



# PREVENIR LES RISQUES

## Prévention du mal de dos et des TMS

### Repères

Chaque année, ¼ des accidents du travail avec arrêt sont des maux de dos. **La lombalgie serait responsable de 12 millions de journées d'arrêt de travail pour la maladie et 3.6 millions en accidents du travail.**

Sur 700 000 accidents du travail avec arrêt en France, ¼ impliquent un mal de dos brutal, tel qu'un lumbago lors de manutention. La durée moyenne de l'arrêt est de 50 jours, durant lesquelles l'entreprise doit trouver des solutions de substitution.

25 % des travailleurs européens se plaignent de maux de dos. 23 % se plaignent de douleurs musculaires.

1 salarié sur 13, ressent des douleurs quotidiennes, d'après une étude régionale.

**Art 4541-9** : un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 Kg qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail sans que ces charges puissent être supérieures à 105 Kg. Toutefois, les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 Kg ou à transporter des charges d'une brouette supérieures à 40 Kg (brouette comprise).

### Objectifs

Adapter la gestuelle et la posture de chaque participant face aux contraintes de son propre métier.

Anticiper les conséquences qui peuvent y être liées.

### Programme

#### Matin :

- Connaître les risques liés aux manutentions manuelles : accidents de travail, maladies professionnelles, TMS
  - Connaître l'anatomie et la physiologie : muscles, vertèbres, articulation, colonne, bassin, disques...
  - Découvrir et mettre en pratique les principes de manutention simple
  - Etre à l'écoute de son corps :
- Conseils préventifs et gymnastique préventive

#### Après midi :

- Identifier les causes de ses efforts : les gestes et les postures contraignantes à éviter
- Apprendre à observer ses gestes professionnels
- Aménager son poste de travail afin de prévenir des risques à court, moyen et long termes.

### Moyens pédagogiques

- Support de formation sur Power Point
- Observation du squelette et des vertèbres
- Exercices pratiques
- Livret remis à chaque stagiaire

**NOUVEAU : supports pédagogiques sur l'appli mobile**

### Evaluation

Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et de ses acquis par un QCM.

### Tarif

Nous consulter

### Durée 1 journée de 7 heures

Formation obligatoirement effectuée dans les locaux de l'entreprise

Visite des postes de travail quelques jours avant la formation.

Délais d'accès :  
15 jours minimum, sous réserve de disponibilités

### Profil(s) stagiaires

Toute personne effectuant de la manutention manuelle, et en particulier le port de charges lourdes, ou le port de personnes (adultes, enfants, ou nourrissons)

Pas de prérequis pour cette formation

### Formateur

Kinésithérapeute ou Ergonome

### Type de formation intra-entreprise



Centre Vauban – 199 rue Colbert – 59014 LILLE Cedex – 03 20 38 00 64 – Accès PMR - [www.pstformation.com](http://www.pstformation.com)

Antenne de Douai : 260 rue François Pilâtre de Rozier- ZI Dorignies – 59502 DOUAI Cedex – 03.27.08.00.54

SAS au capital de 40 000 € - N°SIRET : 410 282 099 00051 – NAF 8559 A – N° TVA intracommunautaire : FR 20 410 282 099

Organisme de formation enregistré sous le numéro 31 59 04011 59 à la Préfecture du Nord