



# Prévention des TMS

La sensibilisation aux troubles musculo-squelettiques (TMS) en entreprise est cruciale pour la prévention des blessures et le bien-être des employés.

## DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Introduction aux TMS**

- Définition des troubles musculo-squelettiques et de leurs implications pour la santé.
- Sensibilisation à l'importance de la prévention.

- **Les facteurs de risque**

- Identification des facteurs qui peuvent contribuer au TMS, tels que les postures incorrectes, les mouvements répétitifs, la charge de travail, etc.
- Discussion sur les signaux d'alerte qui indiquent la présence de TMS.

- **Conséquences des TMS**

- Présentation des conséquences possibles du TMS pour la santé et la productivité des employés.
- Exemples concrets de cas de TMS et de leurs répercussions.

- **Stratégies de prévention**

- Présentation de stratégies pour prévenir les TMS, notamment l'ergonomie au poste de travail, les pauses actives, les exercices de renforcement, etc.
- Discussion sur la mise en œuvre de ces stratégies dans le contexte de l'entreprise.

- **Exercices pratiques**

- Séance d'exercices pratiques pour montrer aux participants comment effectuer des mouvements ergonomiques et des exercices de renforcement.

Pratique d'étirements et d'exercices de relaxation pour réduire la tension musculaire.

- **La communication et la participation active**

- Encouragement de la communication ouverte entre employés et employeurs concernant les préoccupations liées à TMS.
- Discussion sur l'importance de la participation active des employés dans la prévention.

- **Exercice de planification individuelle**

- Les participants sont invités à réfléchir à leur propre environnement de travail et à élaborer un plan d'action personnel pour prévenir les TMS.

- **Conclusion et ressources supplémentaires**

- Récapitulation des principales idées et distribution de documents ou de liens vers des ressources supplémentaires pour prévenir les TMS.

## OBJECTIF DE L'ATELIER

- Sensibiliser les participants aux TMS, à leurs causes et à leurs conséquences.
- Identifier les facteurs de risque et les postures à risque.
- Fournir des stratégies et des exercices pour prévenir les TMS en milieu de travail.
- Encourager la participation active des employés dans la prévention.

Cet atelier vise à sensibiliser les employés aux TMS, à leur fournir des outils pour la prévention et à promouvoir une culture de travail axée sur la santé et la sécurité au travail. Il peut être adapté en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise et de ses employés.

## FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

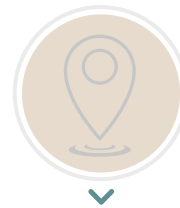
- Sensibilisation : 1h30
- 1/2 journée (3h30)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes