

« Prévention des TMS »

Objectifs	- Cette formation vise à vous sensibiliser aux risques des Troubles Musculo-squelettiques - Repérer les enjeux majeurs pour le personnel et l'établissement - Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé (membres supérieur, inférieurs et le dos) - Comprendre les effets des contraintes posturales, de la répétition des tâches et de l'effort physique couplés à la durée d'exposition - Mettre en œuvre les principes de sécurité et d'économie d'effort dans le cadre de ses situations de travail
Public	Formation destinée aux personnels des laboratoires en unités
Programme	- Présentation de la formation - Les enjeux • Les conséquences d'un accident pour les agents • Statistiques nationales • Les coûts directs et indirects pour l'établissement de la société - Le fonctionnement du corps humain et ses limites • Les différents éléments de l'appareil locomoteur • La colonne vertébrale • Les types d'articulations • Les vertèbres • Le fonctionnement du dos • Les amplitudes articulaires • Les muscles et le système nerveux - Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur • Les lésions ligamentaires, musculaires et tendineuses • Les atteintes tendineuses courantes • Le syndrome du canal carpien, de Raynaud - Les facteurs de risques et de sollicitation • Les facteurs des risques détaillés • Les contraintes posturales, la répétition des tâches, l'effort physique et la durée d'exposition • Les amplitudes articulaires - L'analyse des déterminants de l'activité physique • Analyse des situations de travail • Listing des déterminants liés à son activité - L'amélioration des conditions de travail et principes de prévention • Les principes généraux de prévention • Exemples d'aménagements dimensionnels • Proposition des pistes d'amélioration des conditions de travail en fonction des déterminants liés à son activité • Les aides techniques à la manutention - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort • Rappel du positionnement de la manutention manuelle dans la démarche de prévention • Présentation de la portée et des limites des principes de sécurité et d'économie d'effort • Présentation et mise en œuvre des différents principes de sécurité et d'économie d'effort - Clôture de la formation <i>Le programme sera adapté en fonction des publics et des attentes des stagiaires</i>

Intervenant	Externe
Date et lieux de formation	<u>Personnels administratifs</u> 05 mai au 06 mai 2026 (matin) (date limite d'inscription le 07/04/2026) Lieu : Immeuble Kadence (DR Paris-IDF centre nord) Programme et inscription sur www.sirene.inserm.fr
Contact	Amélie TACHE Assistante formation ☎ 01 81 70 73 12 amélie.tache@inserm.fr Adresse Formation Délégation Régionale Paris-IDF Centre Nord ☎ 01 81 70 72 82 📧 formation.dr-idfcn@inserm.fr