

## Travail sur Écran - Gestes et Postures - Port de Charges 18 Juin 2020

<p><b>Lieu :</b> Paris 13ème</p> <p><b>Public :</b> Formation destinée aux personnels Ingénieurs, Techniciens, Chercheurs des laboratoires et Administratifs des laboratoires, des délégations et du siège</p> <p><b>Intervenant :</b> Externe (Kinésithérapeute/Ostéopathe)</p> <p><b>Date :</b> 18 Juin 2020</p> <p><b>Durée :</b> 1 journée</p>	<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prévenir les risques liés au travail sur écran</li><li>- Ajuster les postes de travail de façon plus ergonomique</li><li>- Identifier les situations et les gestes déclencheurs des maux de dos</li><li>- Donner les connaissances et exemples permettant de limiter la fatigue physique et de réduire les risques d'accidents</li><li>- Adapter les techniques de manipulation aux particularités des activités réalisées et des lieux de travail</li><li>- Entraîner les stagiaires aux comportements adaptés.</li></ul> <p><b>Programme :</b></p> <p><b>Travail sur Écran :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Problèmes de vision, fatigue oculaire, anatomie, physiologie de l'œil</li><li>- Lombalgies, cervicalgies, T.M.S.</li><li>- Échanges sur les situations, gestes quotidiens et professionnels générant des maux de dos</li><li>- Éducation posturale et gestuelle, prévention des risques ...</li></ul> <p><b>Gestes et Postures - Port de Charges :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Problèmes de dos, les T.M.S., les contractures musculaires</li><li>- Les solutions : ergonomie, évaluation des risques</li><li>- Les principes de l'éducation gestuelle et posturale</li><li>- Échanges sur les situations et les gestes quotidiens et professionnels générant des maux de dos</li><li>- Organisation du port de charges et de la posture prolongée (approche ergonomique)</li><li>- Éducation gestuelle et posturale spécifique : conscience du corps, exercices de relaxation et du lâcher prise</li><li>- Démonstration de scènes de la vie professionnelle nécessitant des gestes et postures adaptés ...</li></ul> <p><i>Le programme de la formation sera adapté en fonction des publics et des attentes des stagiaires.</i></p>
--	--

**Date limite d'inscription :**  
Le 28 Mai 2020

Inscription sur le site <https://www.sirene.inserm.fr/>  
Sur « Demander une formation » : Région : Ile de France / Domaine : Hygiène et sécurité

**Contact : Christiane ALBERI / Catherine SUSSEST**  
Formation continue DR Paris 7  
Inserm – Bâtiment Kadence – 86 Rue Regnault (à partir du mois de mars)  
75013 PARIS  
Tel : 01 43 62 27 06 ou 05 / Fax : 01 43 62 27 01 (Bagnolet)  
Mail : [christiane.alberi@inserm.fr](mailto:christiane.alberi@inserm.fr)