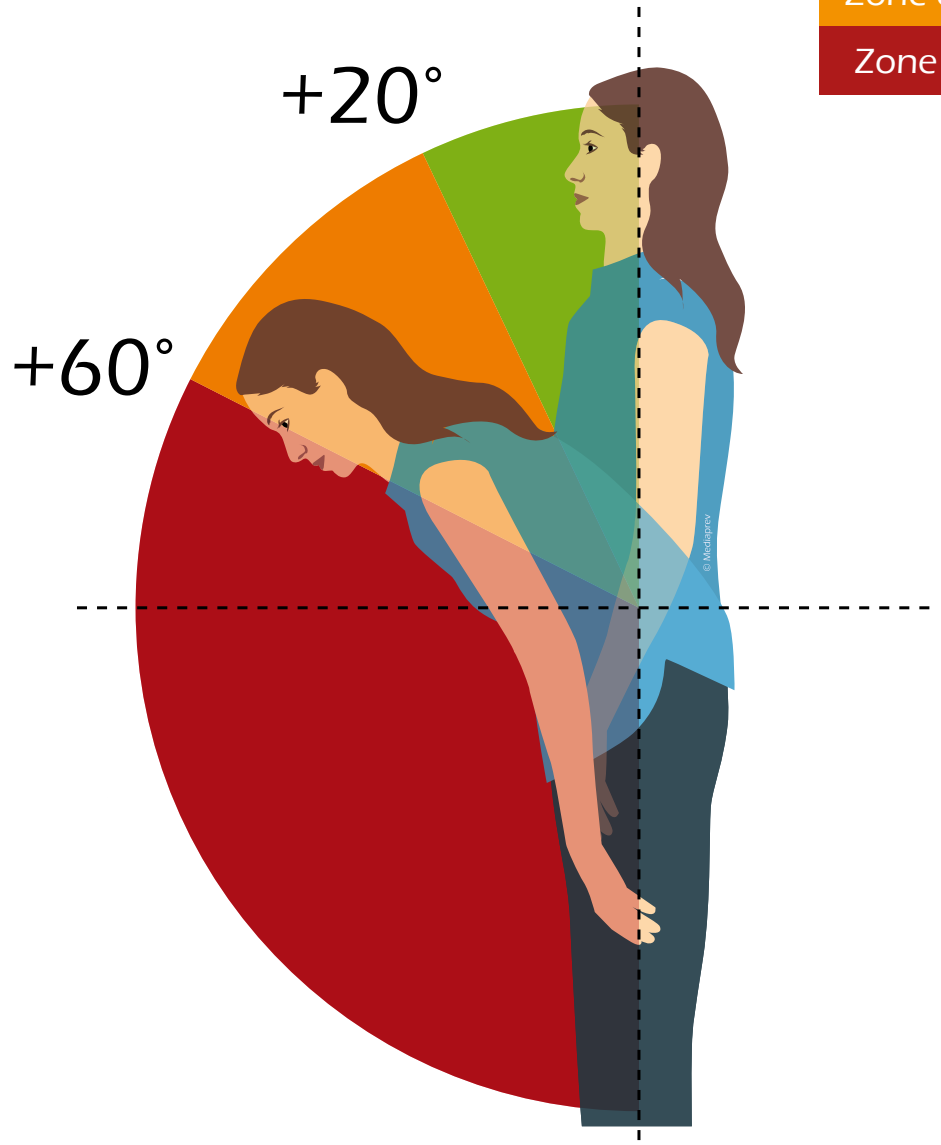
# LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

## 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

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

**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

# L'ANALYSE DES CAUSES


© 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

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.

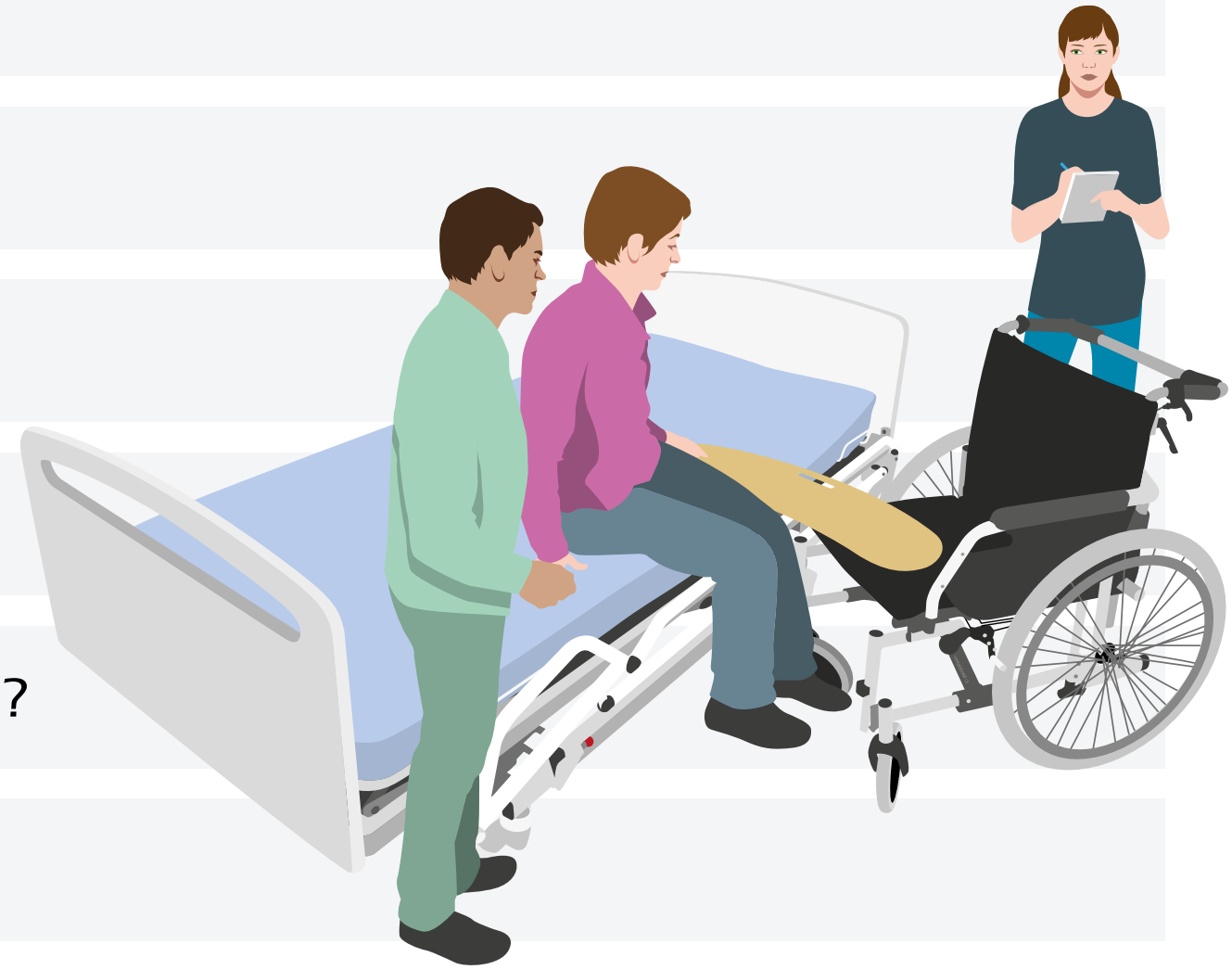


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE POSÉES :

- **Qui** suis-je ?
- **Avec quoi** je travaille ?
- Quelle est ma **tâche** ?
- Quelles sont les **étapes** ?
- Dans **quel milieu** j'évolue ?
- **Avec qui** je travaille ?





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# EXEMPLE D'ANALYSE

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

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

## **Comment** je le fais ?

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

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

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

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

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

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

Atteintes au niveau des épaules...



© 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

- 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

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

## 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 :**

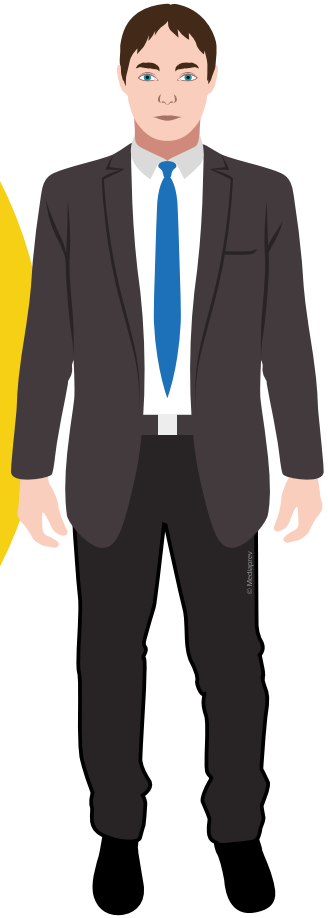
1. Des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail
2. Des actions d'information et de formation
3. La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés

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

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

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

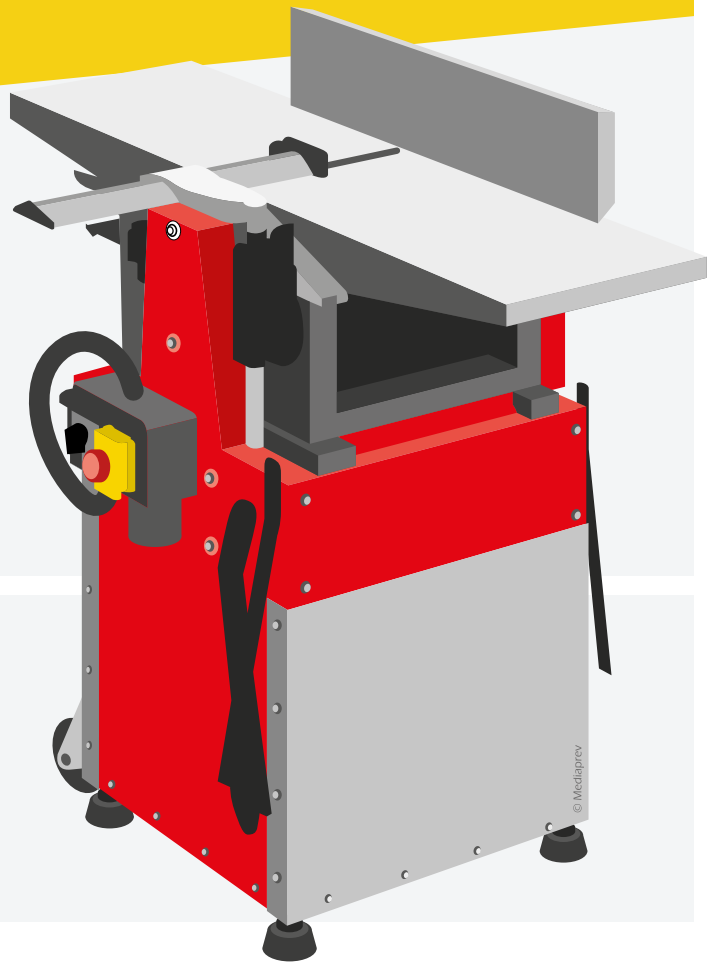
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

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

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

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

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

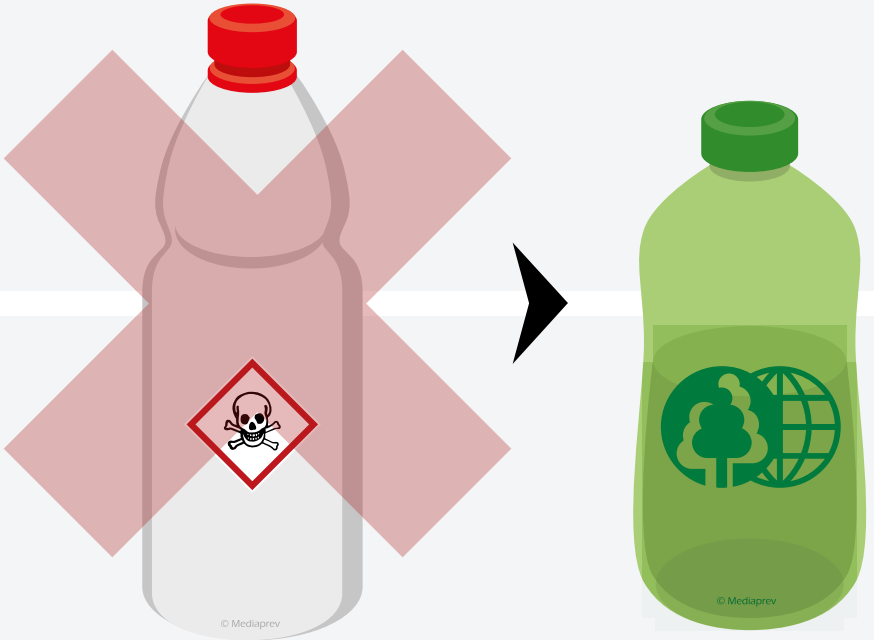
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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**.



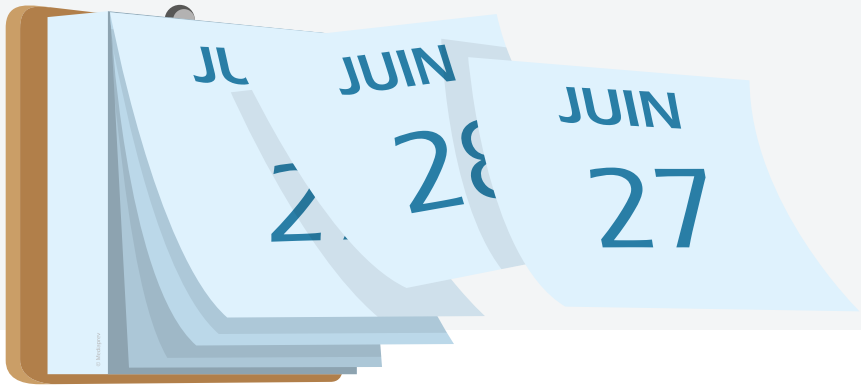
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

## 7 **Planifier** la prévention...

... 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.





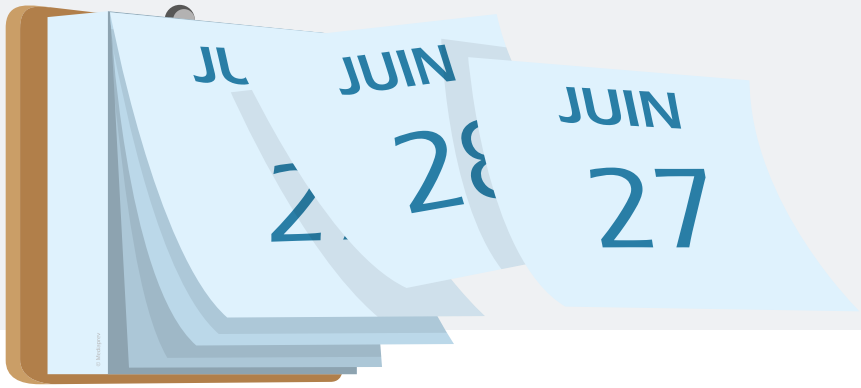

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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.





