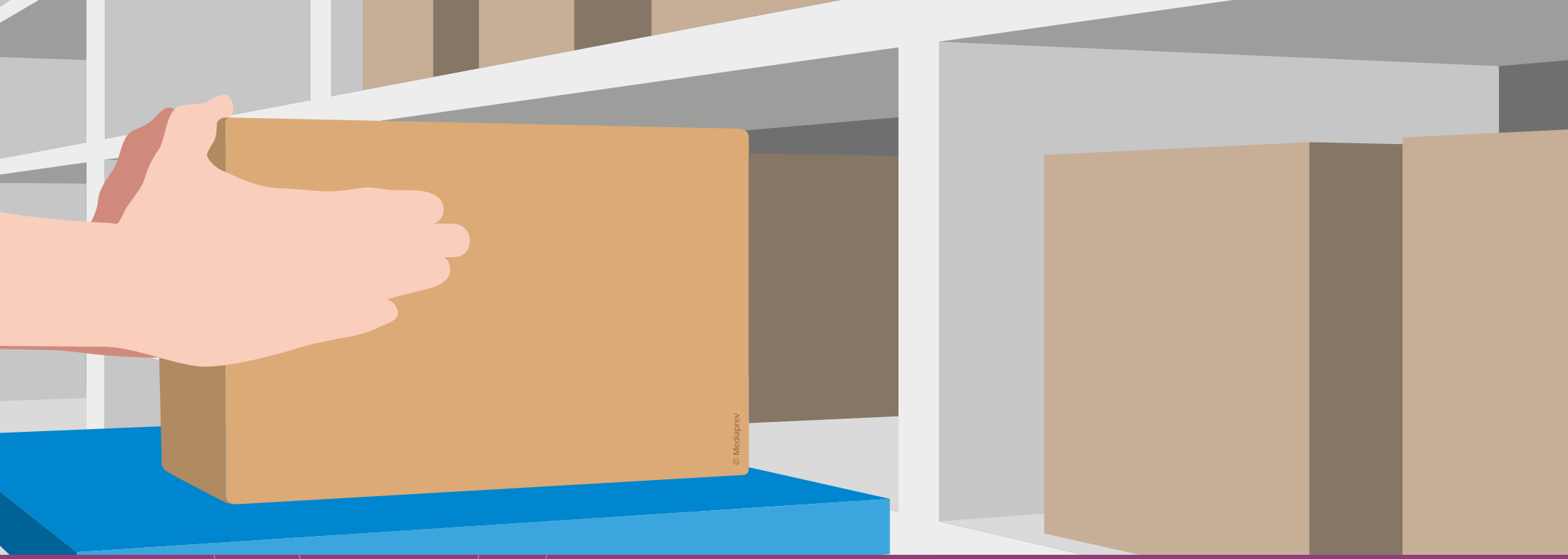


GESTES ET POSTURES

By Mediaprev

OBJECTIFS DE LA FORMATION

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cerner les conséquences des accidents et maladies liés à la manutention manuelle de charge.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cerner les conséquences des accidents et maladies liés à la manutention manuelle de charge.

- Appréhender le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cerner les conséquences des accidents et maladies liés à la manutention manuelle de charge.
- Appréhender le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur.
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

PROGRAMME

1 Les enjeux de la prévention des accidents liés à la manutention manuelle

2 L'anatomie de l'appareil locomoteur

3 Les différentes atteintes

4 Les facteurs de risques

5 Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

6 Le travail sur écran

7 Exercices pratiques

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ENJEUX DE LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS LIÉS À LA MANUTENTION MANUELLE

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel de l'établissement.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Arrêt de travail

Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Usure mentale

Handicap

Arrêt de travail

Conséquences **humaines**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Arrêt de travail

Conséquences **humaines**

Usure mentale

Rééducation, réadaptation

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Arrêt de travail

Conséquences **humaines**

Usure mentale

Rééducation, réadaptation

Changement de poste

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation du climat social

Conséquences **sociales**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation du climat social

Précarité

Conséquences **sociales**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation du climat social

Précarité

Perte d'emplois

Conséquences **sociales**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Conséquences **financières**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Perte de savoir faire

Conséquences **financières**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Absentéisme, turn-over

Perte de savoir faire

Conséquences **financières**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés par l'accident ou la maladie

