

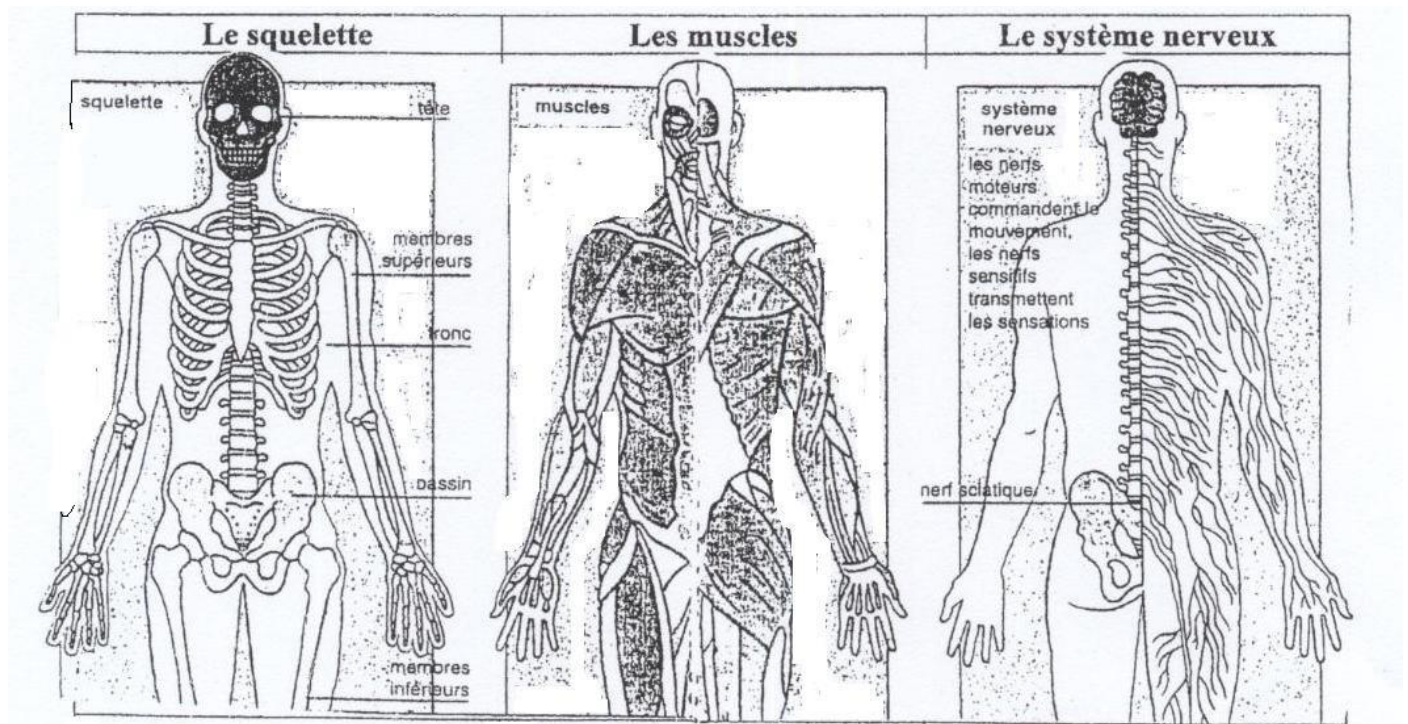
Prévention Santé EnvironnementPRÉVENTION
SANTÉ
ENVIRONNEMENT**LES RISQUES PROFESSIONNELS**

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier les troubles musculo squelettiques pour mieux les prévenir
-

Les **Troubles Musculo Squelettiques (TMS)** sont **les premières causes de Maladies Professionnelles**.

Le squelette est mis en mouvement par **les muscles**. Les muscles sont commandés par le **système nerveux** = les nerfs.