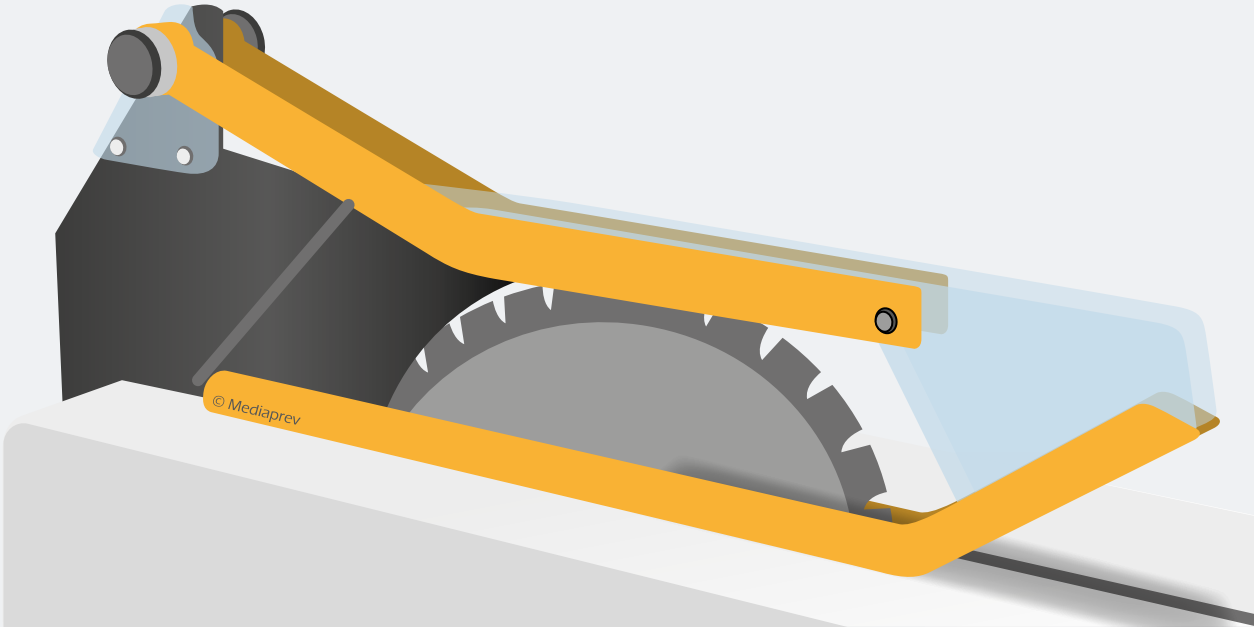

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE PRÉVENTION

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

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

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 :

Avant

Après

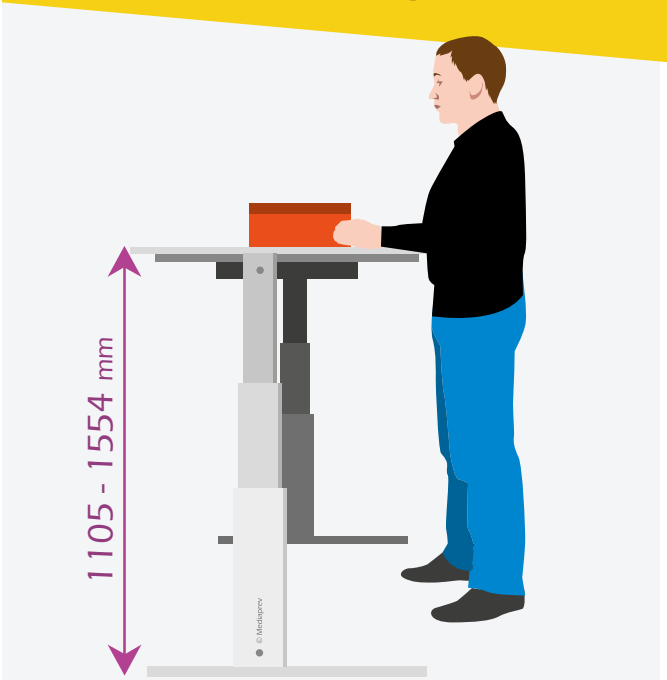


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

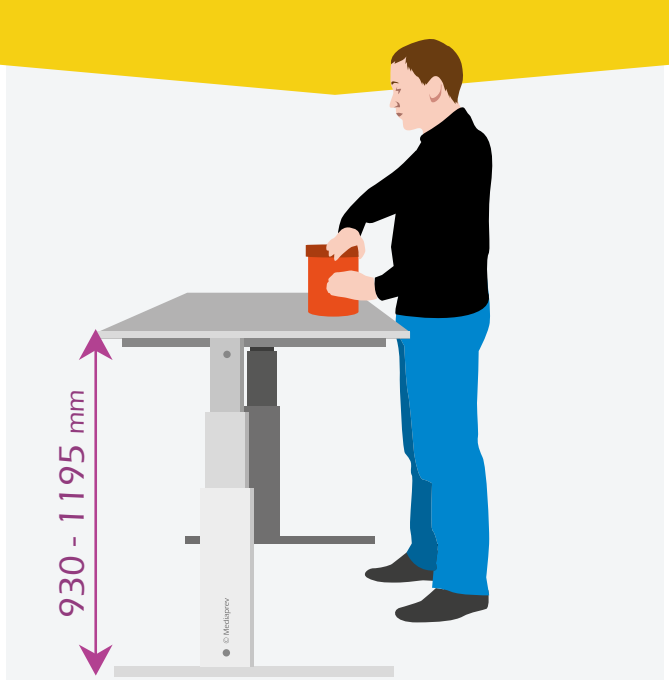
Sommaire

# EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

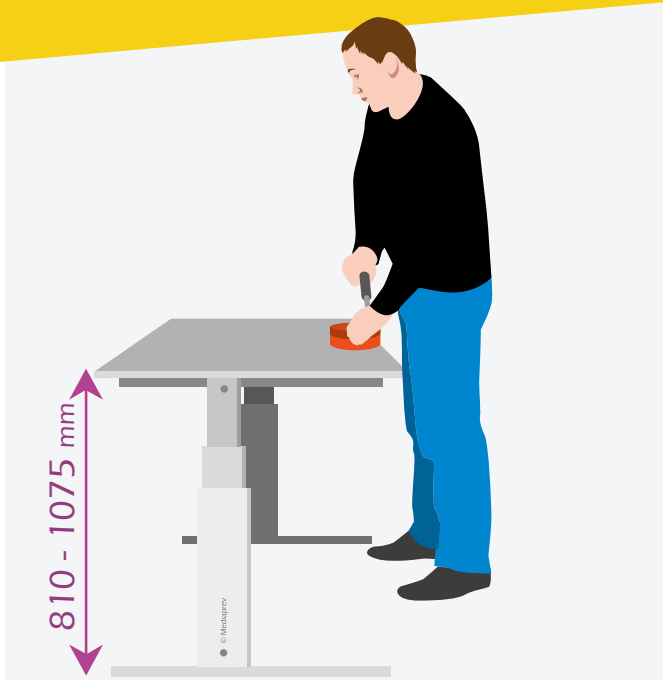
**Régler la hauteur** en fonction des tâches à réaliser.




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

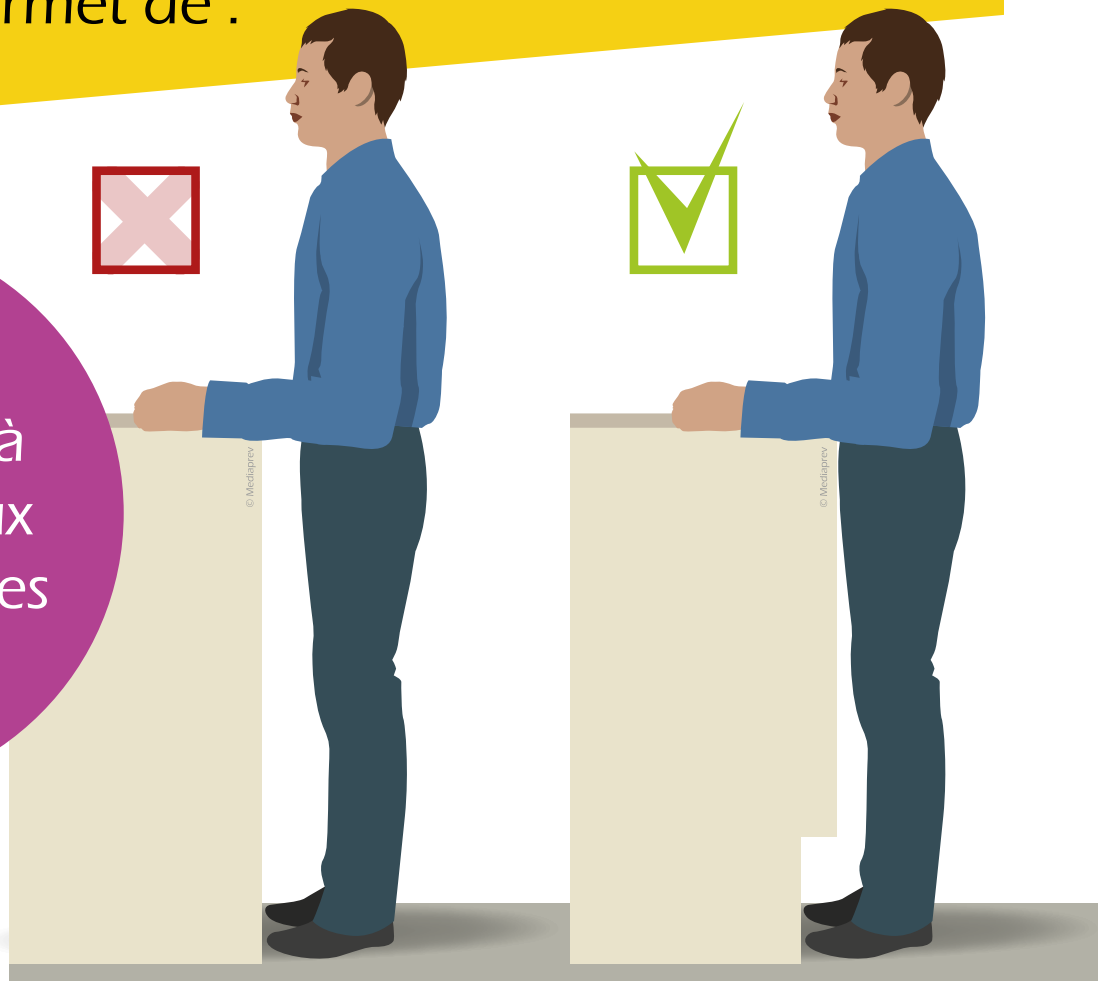
Sommaire

# EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

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

**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

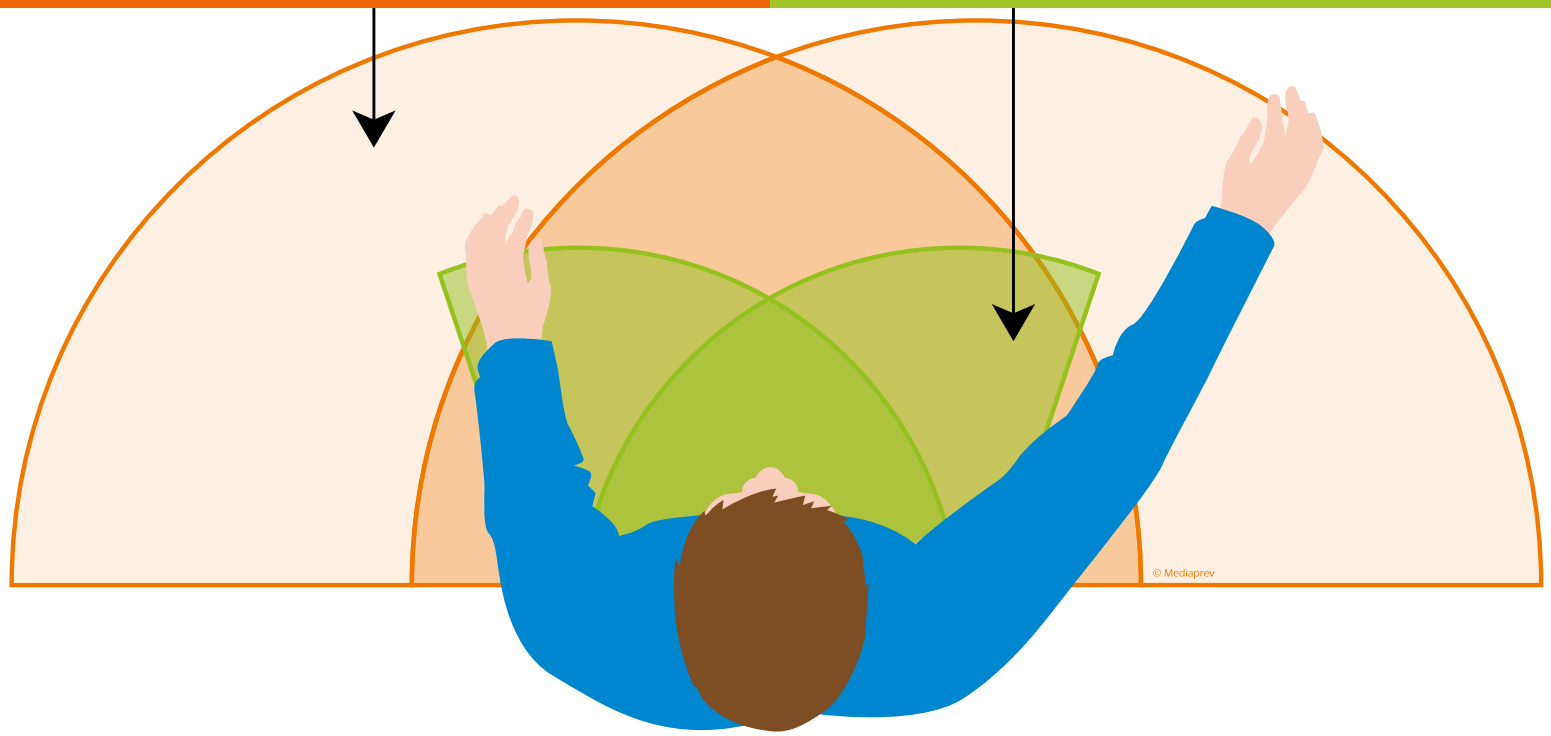
Sommaire

# EXEMPLES DE PRINCIPES D'AMÉNAGEMENTS DIMENSIONNELS

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

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.

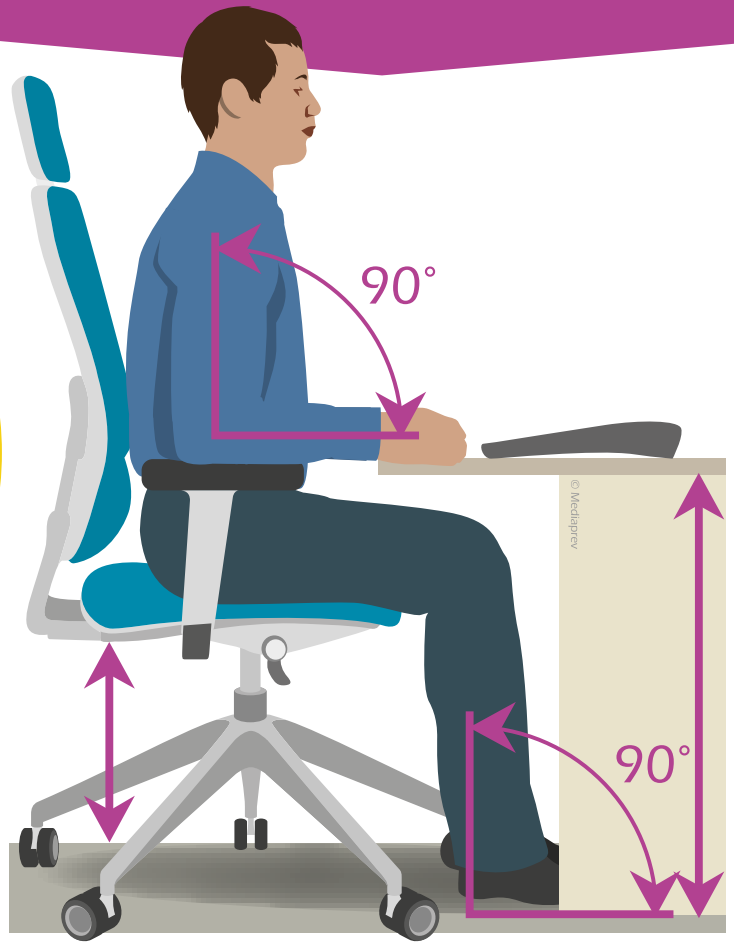
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

## 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

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

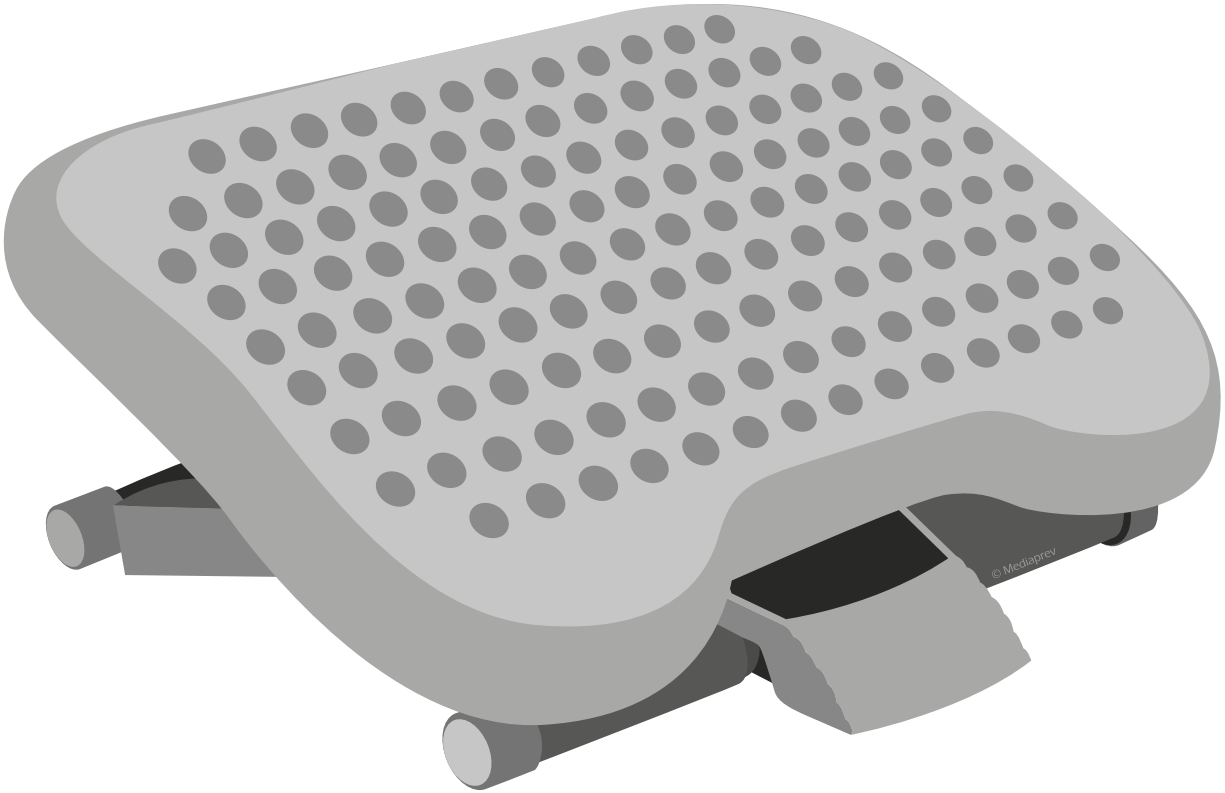
Assis à son poste de travail, les pieds doivent être **posés au sol**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