Absentéisme, turn-over

Perte de savoir faire

Perte de production, insatisfaction des clients ou usagers

Conséquences **financières**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Amendes

Conséquences **juridiques**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Amendes

Peines de prison

Conséquences **juridiques**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

CONSÉQUENCES POUR **L'ACCIDENTÉ** ET **L'ÉTABLISSEMENT**

Conséquences **humaines**

Conséquences **financières**

Conséquences **sociales**

Conséquences **juridiques**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies** professionnelles

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies** professionnelles

10,9 millions

de journées **d'arrêt de travail**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies** professionnelles

10,9 millions

de journées **d'arrêt de travail**

Un **coût** d'environ

1,4 milliards d'€

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies** professionnelles

10,9 millions

de journées **d'arrêt de travail**

Un **coût** d'environ

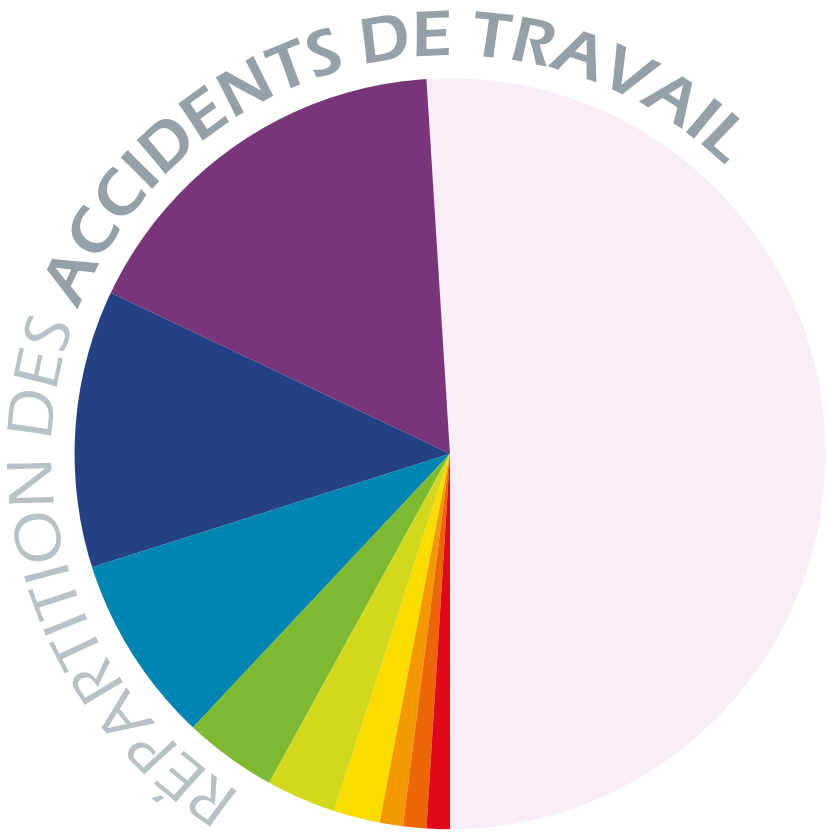
1,4 milliards d'€

+ de la moitié

des **actifs** qui en souffrent

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

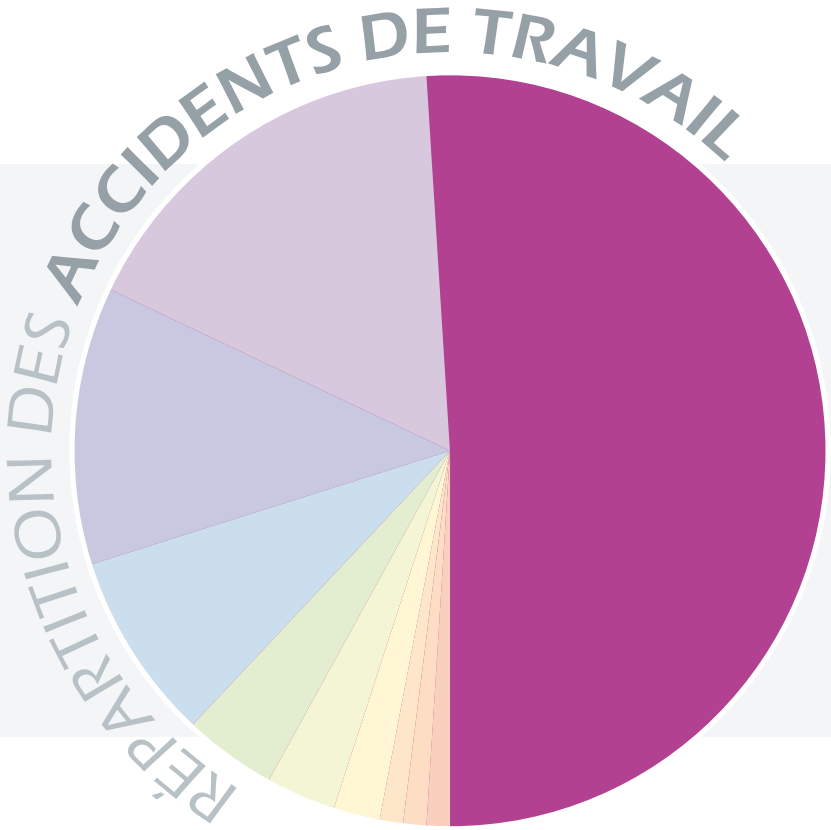
EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



