



PROGRAMME DE SENSIBILISATION
ANIMATION À LA PRÉVENTION
DES LOMBALGIES

Article L. 4121-1 du Code du travail : l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

OBJECTIFS

- »» Appréhender les principales problématiques de dos en fonction du secteur d'activité.
- »» Informer les salariés sur les différentes pathologies pouvant survenir à leurs postes de travail.

- » Participation active des salariés.

ORGANISATION

- »» Durée : entre 20 et 45 minutes.
- »» Dans les locaux de l'entreprise par groupe de 10 personnes maximum (à adapter en fonction de l'organisation et l'effectif de l'entreprise).
- »» Animation sous forme de jeu.

PROGRAMME

- »» Commenter la maquette de la colonne vertébrale et des 4 pathologies du dos.
- »» Expliquer un des facteurs aggravants de risque de la lombalgie (en fonction du poids de la charge et de la posture).
- »» Mettre en place un échauffement articulaire.
- »» Effectuer des ports de charges avec différents objets.
- »» Apporter des conseils sur leurs habitudes personnelles et professionnelles.

- » Ces différents thèmes peuvent varier en fonction de l'animation (actions, photos et questions).

RESTITUTION

- »» **Salariés :**
 - »» Dépliants « mobilisations articulaires », « l'avenir de votre dos dépend de vous ».
 - »» Attestation de présence disponible sur le portail du salarié.

- »» **Employeur :**
 - »» Feuille d'émargement.
 - »» Synthèse de la sensibilisation.
 - »» Résultat des questionnaires de satisfaction.