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






© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

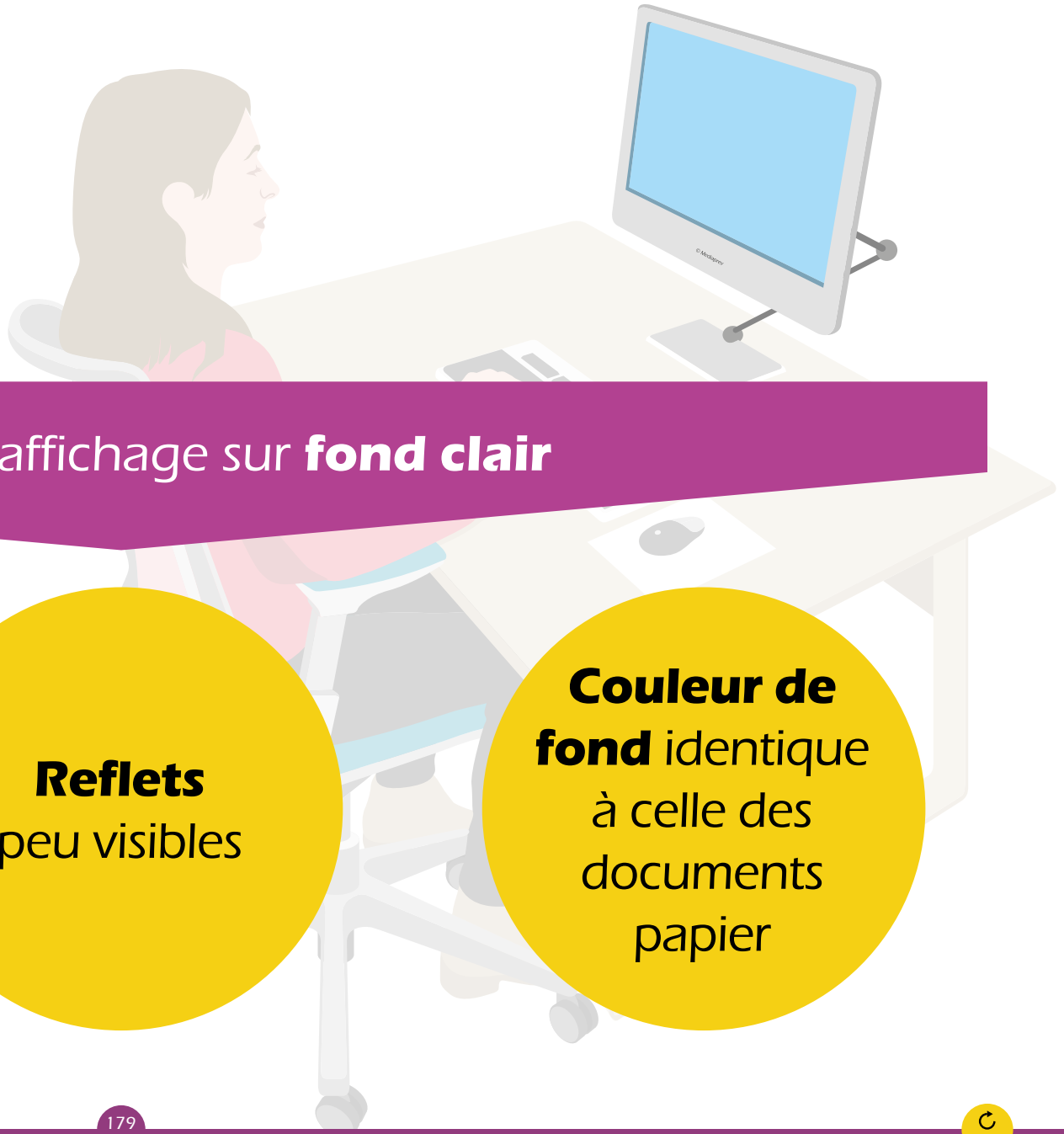
# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

**Réglage**
de l'écran

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



## Privilégier un affichage sur **fond clair**

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

**Reflets** peu visibles

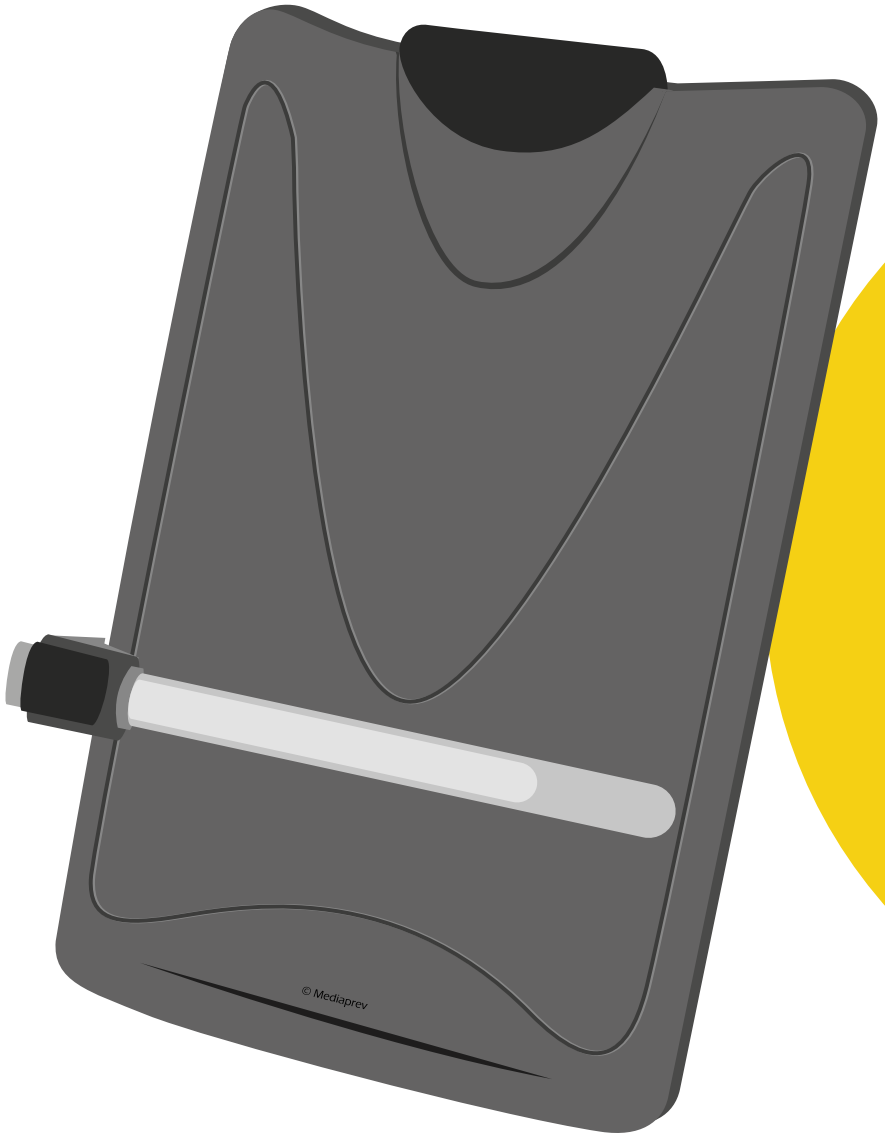
**Couleur de fond** identique à celle des documents papier



© 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.

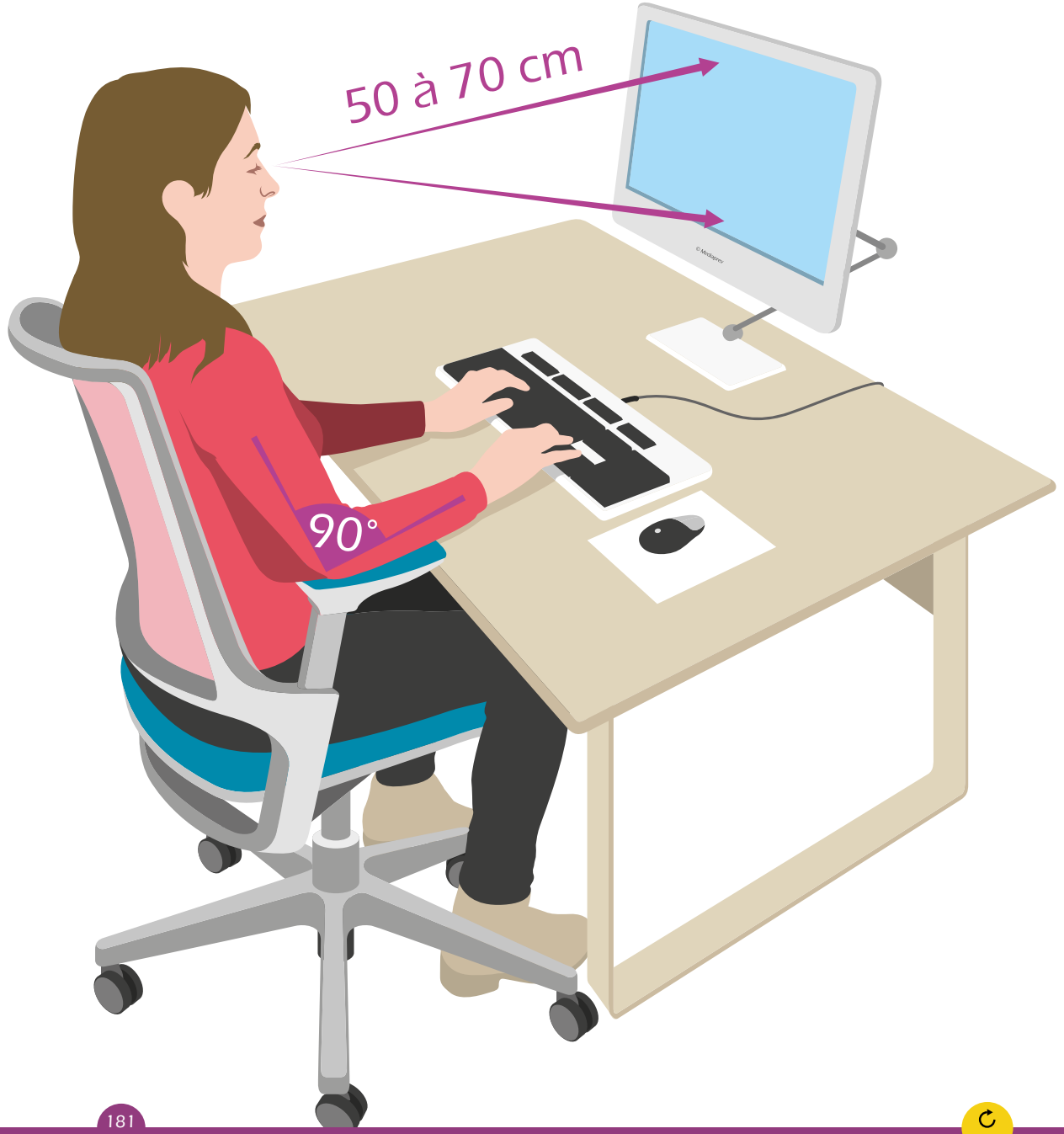


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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

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 |
|---|---|---|
| Sacs de linge sale de **10 Kg** posés au sol | Mettre les chariots de stockage **dans les couloirs** des chambres | Utiliser des **chariots de stockage à roulette** |


© 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

- 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

**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.

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)

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

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

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 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

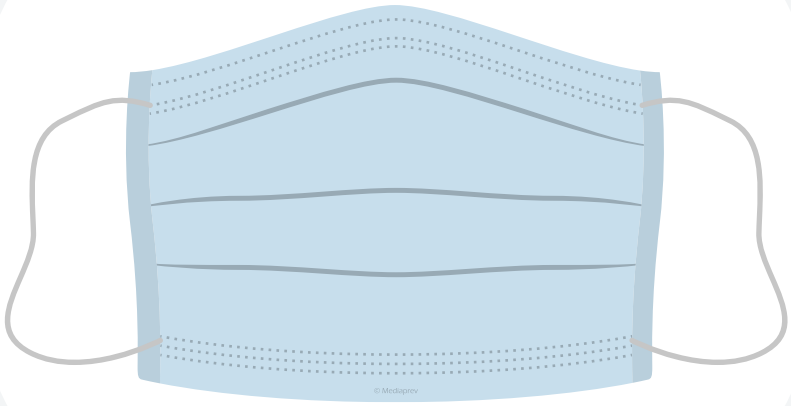
## Exemples :

**Gants** de protection

**Casque**

**Lunettes** de protection

**Masque**...



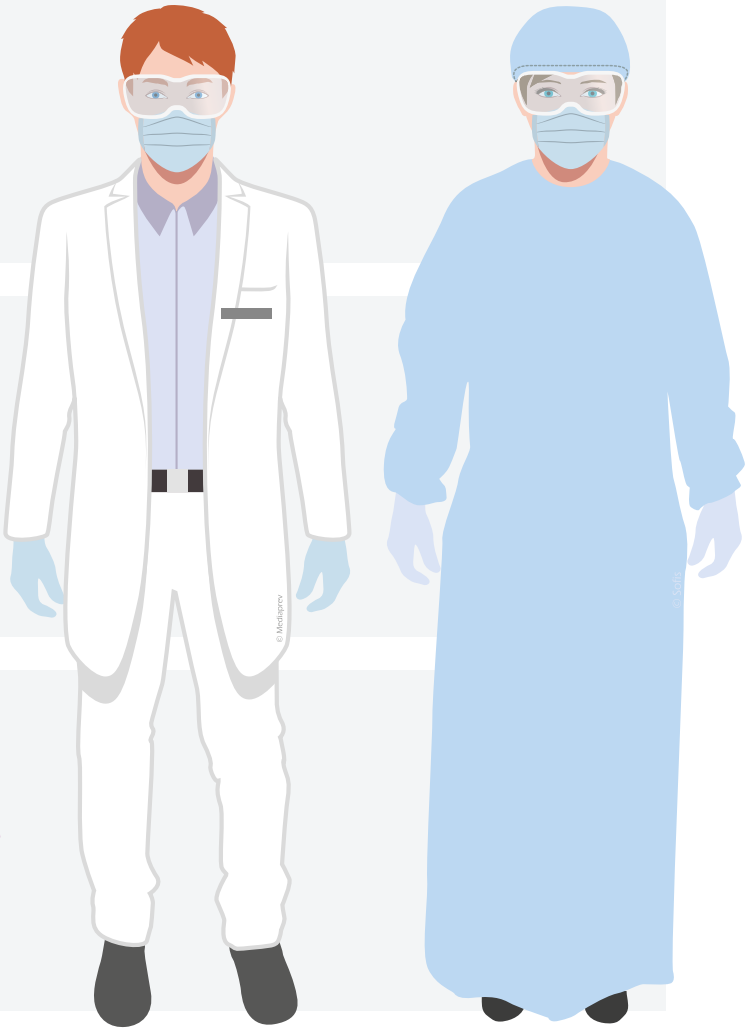

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

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

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

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





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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


© 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

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.

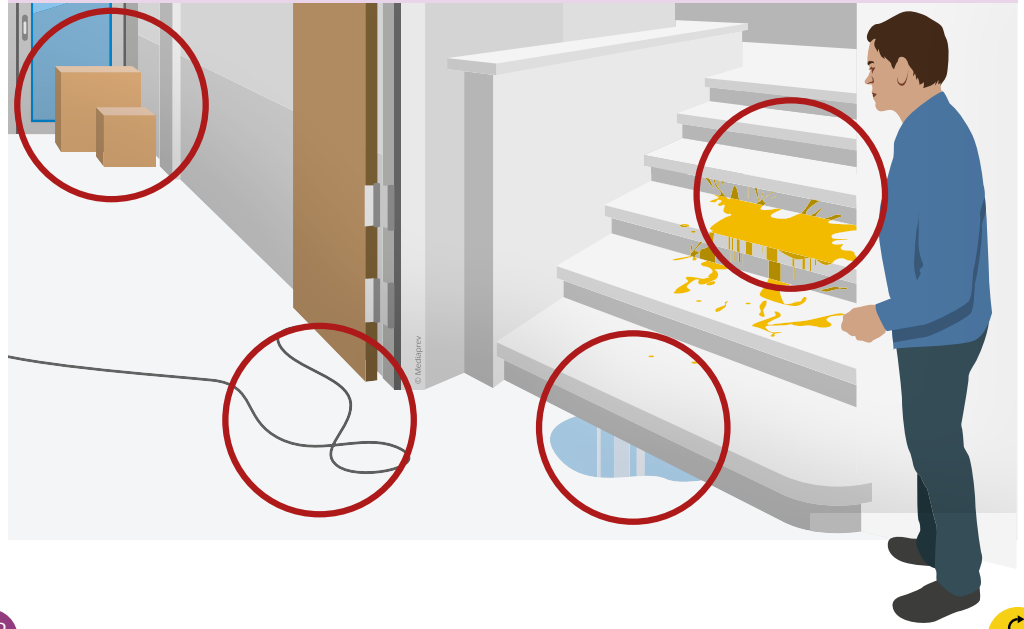

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

## 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...)





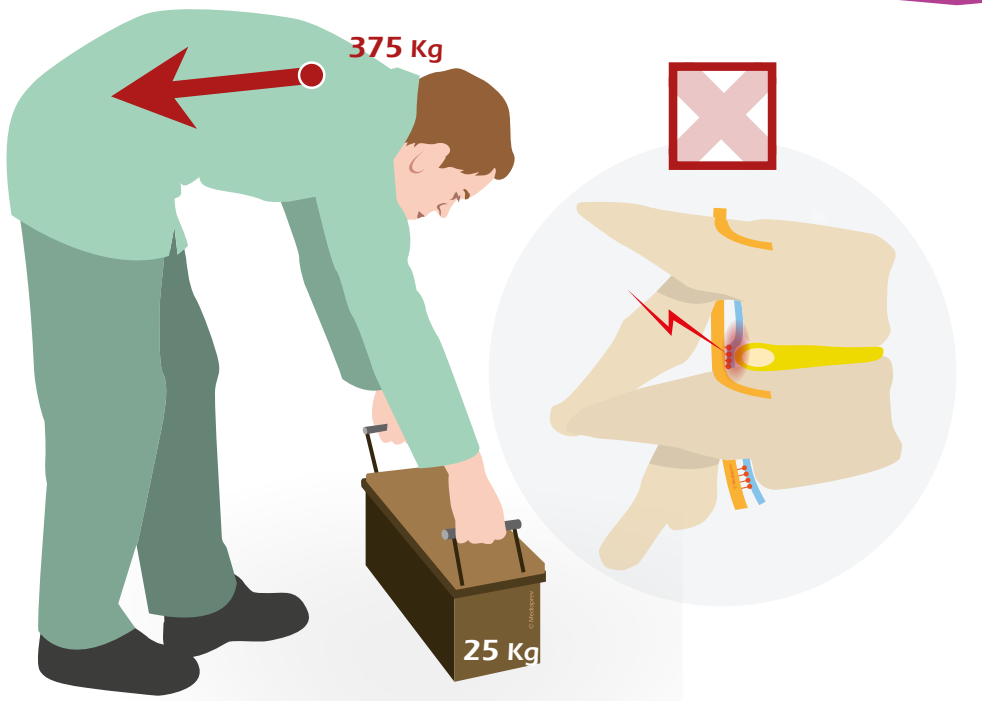
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