- Chutes de plain-pied (17 %)
- Chutes de hauteur (12 %)
- Outillage à main (8 %)
- Agressions (y compris par animaux) (4 %)
- Risque routier (3 %)
- Manutention mécanique (2 %)
- Risques machines (1 %)
- Risque chimique (1 %)
- Autres risques

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



Manutention manuelle

51 %

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

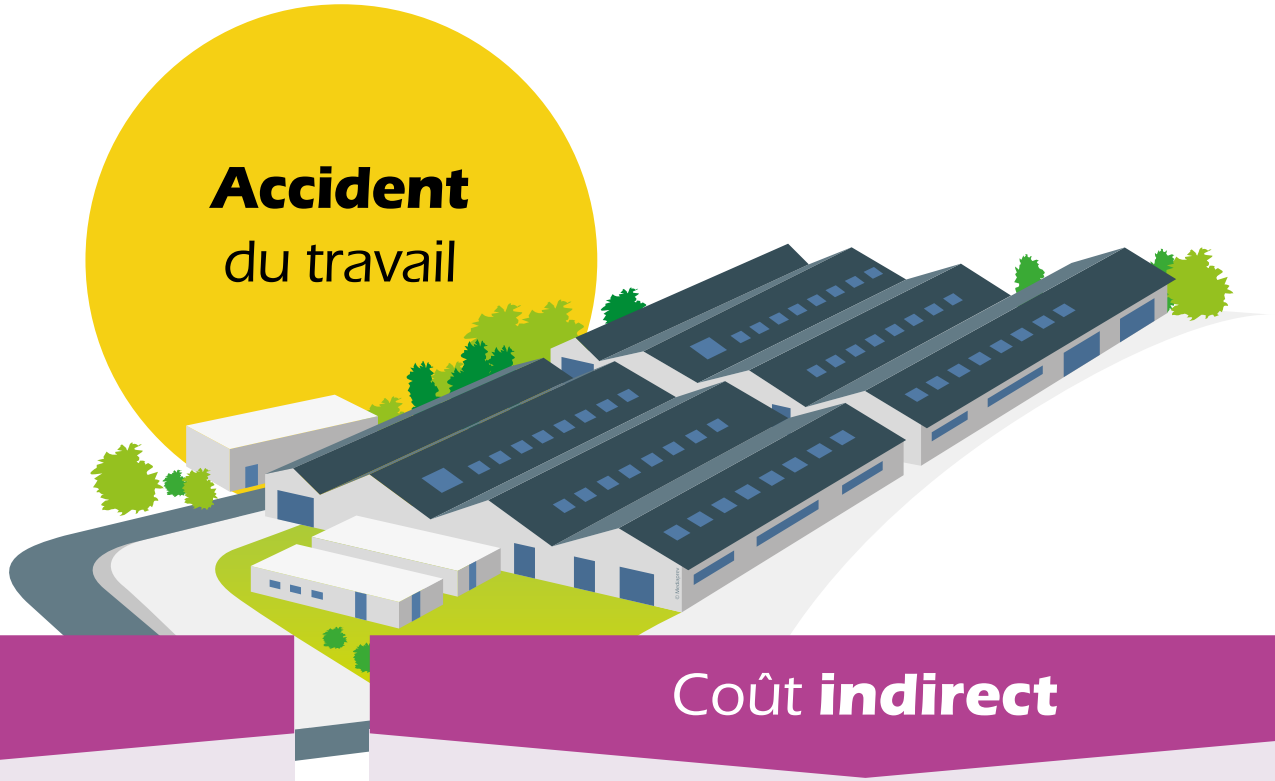
UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?

