

Quelques astuces !

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
- Etre force de propositions d'amélioration des conditions de travail

Source: ED6387 INRS



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



L'HYDRATATION

L'eau est 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.

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

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

Deux verres d'eau dans la matinée pour rester hydraté

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

Un verre d'eau avant le déjeuner pour aider à la digestion

Un verre d'eau avant le dîner pour aider à la digestion



Une équipe pluridisciplinaire est présente à vos cotés :
Cévèna.

A votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches de prévention



CONTACTS

35 rue Marcel Pagnol 30100 ALES
04 66 30 25 79 - accueil@cevena.fr

Immeuble le Val Lib - 9 rue Wunsiedel
48 000 MENDE

04 66 49 11 44 - accueil@cevena.fr

LES TMS

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Mais qu'est ce que c'est ?

L'expression **TMS 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.

Répartition des TMS reconnus en maladie professionnelle en 2018 INRS

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

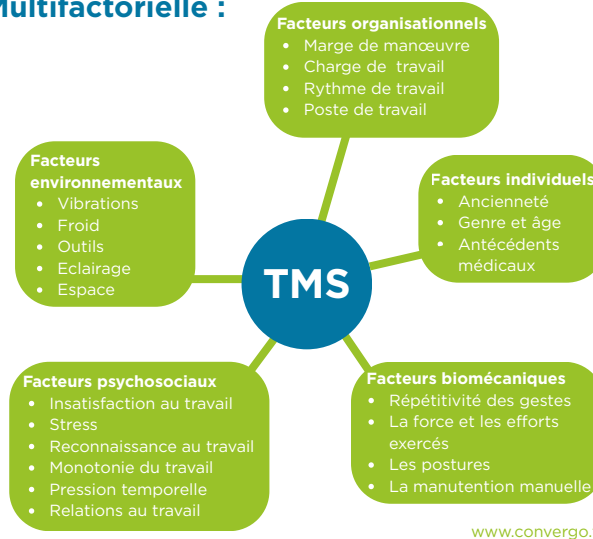
Niveau 1 : Les plaintes apparaissent durant une activité physique et disparaissent au repos.

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.

Comment ça arrive ?

Les TMS possèdent une **Origine Multifactorielle** :



Ces TMS engendrent des **conséquences** :

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

Il est important d'**en parler à** :

- 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)

Chiffres clés sur les TMS

87% des maladies professionnelles

1ère cause des maladies professionnelles

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

La lombalgie représente la **1ère** cause d'inaptitude **avant 45 ans**

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

Source : Assurance Maladie 2017

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 guérissent 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 pas 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)