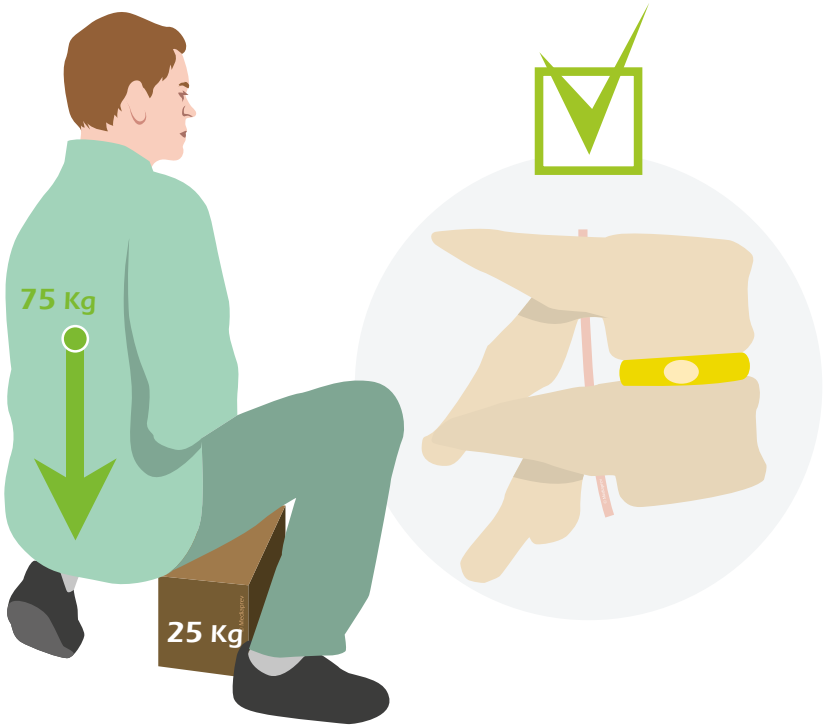
Sommaire

# Principe **N°2**

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

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



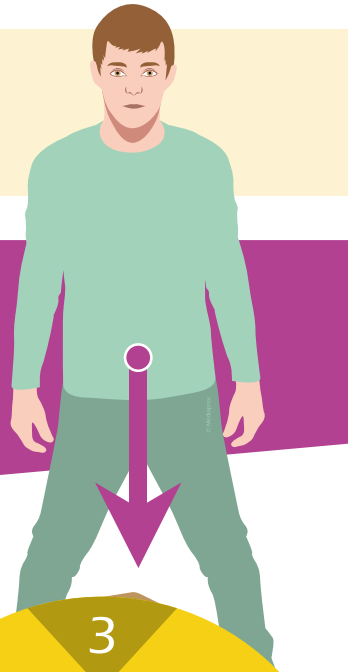






© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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



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)

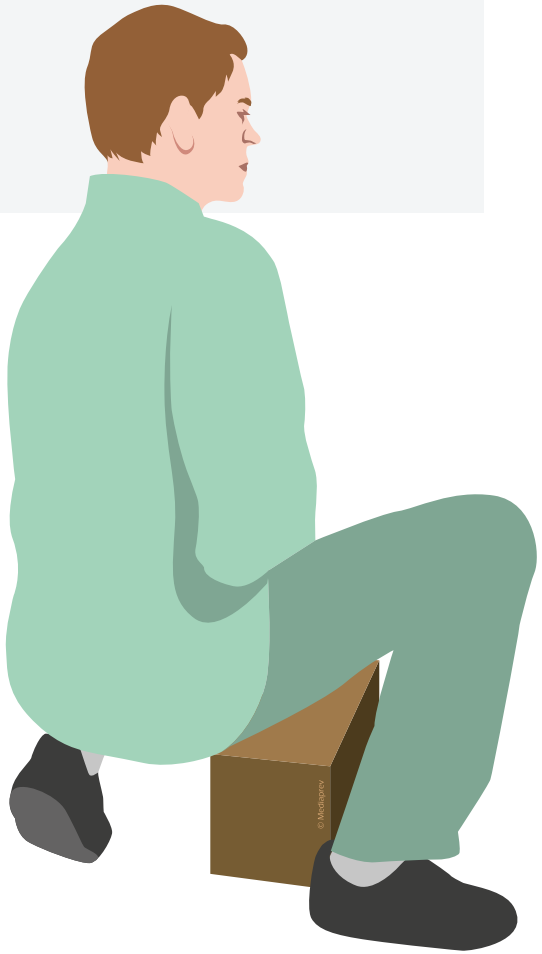
3 Encadrer la charge entre les jambes

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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 :

**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**

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

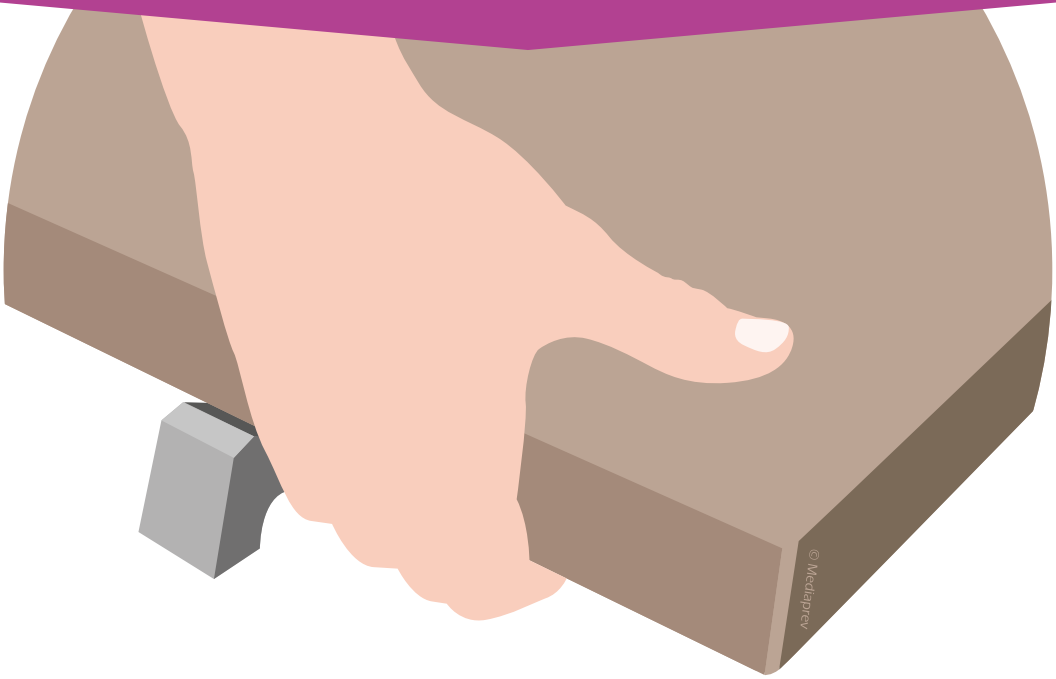
Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.

© 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...).





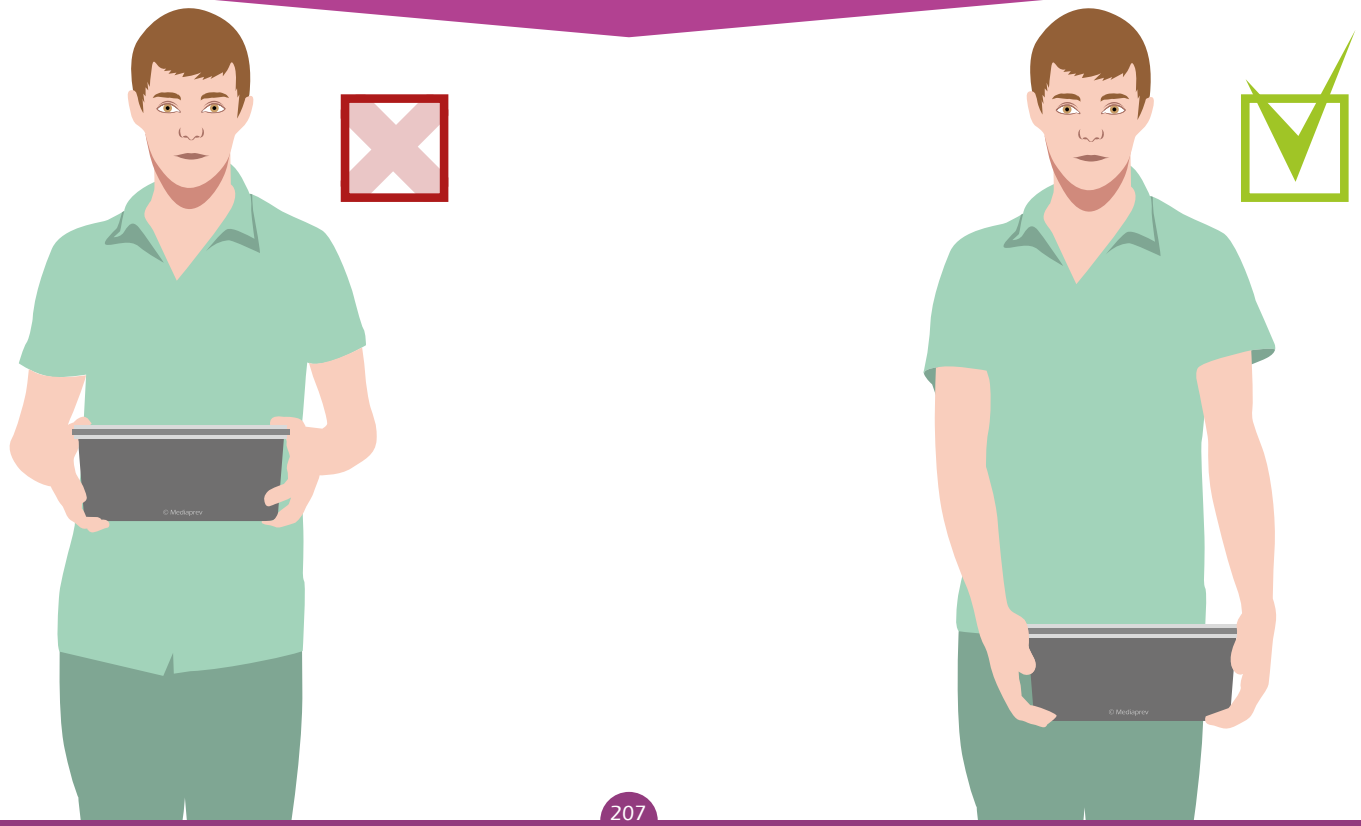

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# Principe **N°7**

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

*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**

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**

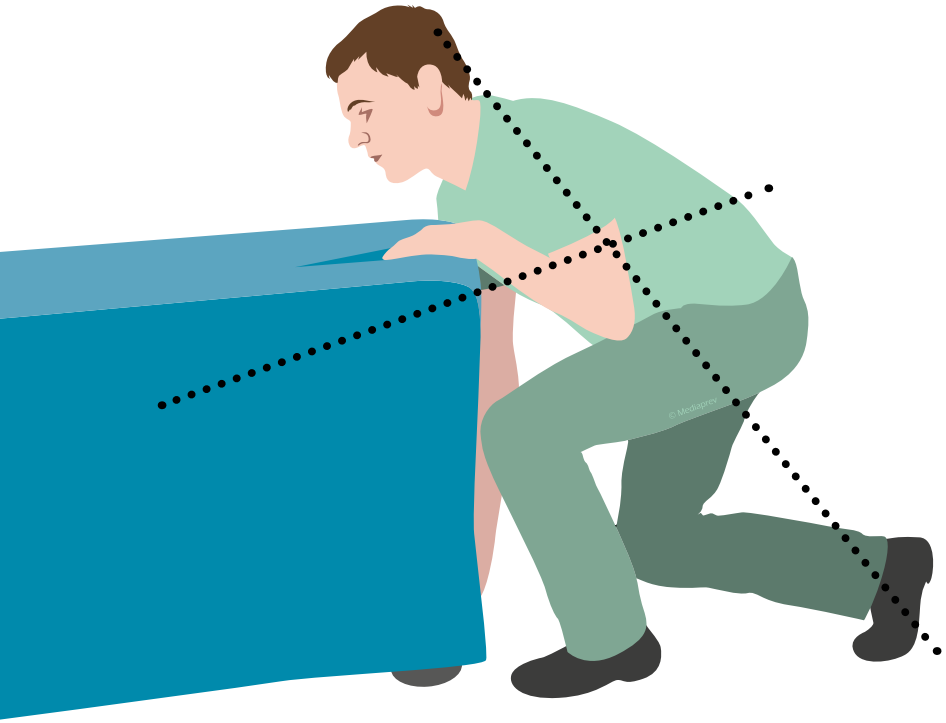
*Afin de réduire l'effort, il peut être possible d'utiliser le* ***poids et l'élan de la charge***.

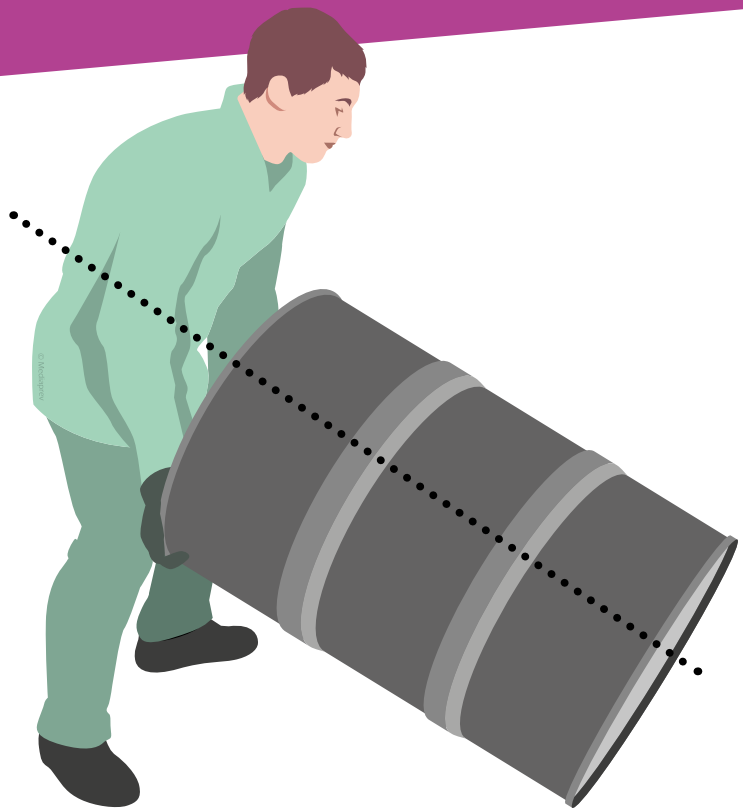
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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

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 :

**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...).

**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

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

Précis, clairs et formulés suffisamment **fort**

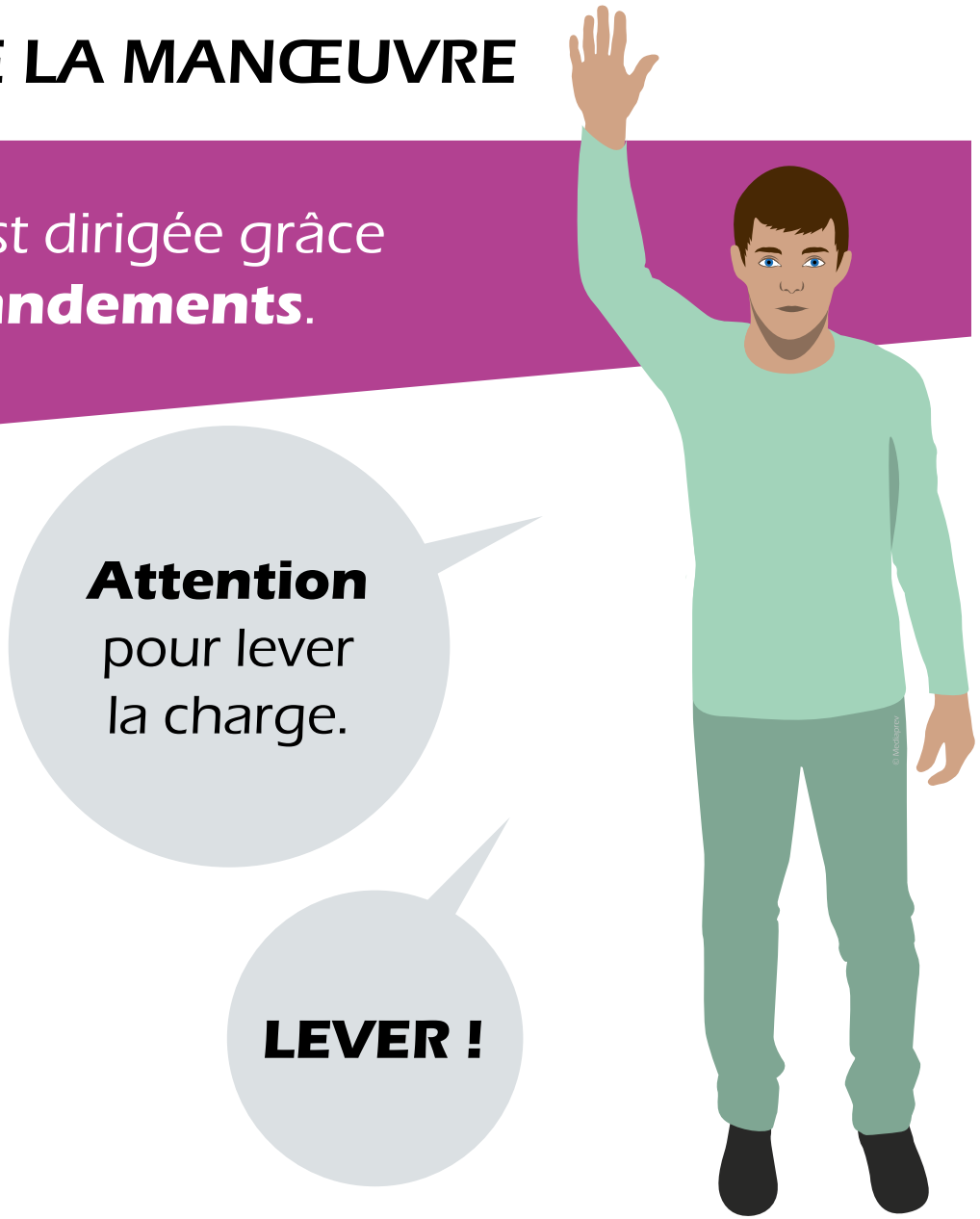
Devant faire l'objet d'un **ordre préparatoire**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

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






© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LES DÉPLACEMENTS NATURELS


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# OBJECTIFS

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

- **L'organisation du travail** (rythmes, procédures, effectif, management…)
- **Le milieu** (type de lieu tel que domicile ou établissement)
- **L'ambiance physique** (telle que la température, le bruit, l'éclairage…)
- **Les caractéristiques des locaux** (le sol, le mobilier, les zones de circulation…)
- **Les équipements à disposition** (type de matériel, disponibilité du matériel…)



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# ÉVALUATION DES RISQUES DE LA SITUATION D'ACCOMPAGNEMENT

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

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


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# ÉVALUATION DES CAPACITÉS AVANT L'ACCOMPAGNEMENT

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# ÉVALUATION DES CAPACITÉS AVANT L'ACCOMPAGNEMENT

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUATRE NIVEAUX D'INTERVENTION PEUVENT ÊTRE DÉTERMINÉS

(Stëlfung Hëllef Doheem, 2004)

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES QUESTIONS PEUVENT DONNER DES INFORMATIONS IMPORTANTES :

- Y a-t-il des **contre-indications strictes** ?
- Y a-t-il des **pathologies particulières** ?
- Y a-t-il des **protocoles particuliers** pour cette personne ?
- Y a-t-il des **modes de communication particuliers** ?

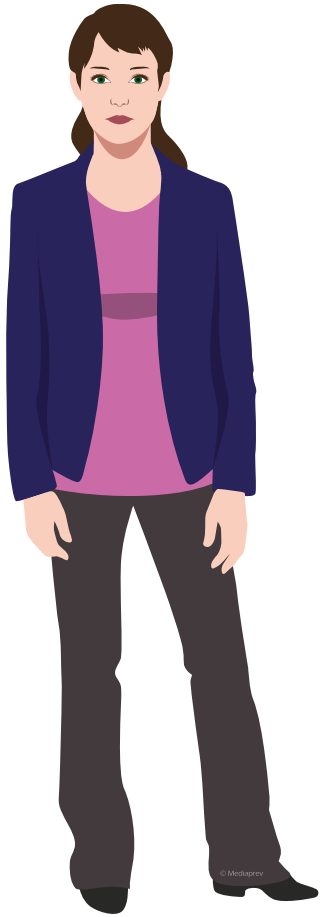

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

Tenue de la **tête**

**Soulever** le poids de son corps

**Motricité** des membres



**Motricité** du tronc

Tenue **assise**

Tenue **debout**



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# ÉVALUATION DES CAPACITÉS PENDANT L'ACCOMPAGNEMENT

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

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

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


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# ÉVALUATION DES CAPACITÉS PENDANT L'ACCOMPAGNEMENT

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LES MODALITÉS D'ASSISTANCE

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

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

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

**L'assistance humaine** sans portage délétère

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LA GUIDANCE VERBALE

**Informer** du déplacement à effectuer et de son objectif.

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


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LA GUIDANCE VERBALE

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LA GUIDANCE NON VERBALE

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

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

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


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LA GUIDANCE NON VERBALE

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

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

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


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# L'ASSISTANCE HUMAINE SANS PORTAGE DÉLÉTÈRE

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

**Éliminer** les dangers

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

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

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


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LA MISE EN ŒUVRE D'UNE AIDE TECHNIQUE

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

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



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LA COMMUNICATION


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# OBJECTIFS

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


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

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

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

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# POUR CELA :

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

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

Être **positif** et encourageant.


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

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

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

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


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

Si besoin **reformuler ou imager**.

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

Utiliser, si besoin, le **toucher** pour renforcer les consignes verbales.


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

**Annoncer et expliquer** les gestes qui vont être effectués ou qui seront demandés avant tout contact physique pour les personnes déficientes visuelles et annoncer à la personne si on doit la toucher (attendre son accord).

**Attendre le feedback** lorsque c'est possible.

De préférence, **systématiser l'ordre des soins et être à l'écoute** des douleurs.


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# CONSIGNES ET POINTS DE VIGILANCE SUR LES DÉFICIENCES SENSORIELLES :

**Informer**
de la fin des soins.


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

# EXEMPLES DE DÉPLACEMENTS NATURELS


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Pour pouvoir participer au déplacement d'une personne aidée, il est nécessaire pour cela de comprendre les ***schémas de déplacement naturel*** mis en œuvre en temps normal.

Cette compréhension permettra à l'équipe de ***sélectionner le type de déplacement*** permettant d'être au plus proche des modèles suivants.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE LEVER

**Ramener**
un pied

**Ramener**
le second pied

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

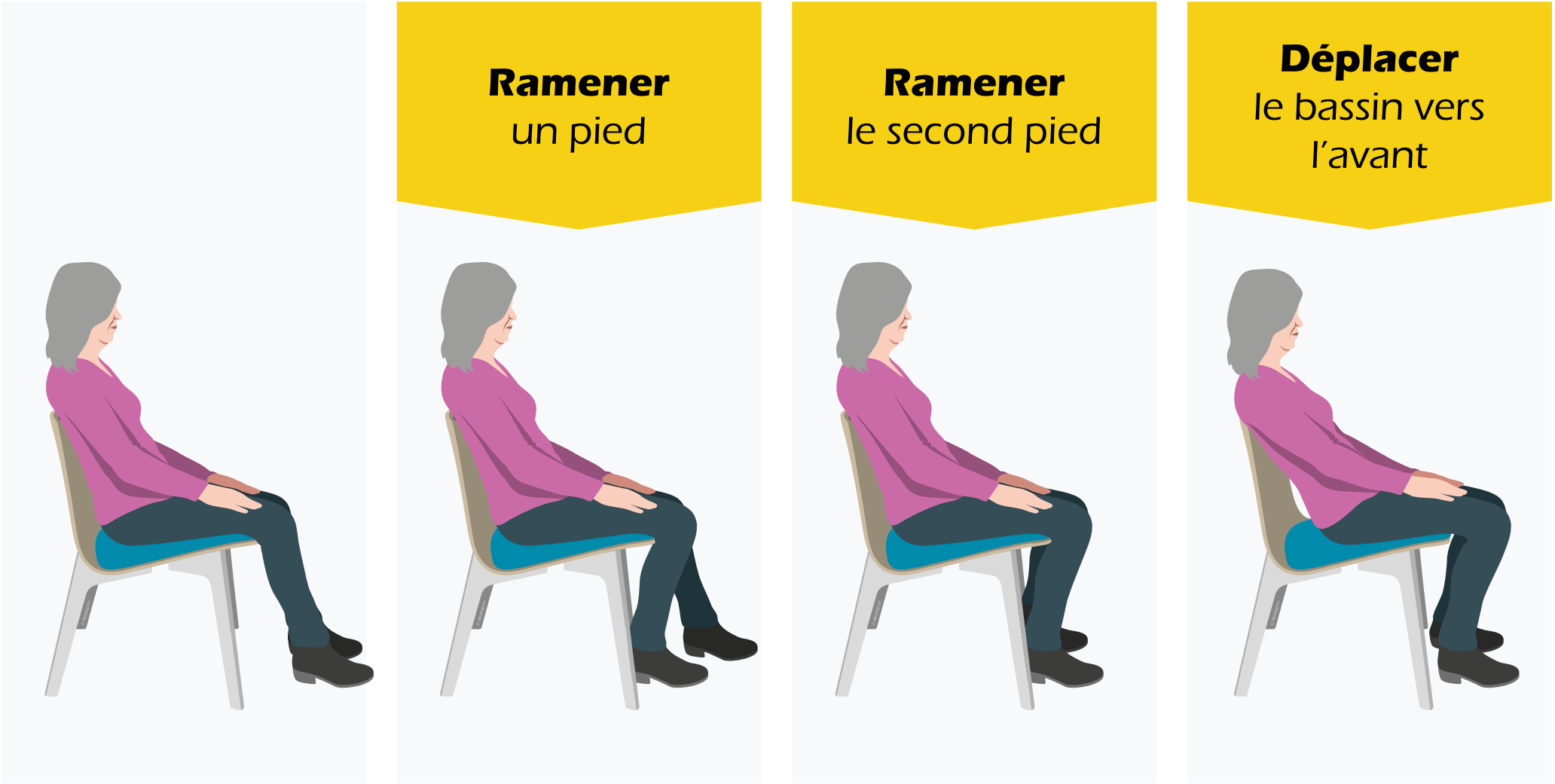
## SE LEVER

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## S'AVANCER SUR UNE CHAISE



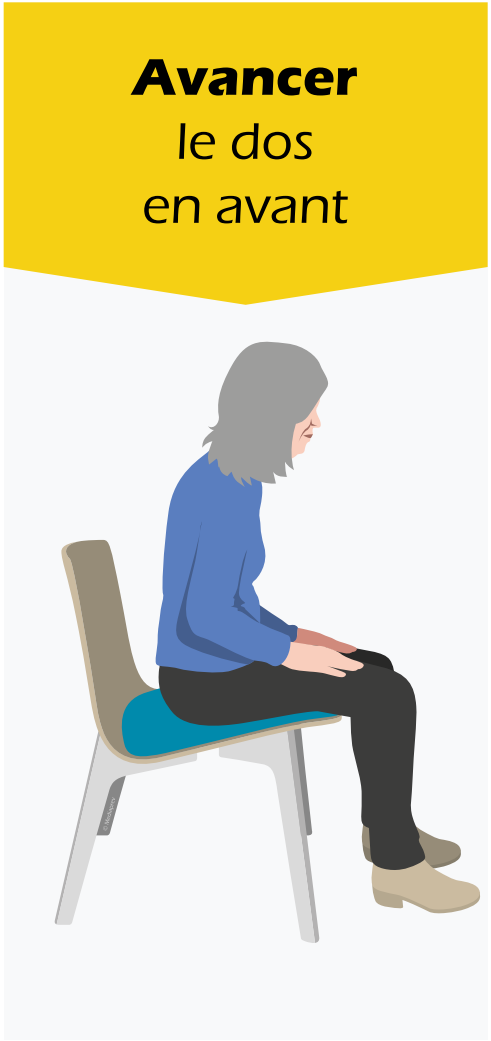


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

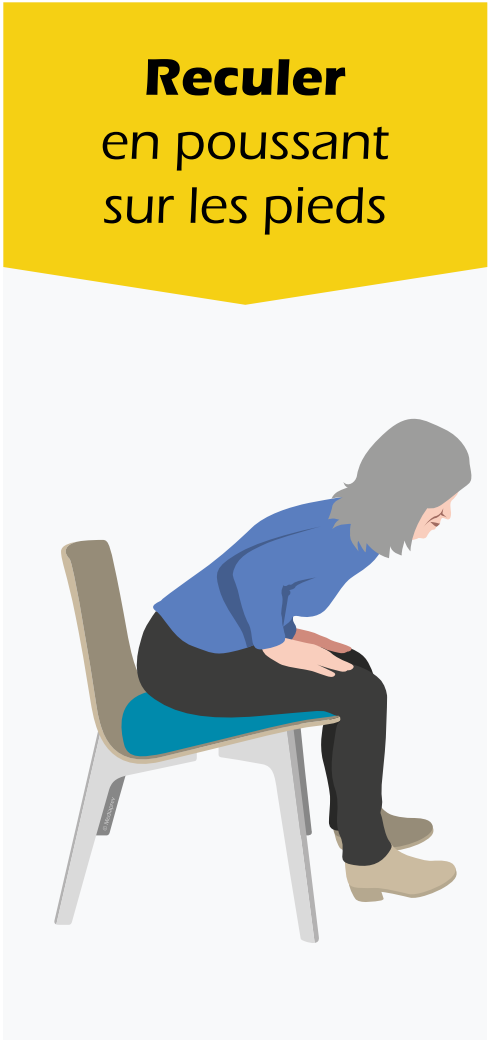
# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RECULER SUR UNE CHAISE

**Avancer**
le dos
en avant



**Reculer**
en poussant
sur les pieds



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## S'ASSEOIR

Talons **à l'aplomb** de la chaise

**Flexion** de la hanche et des genoux

Freinage puis **redressement**

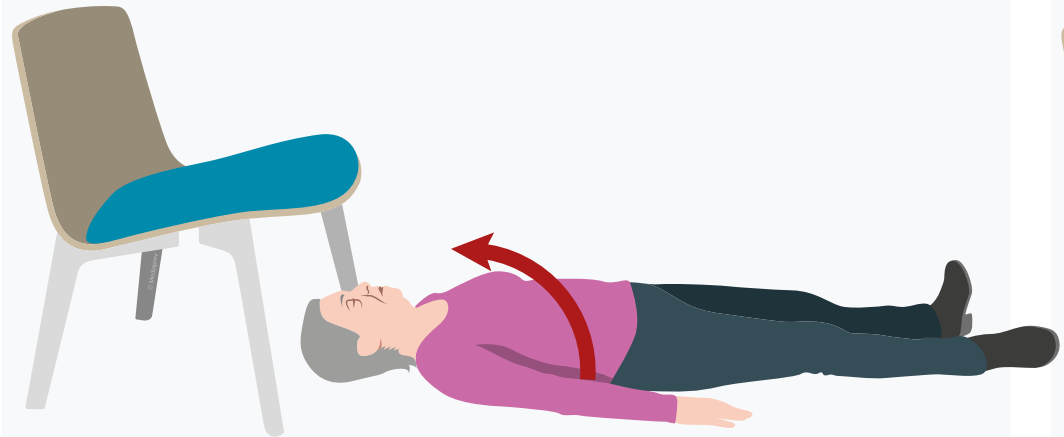
**Relâchement**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

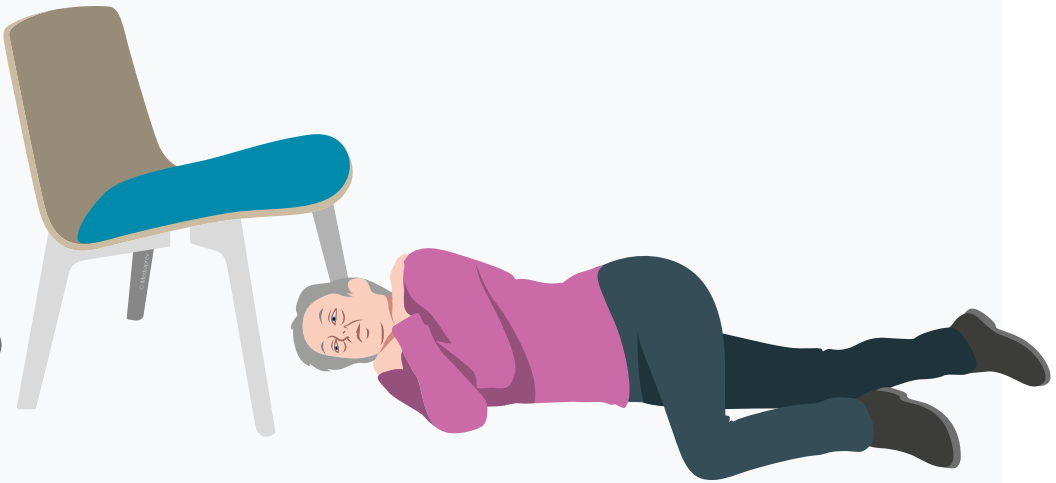
# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

