

La formation Prap

(PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

Dans le cadre d'une démarche de prévention des TMS, cette formation contribue à diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et à participer à l'amélioration des conditions de travail.

Elle permet aux salariés d'acquérir des compétences pour :

- connaître les risques de leurs métiers,
- observer et analyser leurs situations de travail,
- être force de propositions d'amélioration des conditions de travail.

Source : BD 0387 révisé février 2021 - INRS



Une application mobile pour vous aider à lutter contre le mal de dos

Disponible sur **App Store**

DISPONIBLE SUR **Google play**

L'HYDRATATION

L'eau est l'un des carburants majeurs de l'organisme.

Elle joue un rôle crucial dans le bon fonctionnement de notre cerveau qui est composé de près de 80% d'eau afin d'optimiser notre activité cérébrale.

De plus, elle favorise et maintient l'efficacité musculaire qui permet de lutter contre les tensions musculaires pouvant entraîner des courbatures.

BOIRE DE L'EAU C'EST BIEN, AU BON MOMENT C'EST MIEUX !

1 verre d'eau au **coucher** pour rester hydraté durant la nuit

1 verre d'eau au **réveil** pour nettoyer l'organisme

1 verre d'eau **avant le dîner** pour aider la digestion

2 verres d'eau dans la **matinée** pour rester hydraté

2 verres d'eau dans l'**après-midi** pour rester hydraté

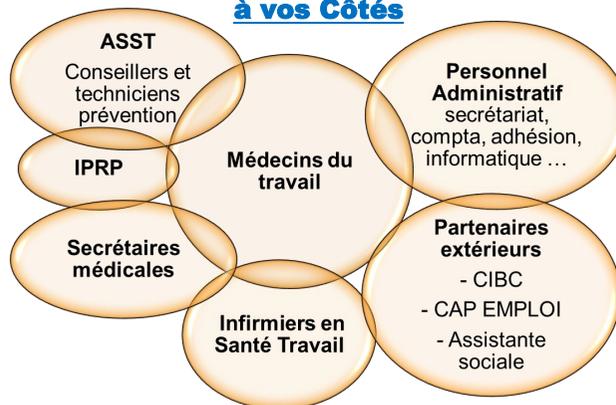
1 verre d'eau **avant le déjeuner** pour aider la digestion

8 verres d'eau répartis sur 24h

Service Communication ASTIA - août 2019

Une Equipe Pluridisciplinaire Présente

à vos Côtés



Alès



Mende

L'équipe pluridisciplinaire du

CMIST Alès Lozère est à votre disposition

pour vous accompagner

dans vos démarches de prévention.

CONTACTS :

35 rue Marcel Pagnol 30102 ALES
- Tél : 04 66 30 25 79

Immeuble le Val Lib - 9 rue Wunsiedel 48000 MENDE
- Tél 04 66 49 11 44

emist
Service Interentreprises de Santé au Travail



LES TMS

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Informations pour les salariés



PRÉVENTION SANTÉ AU TRAVAIL
Troubles Musculo Squelettiques



Pour plus d'informations, scanner le QR Code

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

CHIFFRES CLÉS SUR LES TMS

87% des maladies professionnelles

1^{ère} cause des maladies professionnelles

20 % des accidents du travail sont liés au mal de dos

La lombalgie représente la 1^{ère} cause d'inaptitude avant 45 ans

45 % des TMS entraînent des séquelles lourdes (incapacités permanentes)

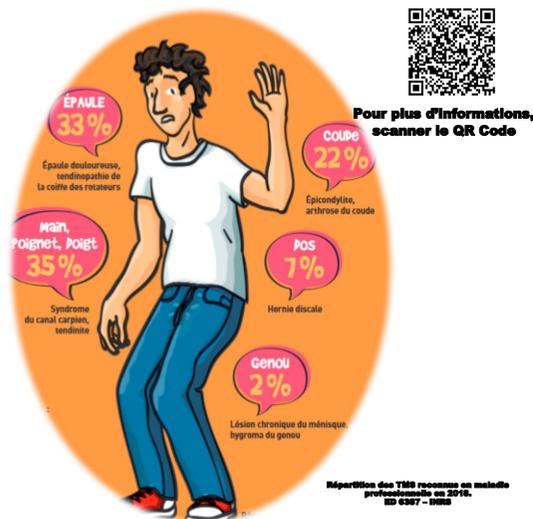
Source : Assurance Maladie 2017

Un TMS c'est quoi ?