Coût **direct**

Augmentation du **taux de cotisation** de l'établissement

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?



Coût **direct**

Augmentation du **taux de cotisation** de l'établissement

Coût **indirect**

Dégâts matériels, perte de production, temps passé à gérer l'administratif...

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

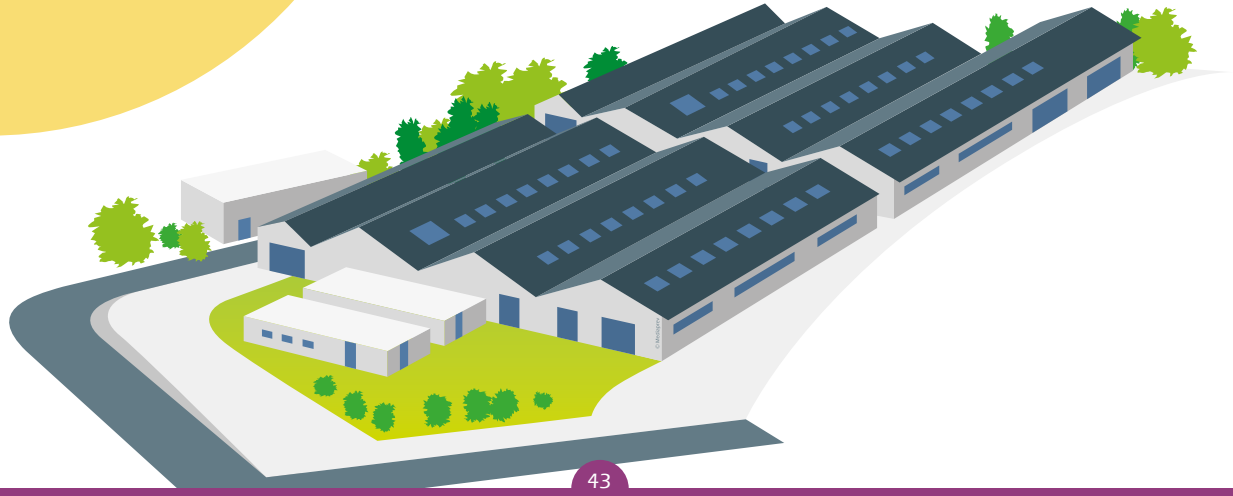
COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

Durée moyenne d'un **arrêt pour lombalgie**

60 jours



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

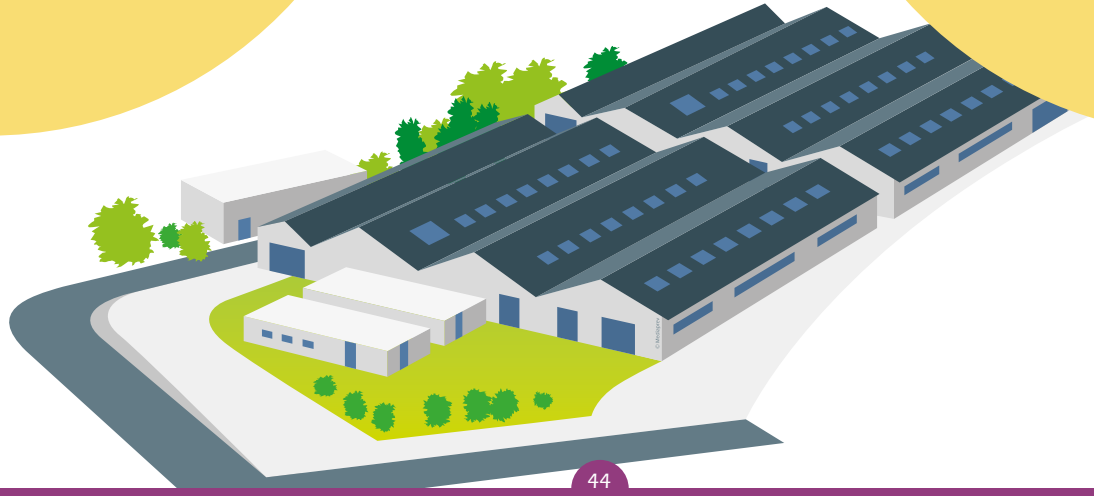
COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