Se préparer en **croisant les bras**



**Plier la jambe** et la faire basculer sur le côté opposé





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

**Placer le poing** opposé au sol près du visage

**Placer les mains** au sol pour se redresser et se mettre à genou

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

**Mettre les mains**
en appui sur une chaise

**Mettre une jambe**
en avant à 90°

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

**Transférer l'appui** d'une main vers le genou

**Se soulever**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RELEVER

Effectuer un **léger**
**¼ de tour** en arrière

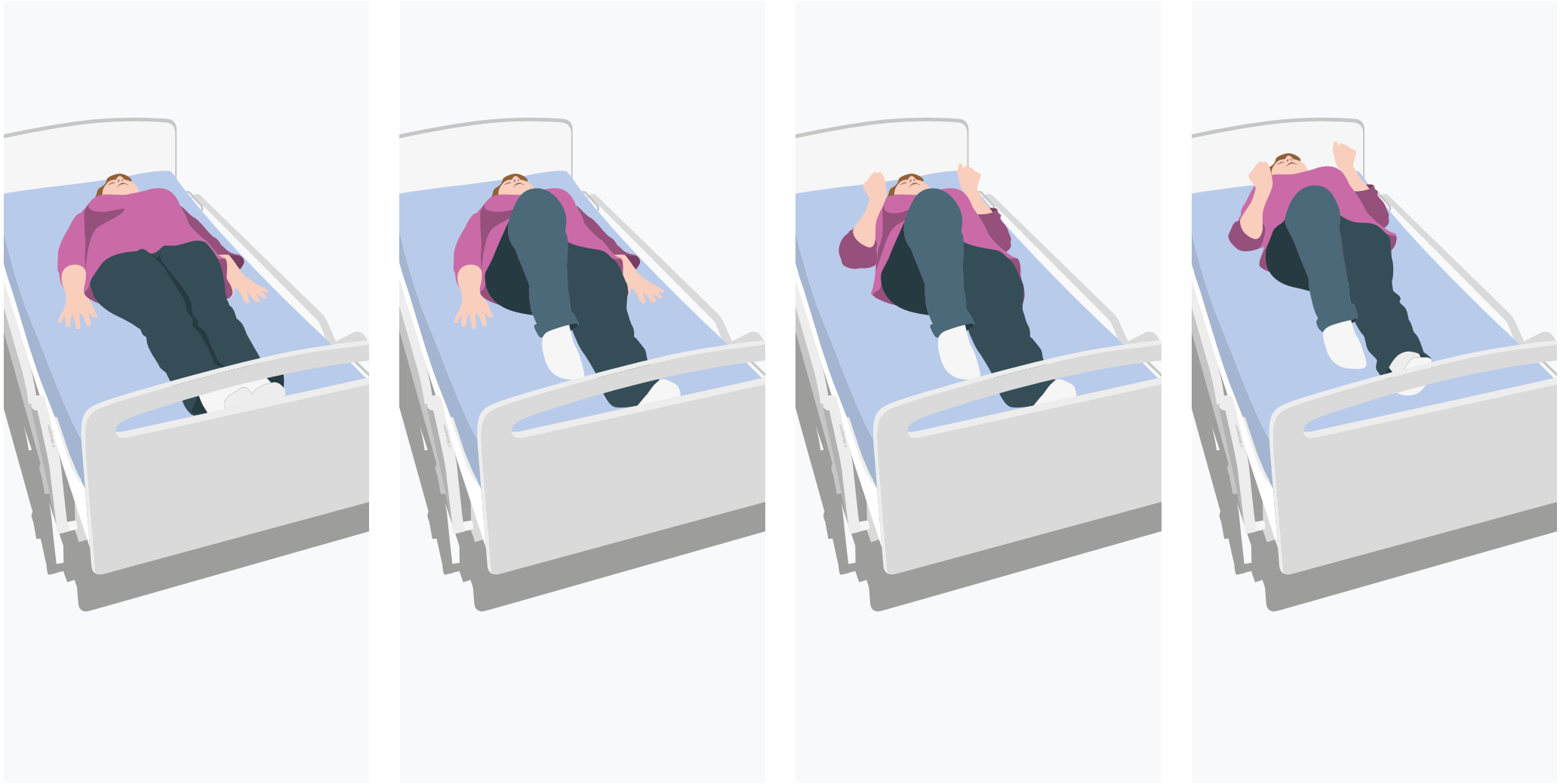
**S'asseoir**

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE REMONTER DANS LE LIT



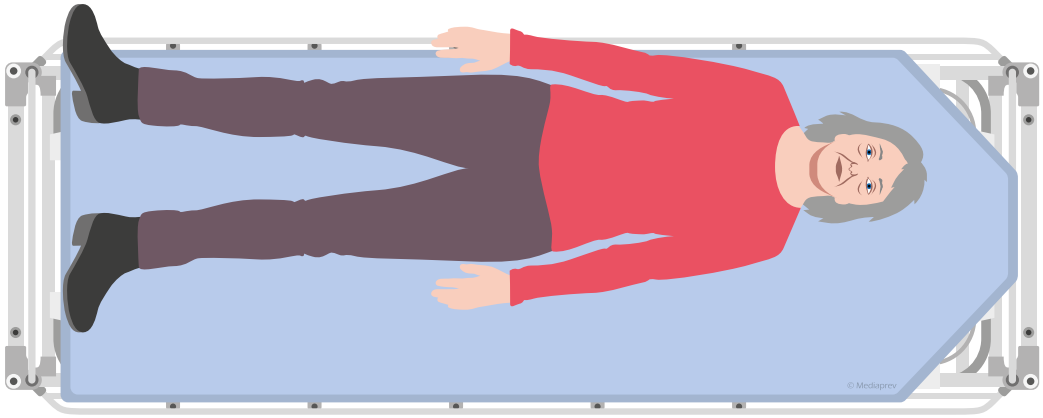


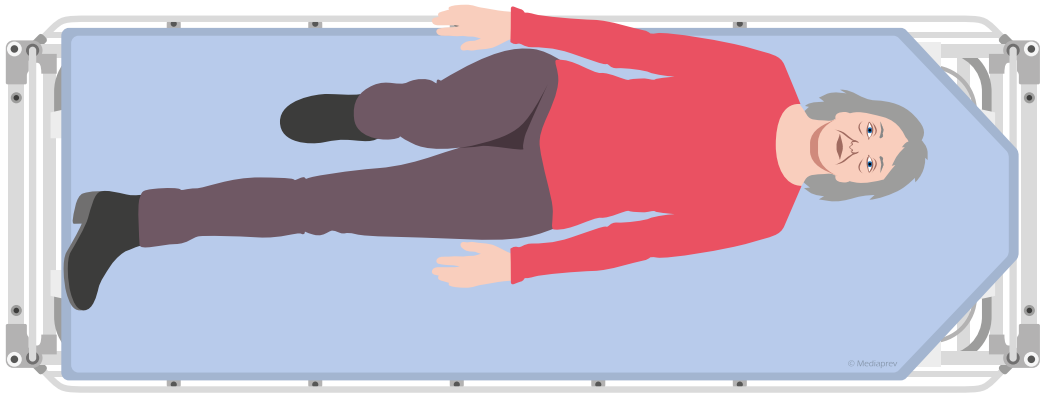
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

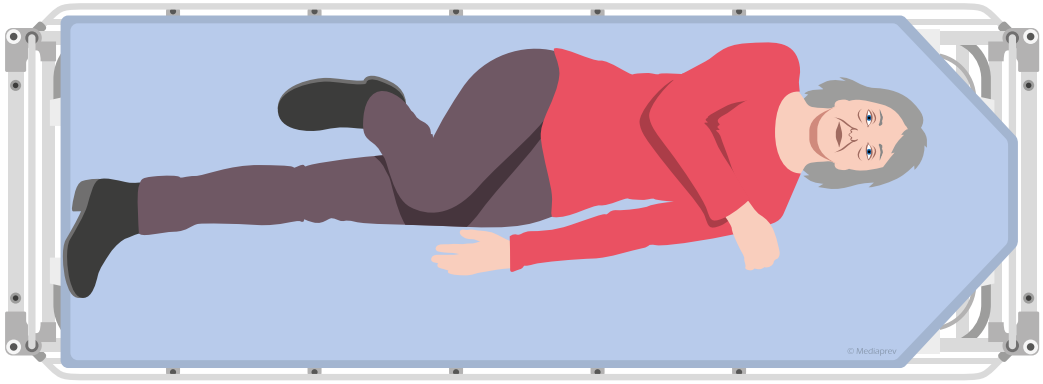
Sommaire

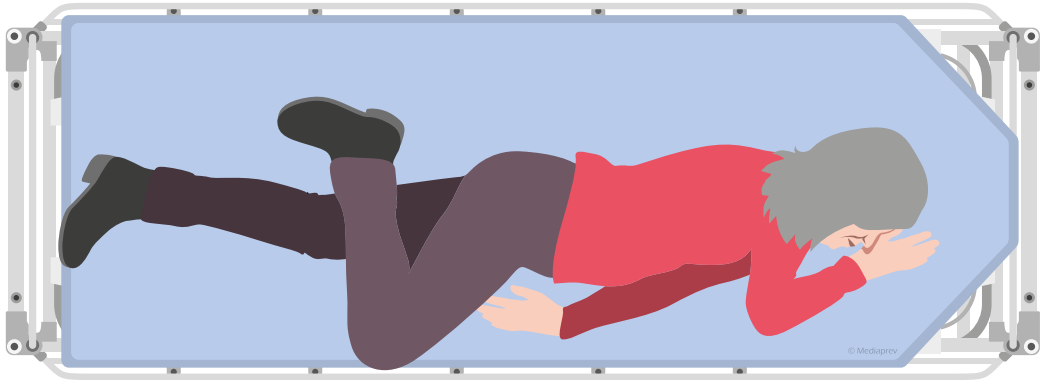
# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE RETOURNER DANS LE LIT











© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## S'ASSEOIR AU BORD DU LIT

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

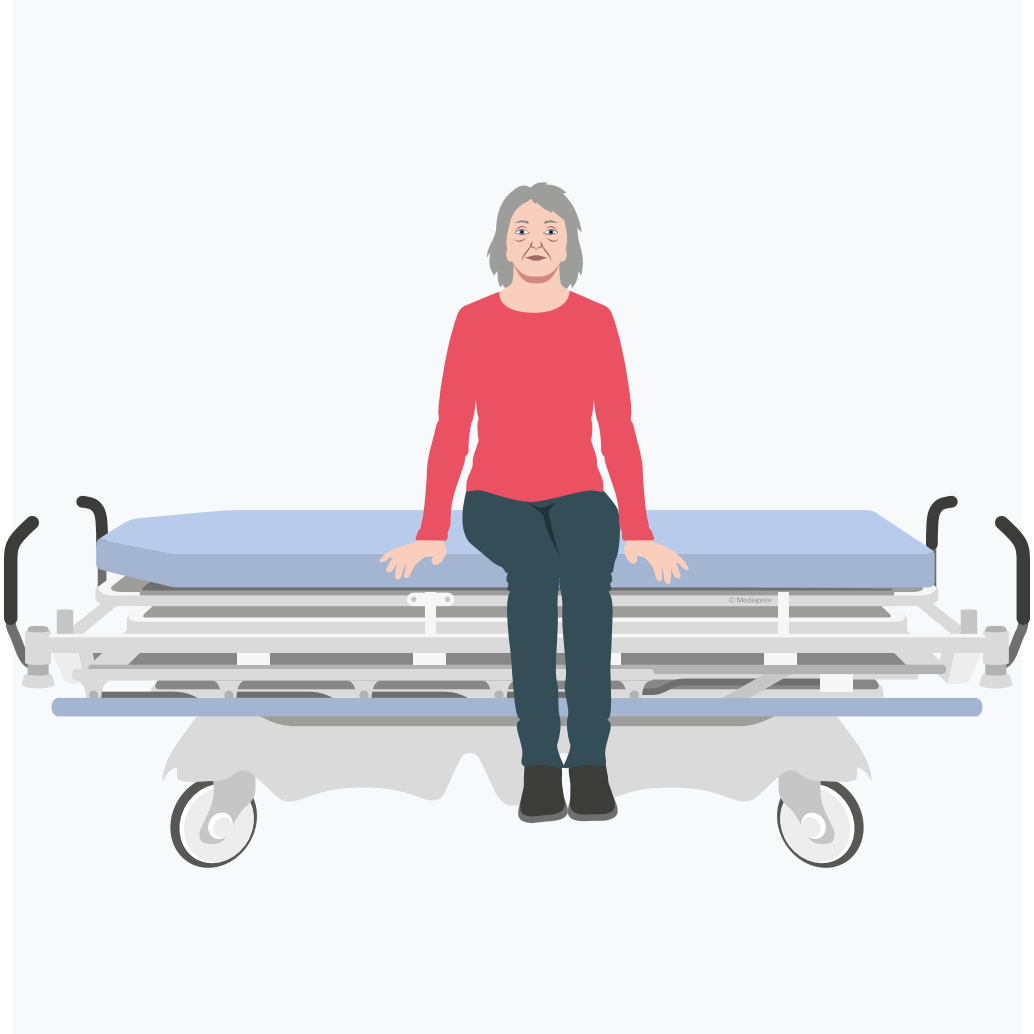
## S'ASSEOIR AU BORD DU LIT

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## SE COUCHER




© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

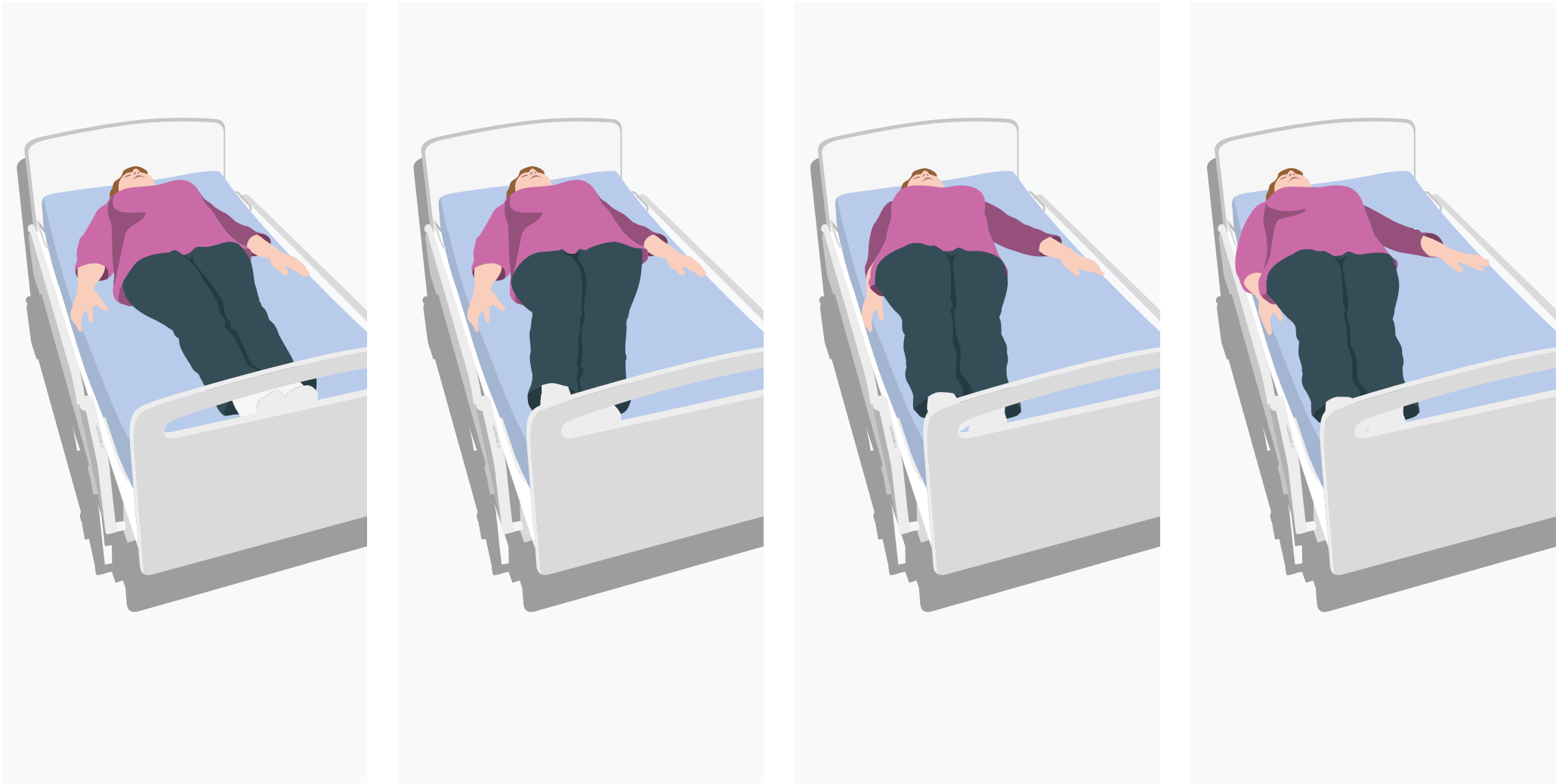
## SE COUCHER

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# QUELQUES PRINCIPES DE DÉPLACEMENT NATURELS

## TRANSLATION AU BORD DU LIT





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LES AIDES TECHNIQUES


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# OBJECTIFS

Connaître les aides techniques adaptées pouvant être mises en place.


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

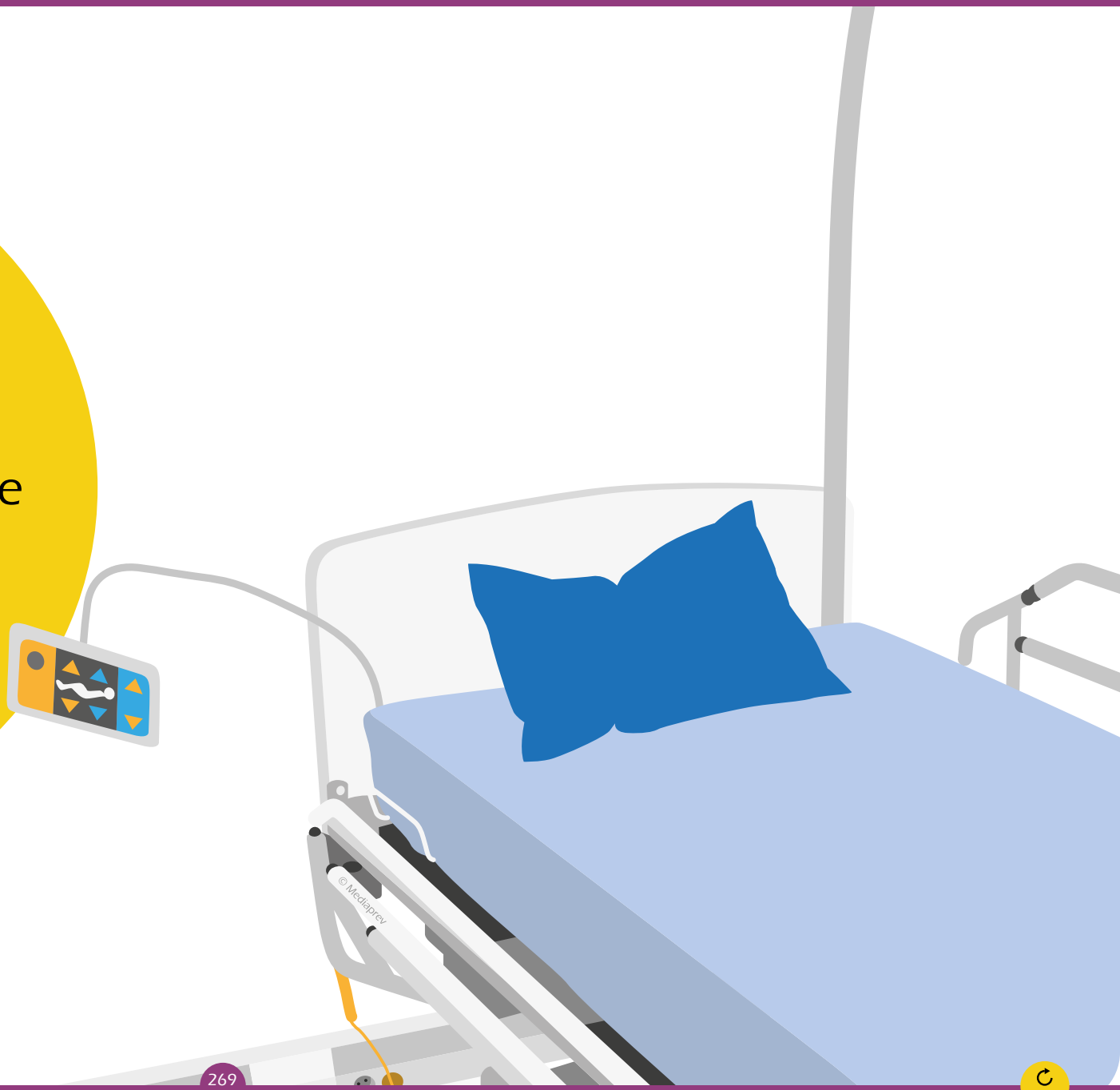
Afin de **faciliter le déplacement** de la personne aidée, lorsque celle-ci n'est pas en capacité d'effectuer ce déplacement seule

Des **aides techniques** adaptées peuvent être mises en place.


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LE LIT MÉDICALISÉ

Il permet, au delà du confort apporté à la personne aidée, de **faciliter** les transferts et de permettre à la personne aidante de **régler** la hauteur du lit pour réduire la flexion du tronc.



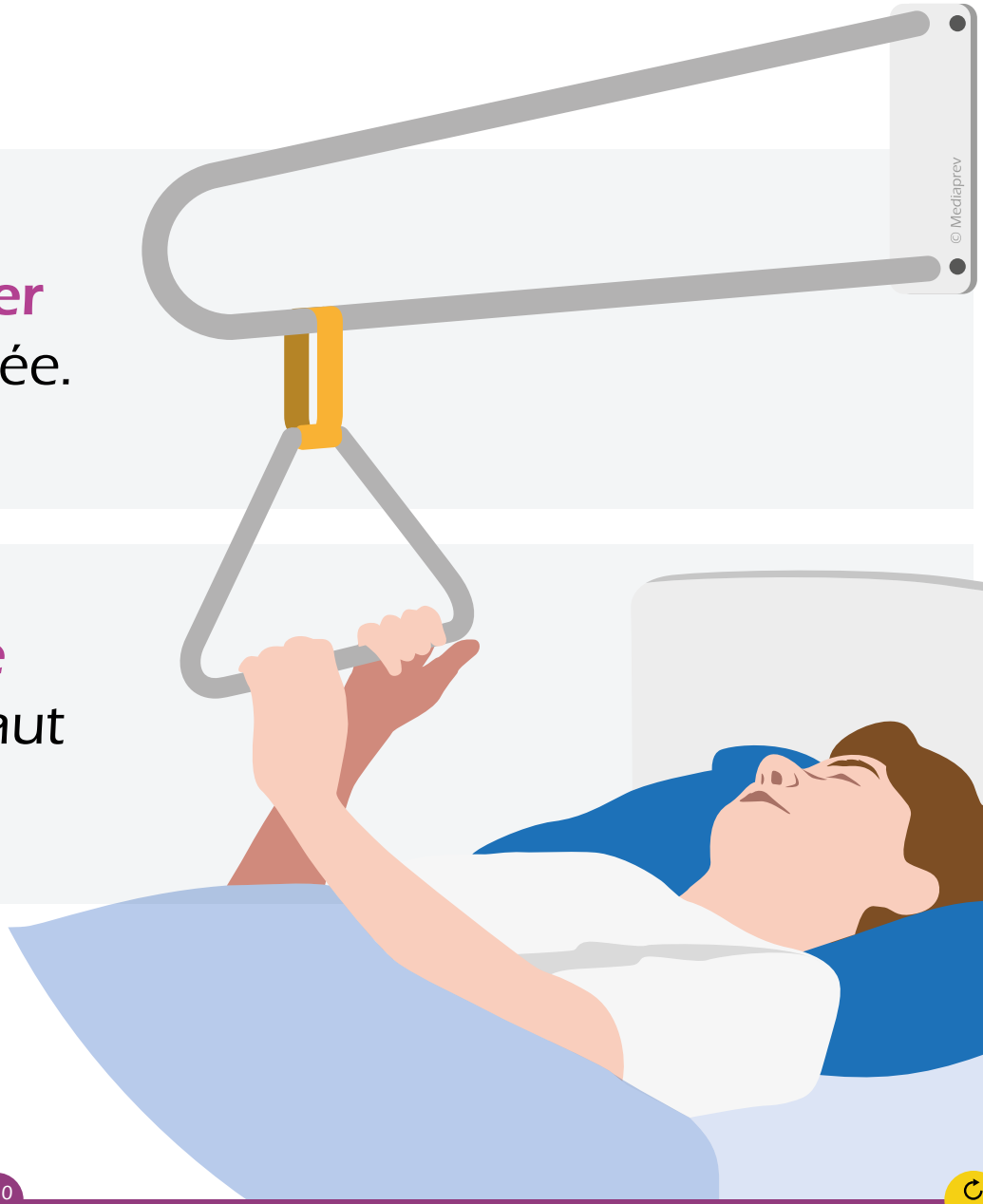


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LA POTENCE

La potence peut permettre de **faciliter le rehaussement** de la personne aidée.

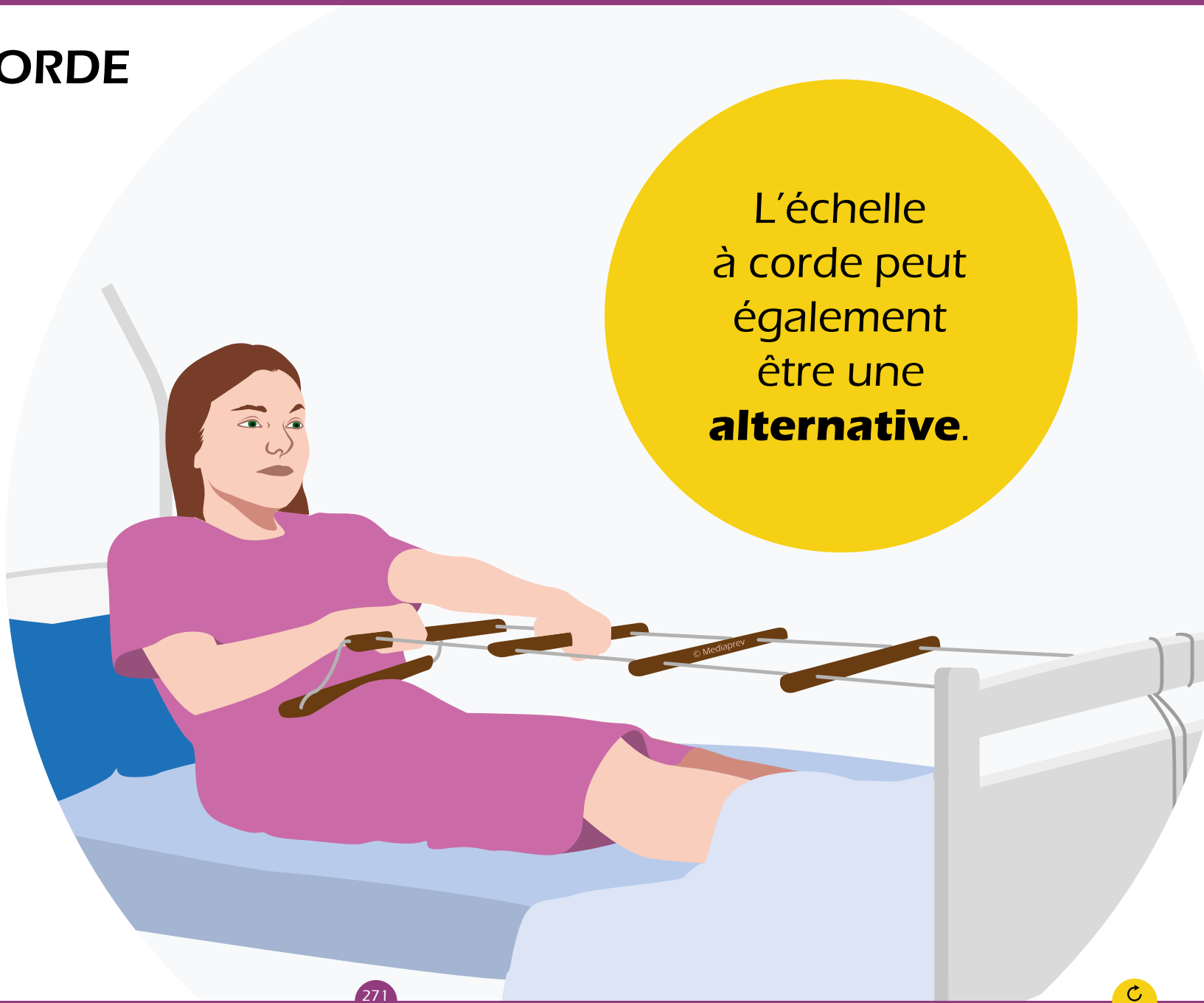
La paume de la main de la **personne aidée** doit être positionnée vers le haut lors de son utilisation.





© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# L'ÉCHELLE DE CORDE






© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ

La planche de transfert allongé permet de **faire « glisser » une personne** d'un lit à un autre sans avoir à la porter.

Elle peut s'utiliser **seul ou à deux** selon les modèles.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ALLONGÉ

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS

Cet outil existe également pour les **transferts en position assise** (d'une chaise à une chaise ou du bord d'un lit à une chaise).

La personne aidée peut utiliser **seule** cette planche **ou se faire assister** par une personne aidante.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# MISE EN ŒUVRE DE LA PLANCHE DE TRANSFERT ASSIS

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LA CEINTURE DE TRANSFERT

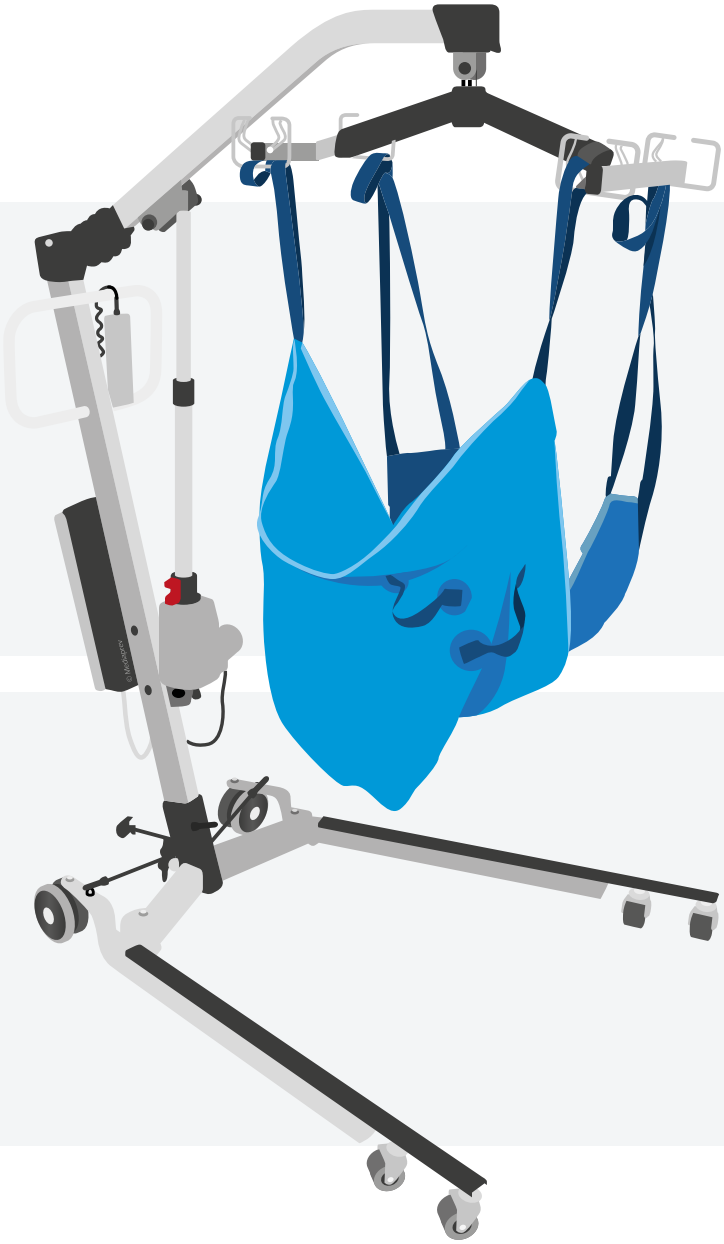
La ceinture de transfert permet de **faciliter les prises** sur la personne aidée ou sur la personne aidante.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LE LÈVE-PERSONNE

Cet outil permet de **lever et de transférer** une personne à partir d'une position assise ou allongée (lit ou fauteuil).

Sa mise en œuvre sera effectuée par **un ou deux opérateurs** selon les capacités de la personne aidée.




© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LE LÈVE-PERSONNE

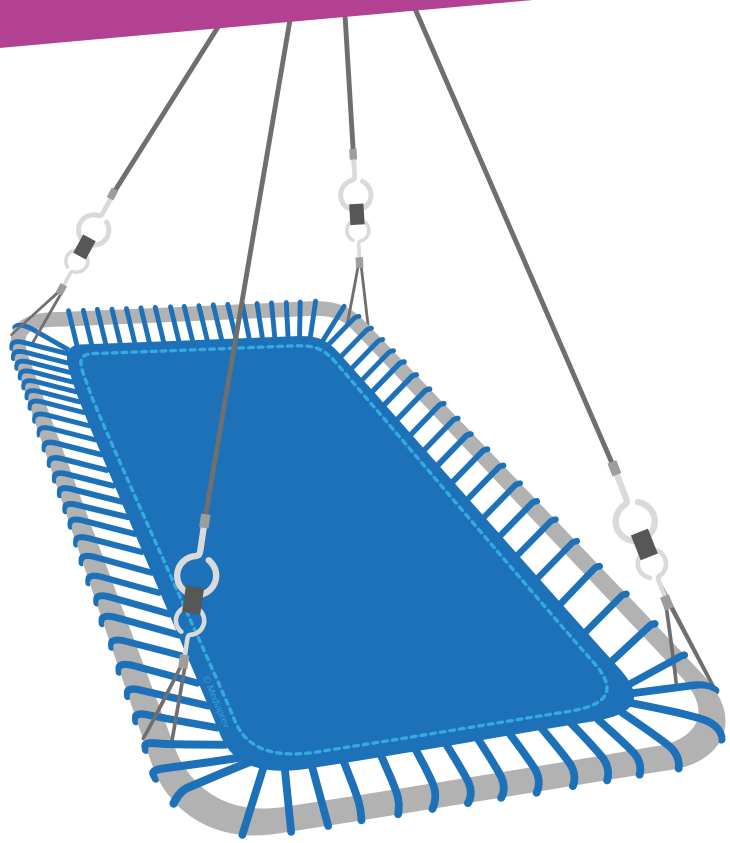
Différents modèles existent, certains sont **fixes** (accrochés au mur, rail au plafond...), d'autres **mobiles** (mobile, pliant...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

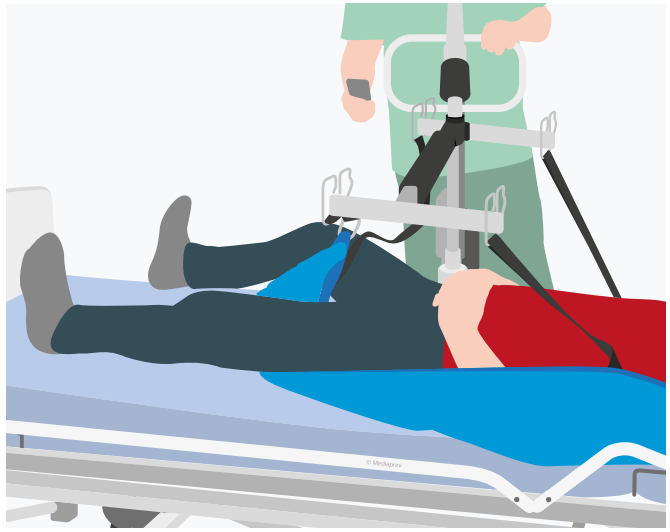
# LE LÈVE-PERSONNE

Il est généralement équipé d'une **toile ou d'un filet réglable** en fonction de la position finale souhaitée de la personne mobilisée.




© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# MISE EN ŒUVRE DU LÈVE-PERSONNE



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# MISE EN ŒUVRE DU LÈVE-PERSONNE

Le **réglage** des sangles et le positionnement de la potence permettent de déterminer la position de la personne aidée (plus ou moins allongée).


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

# LE VERTICALISATEUR

Quel que soit le modèle (électrique ou manuel), le verticalisateur permet de **redresser** une personne à partir d'une position assise.

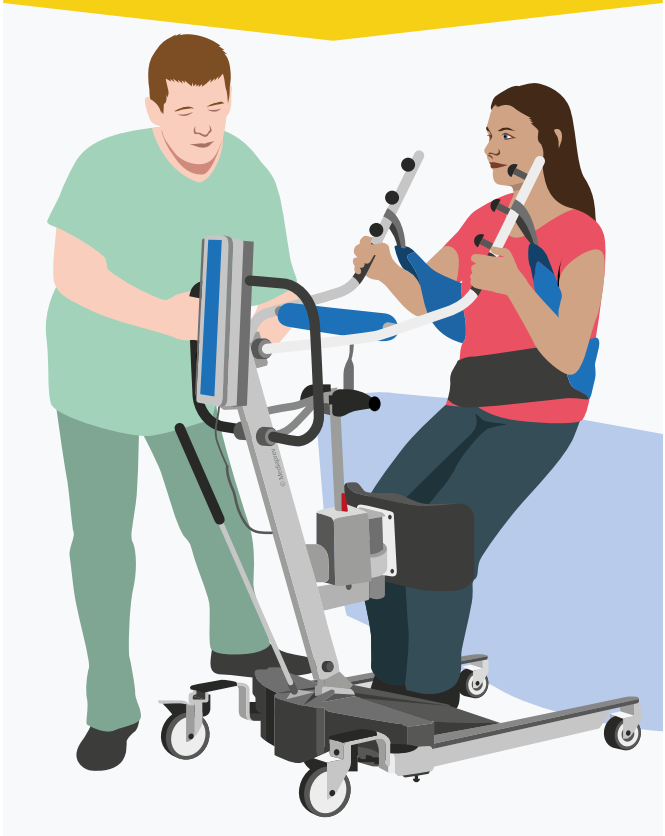
Le verticalisateur manuel favorise la **participation** de la personne aidée en fonction de ses capacités : elle est actrice de la manœuvre.

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

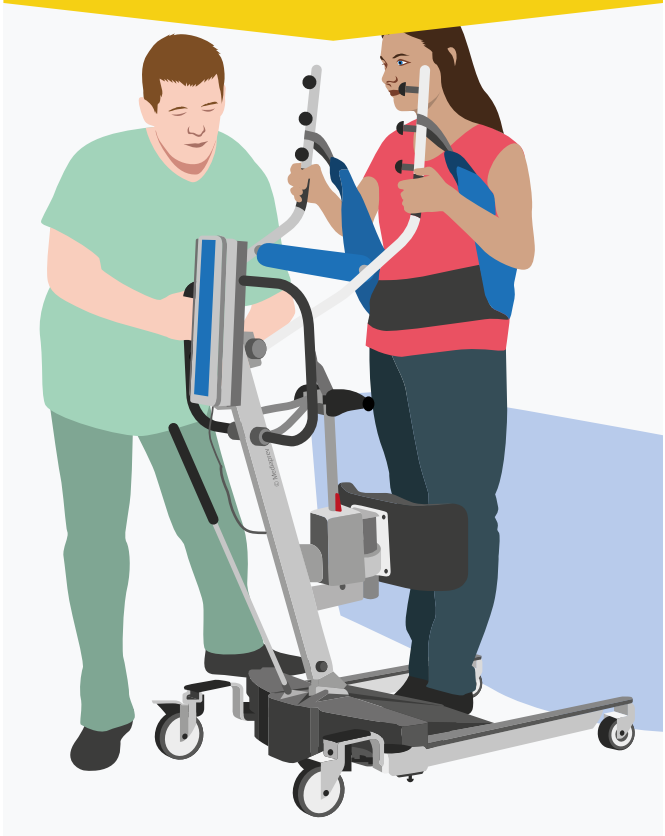
# MISE EN ŒUVRE DU VERTICALISATEUR

**Présentation**
du verticalisateur et
installation de la sangle

**Mise en œuvre**
du verticalisateur



Fin de la manœuvre
lorsque la personne
se retrouve en
**position debout**




© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

De nombreuses autres aides techniques aux déplacements peuvent **réduire ou supprimer les contraintes posturales** de la personne aidante tout en sécurisant la manœuvre.

Leur sélection, leur mise œuvre et leur entretien doivent être effectués en **concertation** avec l'équipe médicale.



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# EXERCICES PRATIQUES


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26
Sommaire

Mathieu CASTEL

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

# L'EMPLOYEUR

Organise

Décide

Prend l'initiative

La **prévention**

En tant que **responsable**



© 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

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

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** 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)

**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** | 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

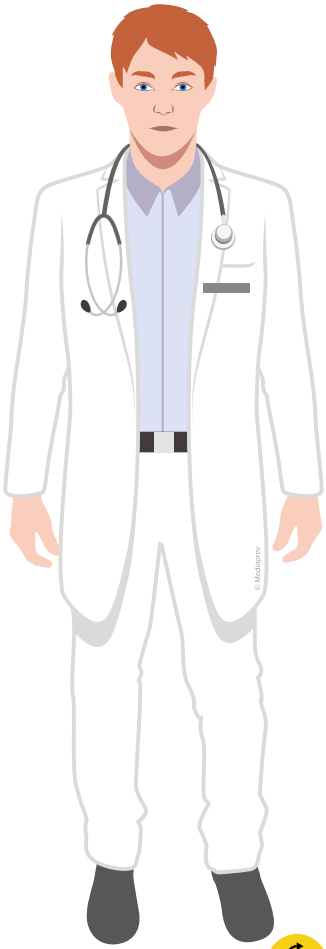
Retour



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL



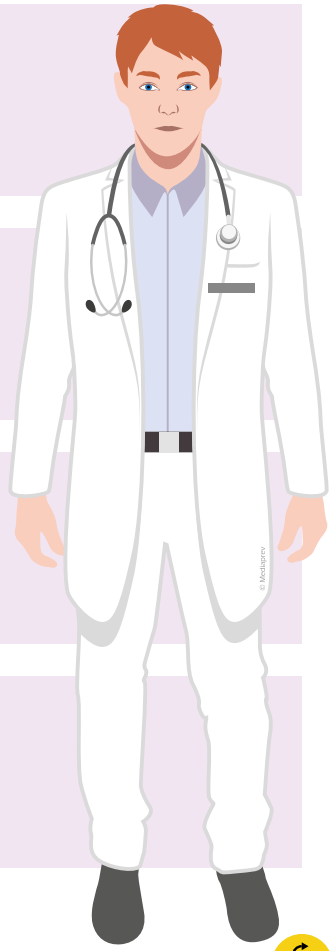


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

| | |
|---|---|
| **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

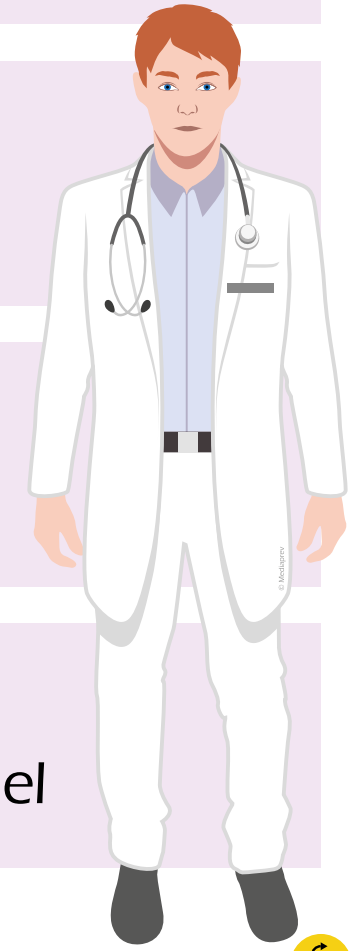
# LE SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL

**Associé** — 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



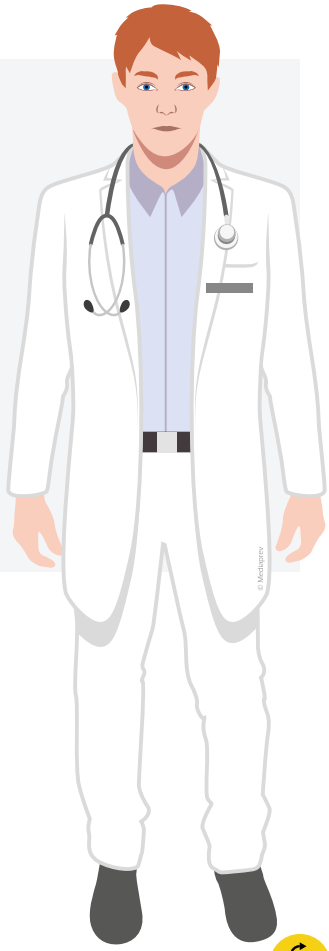


© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

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)

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

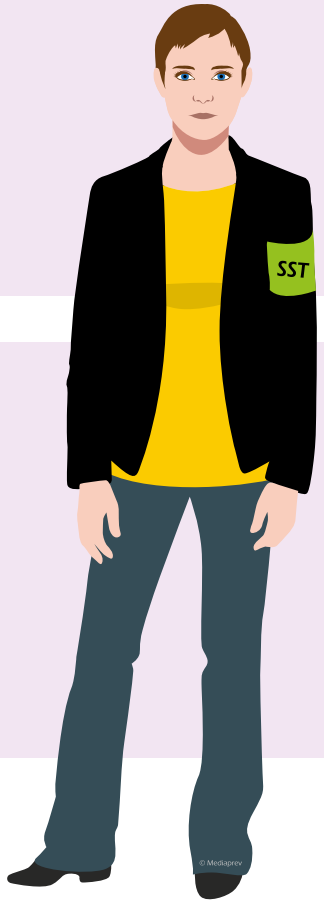
# LE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)

**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



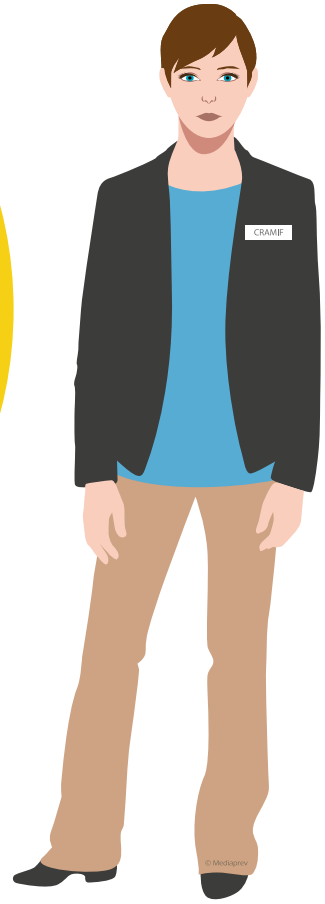
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# CARSAT/CRAM

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

**Application** des règles de tarification





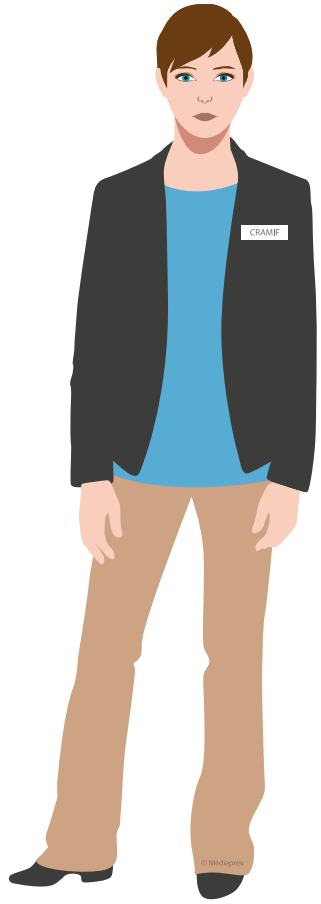

© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# CARSAT/CRAM

**Étude des risques** professionnels révélés ou potentiels

- Visites
- Contrôles
- Sollicitations
- Statistiques






© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

Retour



© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

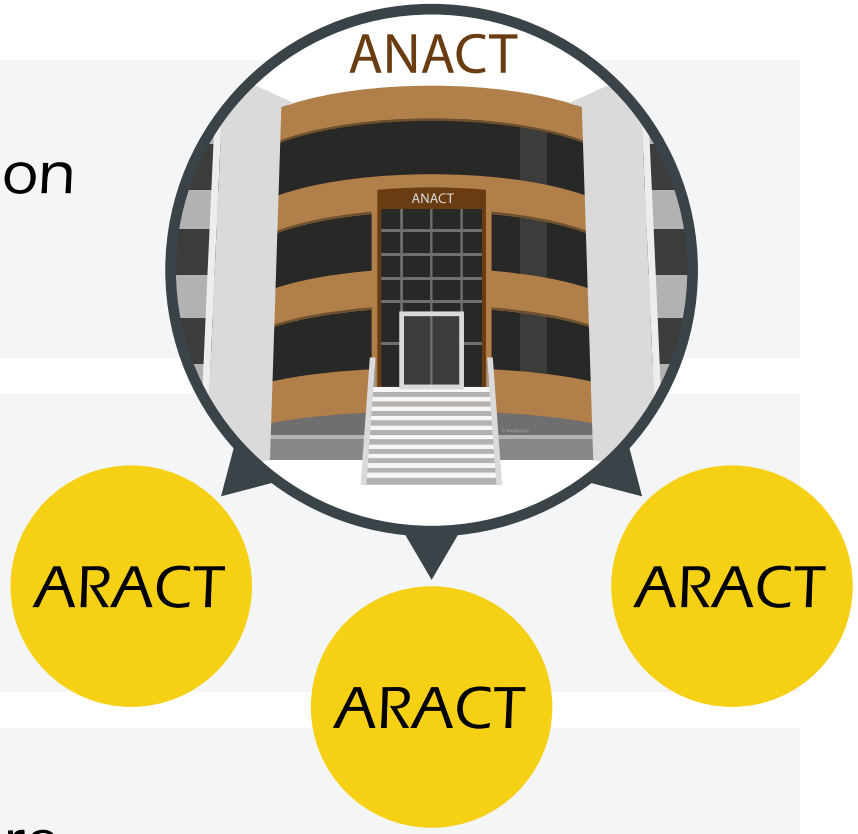
Sommaire

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

**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

Contrôle

Conseille

L'employeur

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

© 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

**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** | 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



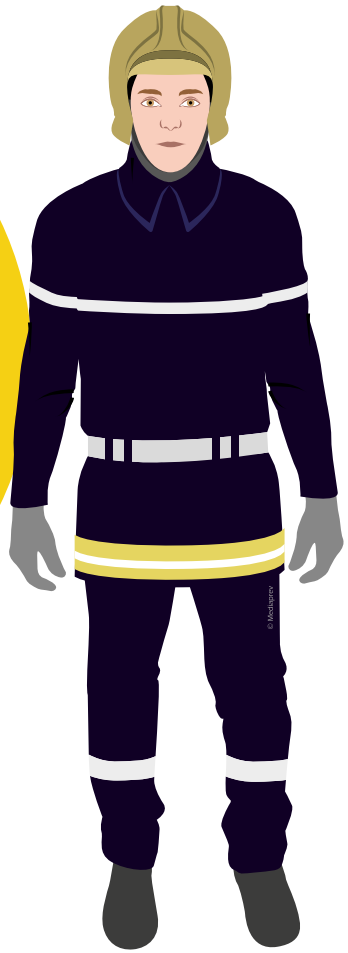
© MEDIAPREV 2026 - Version 10/04/26

Sommaire

# LES SAPEURS-POMPIERS

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

**Vérifications** initiales, courantes et périodiques.

**Renseignement** des registres de contrôles.



© 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

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**

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)

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

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