L'expression « Troubles Musculo-Squelettiques » regroupe :

Un ensemble de maladies localisées au niveau ou autour des articulations : épaules, coudes, poignets, genoux , ou encore le dos (rachis).

L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur survenue, leur maintien et leur aggravation.



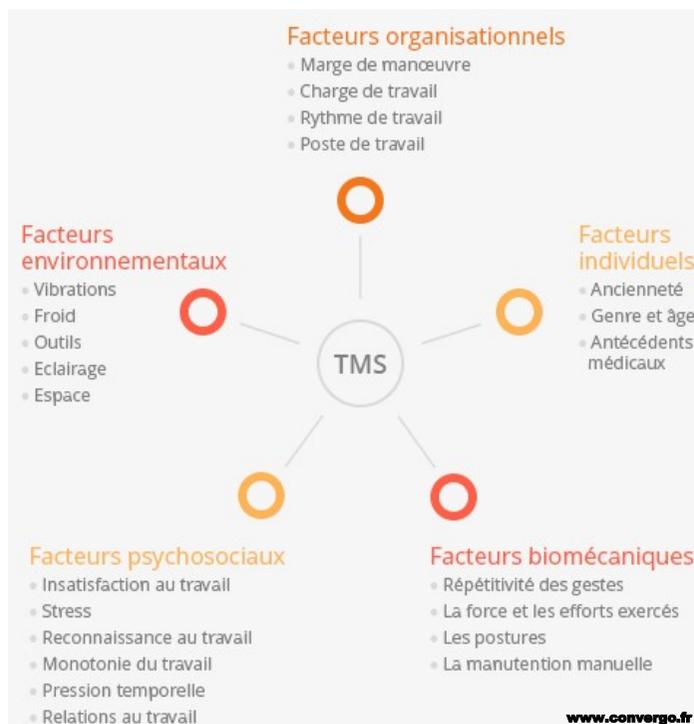
Une apparition progressive : allant au départ d'une simple gêne jusqu'à un handicap.

Niveau 1 : Les plaintes apparaissent durant une activité physique et disparaissent au repos

Niveau 2 : Les plaintes apparaissent rapidement lors des activités et mettent plus longtemps à disparaître

Niveau 3 : Les plaintes (douleurs, lourdeurs, raideurs, ...) deviennent chroniques et persistent durant les autres activités et également au repos.

Une Origine Multifactorielle



Les Conséquences

- ⇒ Souffrances
- ⇒ Difficultés à réaliser son travail
- ⇒ Arrêt de travail
- ⇒ Restriction d'aptitude
- ⇒ Handicap

En Parler

Votre encadrement (responsable, employeur)

Vos représentants du personnel (CSE)

Votre chargé de prévention au sein de l'entreprise

Les professionnels de santé

(dès les premiers signes, consultez votre médecin traitant et médecin du travail)

Zoom sur la Lombalgie

C'est une affection très courante caractérisée par une douleur localisée en bas du dos due principalement à un effort excessif, un mouvement brutal, ...

Le plus souvent la douleur est provoquée par des lésions uniquement musculaires.

4 idées fortes pour gérer votre lombalgie :

1- La douleur n'est pas proportionnelle à la gravité (la plupart des lombalgies guérit en quelques jours)

2- Combattez la douleur pour retrouver le mouvement (ce n'est pas une fatalité qu'il faut subir, consultez votre médecin pour un traitement adapté)

3- Bougez pour guérir plus vite et mieux (c'est par le mouvement que le muscle se répare)

4- Retrouvez la confiance en votre dos au sein de votre entreprise (Parlez-en pour faire adapter votre poste de travail)

D'après ED 6040 - INRS

Pour plus d'informations, scanner le QR Code

