Programme de l'intervention

CONFERENCE : Prévenir et soulager les troubles musculosquelettiques (TMS)

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cette conférence interactive vous offre les clés pour comprendre et prévenir les Troubles Musculosquelettiques (TMS). Apprenez des gestes simples et des outils concrets pour améliorer votre bien-être au travail.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les causes et les mécanismes des TMS
- Identifier les facteurs de risque professionnels et personnels
- Acquérir des gestes et postures préventifs efficaces

Déroulé de la conférence :

- **Introduction : Les TMS, un enjeu pour tous**
  - Définition des TMS, chiffres clés et impact sur la santé et le travail
  - Importance de la prévention dans le service public et l'ESS
- **Comprendre les TMS : Causes et mécanismes**
  - Facteurs de risque professionnels (postures, gestes répétitifs, charge mentale)
  - Facteurs de risque personnels (mode de vie, antécédents)
  - Comment notre corps réagit aux contraintes
- **Quiz interactif : Vrai ou Faux sur les TMS**
  - Mise à l'épreuve des connaissances des participants
  - Démystification des idées reçues
- **Prévenir les TMS au quotidien : Outils et bonnes pratiques**
  - **Ergonomie du poste de travail :** Ajustements simples pour tous les environnements (bureau, terrain, etc.)
  - **Gestes et postures :** Principes de base pour soulever, porter, s'asseoir, se tenir debout
  - **Micro-pauses actives :** L'importance du mouvement régulier
- **Exercice pratique : La minute bien-être** - un ou plusieurs exercices selon le public et selon le temps disponible
  - Démonstration et pratique de 2-3 étirements ou exercices de mobilité simples, réalisables au poste de travail
  - Focus sur les zones les plus touchées (nuque, épaules, poignets, dos)

- **Soulager les TMS : Premiers réflexes et ressources**
  - Que faire en cas de douleur ?
  - Quand consulter ?
  - Ressources internes et externes (médecine du travail, ergonomes, kinésithérapeutes)
- **Temps d'échange : Questions / Réponses**
  - Discussion ouverte avec les participants
  - Partage d'expériences et de solutions
- **Conclusion : Votre engagement pour une meilleure santé**
  - Synthèse des messages clés
  - Appel à l'action et incitation à l'intégration des bonnes pratiques

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les signaux d'alerte des TMS, adopter des postures ergonomiques et intégrer des exercices simples dans leur routine pour préserver leur santé.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.