



Fiche Programme

Gestes et Postures

Objectifs :

- Être capable de comprendre l'intérêt de la prévention dans le milieu professionnel
- Être capable de comprendre le mécanisme de survenue des accidents du travail et des maladies professionnelles
- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les facteurs des Troubles Musculo-squelettiques afin d'en déterminer les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Savoir porter des charges inertes et lourdes en toute sécurité

Pré-requis : Aucun

Public : Toute personne ayant une activité physique.

Durée : 7h

Nombre de participants : 10 personnes maximum

PROGRAMME :

Théorie :

1. L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise :

- Les accidents du travail
- Les maladies professionnelles
- La sinistralité
- Les conséquences des atteintes

2. Le fonctionnement du corps humain et ses limites :

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

3. **Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé :**

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

4. **Les facteurs de risques et de sollicitation :**

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

Pratique :

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

Application sur son poste de travail :

- Mise en place des manutentions en appliquant les principes de sécurité physiques et d'économie d'efforts.

