

# 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

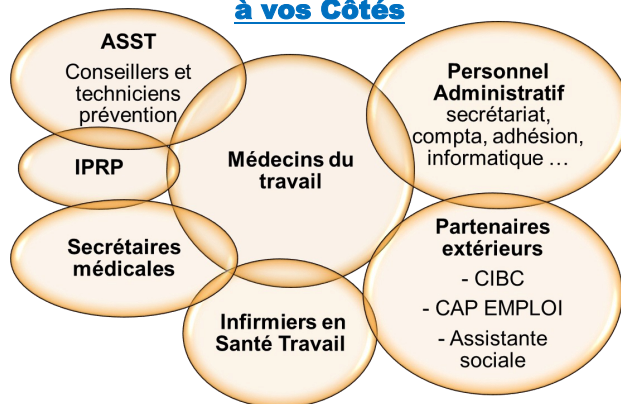
1 verre d'eau **avant le déjeuner** pour aider la digestion

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



# 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<sup>ère</sup> cause des maladies professionnelles**

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

**La lombalgie représente la 1<sup>ère</sup> cause d'inaptitude avant 45 ans**

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

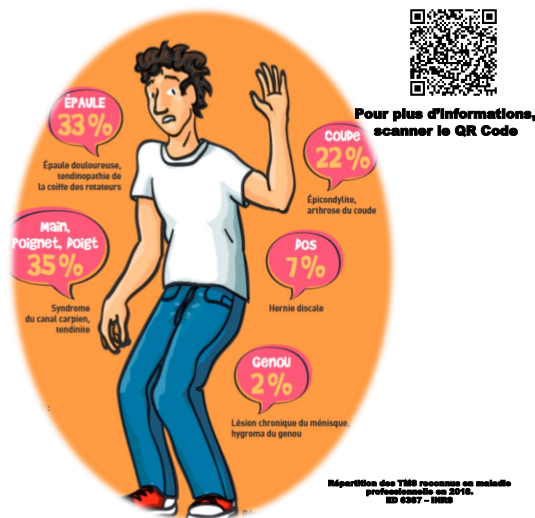
Source : Assurance Maladie 2017

## 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.**



Pour plus d'informations, scanner le QR Code

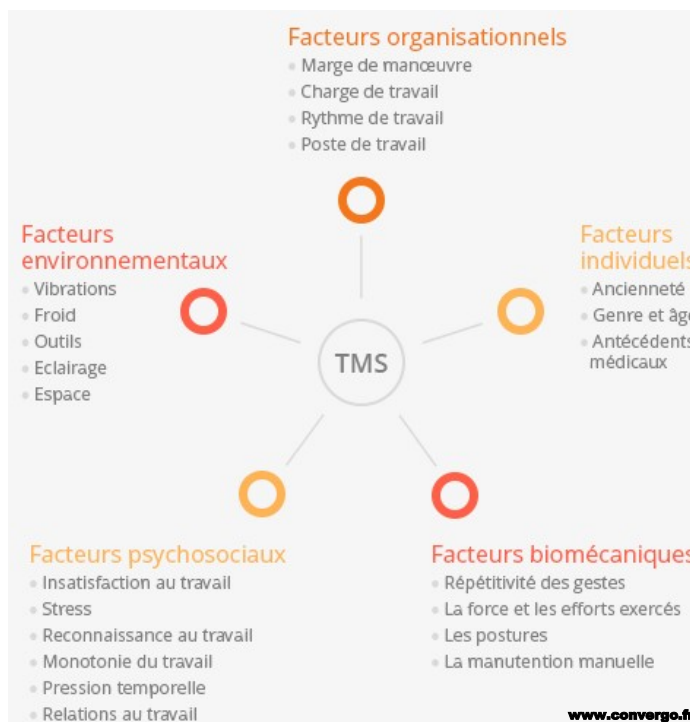
**Une apparition progressive : allant au départ d'une simple gêne jusqu'à un handicap.**

**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