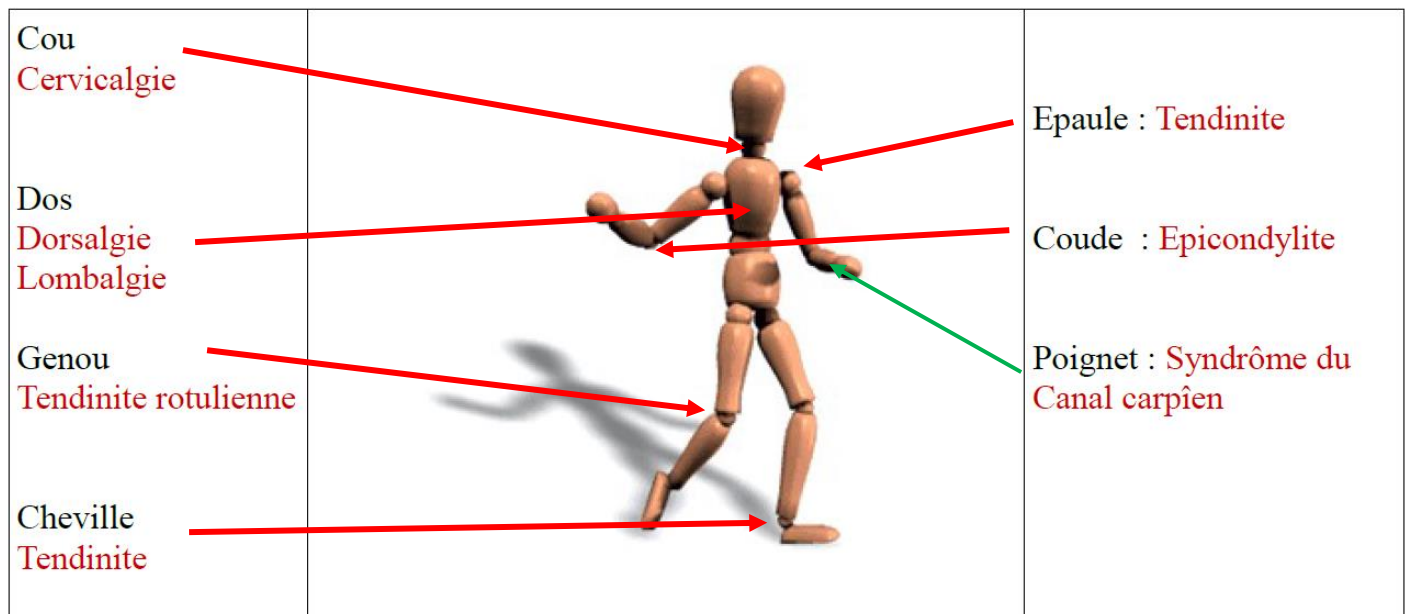
Un TMS correspond à **une atteinte** des muscles, des tendons, des nerfs ou des ligaments autour d'une articulation.

Les premiers signes sont la douleur, la perte de force, des fourmillements.

Regarde la vidéo suivante qui présente les Troubles Musculo Squelettiques

<https://www.youtube.com/watch?v=n0yhnp8HCD0>

Consigne : à l'aide d'une flèche indique sur le mannequin l'endroit concerné par chaque TMS :



Certaines conditions favorisent l'apparition des TMS. Ce sont des facteurs aggravants.

Lis le tableau puis ajoute dans la bonne colonne les propositions :

l'âge – la position statique = ne pas bouger – le stress – la taille

Contraintes physiques	Facteurs psychosociaux	Organisation	Facteur individuel
- Répéter le même geste - Porter des charges trop lourdes ou trop grandes la position statique = ne pas bouger	- La pression du patron - La pression des collègues Le stress	- Durée trop longue du travail - Absence de pauses	- Etat de santé - L'âge - La Taille

La prévention consiste à :

- **gérer les gestes, les postures** : apprendre comment se positionner pour ne pas se faire mal.
- **diminuer les gestes répétitifs.**
- choisir du **matériel adapté** :

		
Un diable	Un marche-pied	Une chaise de bureau à roulettes

- respecter les temps de repos et les visites médicales du travail
- **avoir une bonne hygiène de vie** (bien manger, dormir, avoir une activité physique...)

Consigne : Ecris sous chaque photo, la bonne habitude associée.

manger équilibré - avoir des loisirs - dormir suffisamment - se promener - faire du sport - éviter les excitants (café, tabac, alcool)



dormir suffisamment	manger équilibré	éviter les excitants (café, tabac, alcool)
---------------------	------------------	---



avoir des loisirs	se promener	faire du sport
-------------------	-------------	----------------