Durée moyenne d'un **arrêt pour lombalgie**

60 jours

Durée moyenne d'un **arrêt pour une affection périarticulaires** due aux gestes et postures

239 jours



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Conséquences
pour l'entreprise

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Coût **direct**
(taux de cotisation plus important)

2757 €/accident avec arrêt
(source INRS)

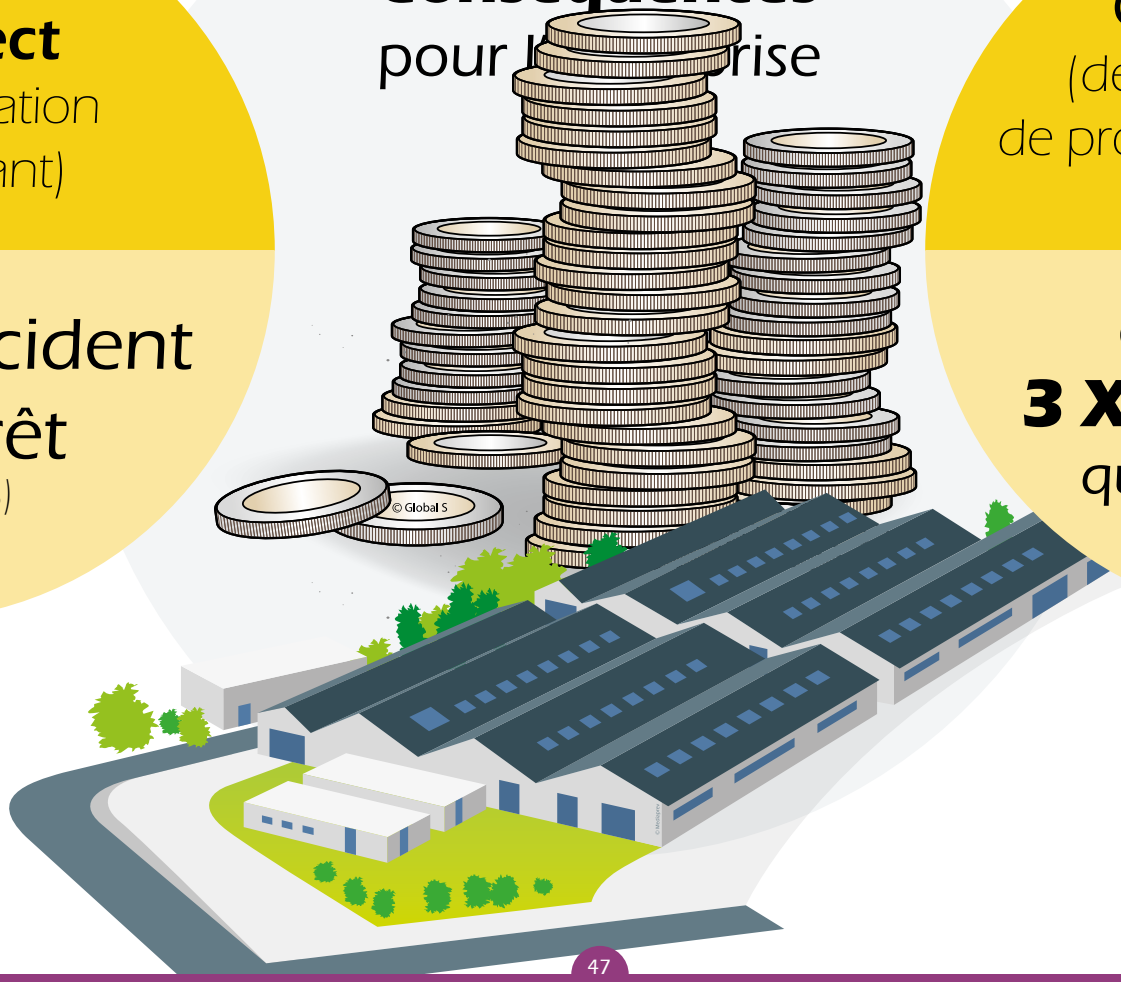
Conséquences
pour l'entreprise

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Coût **direct**
(taux de cotisation plus important)

2757 €/accident avec arrêt
(source INRS)

Conséquences
pour l'entreprise



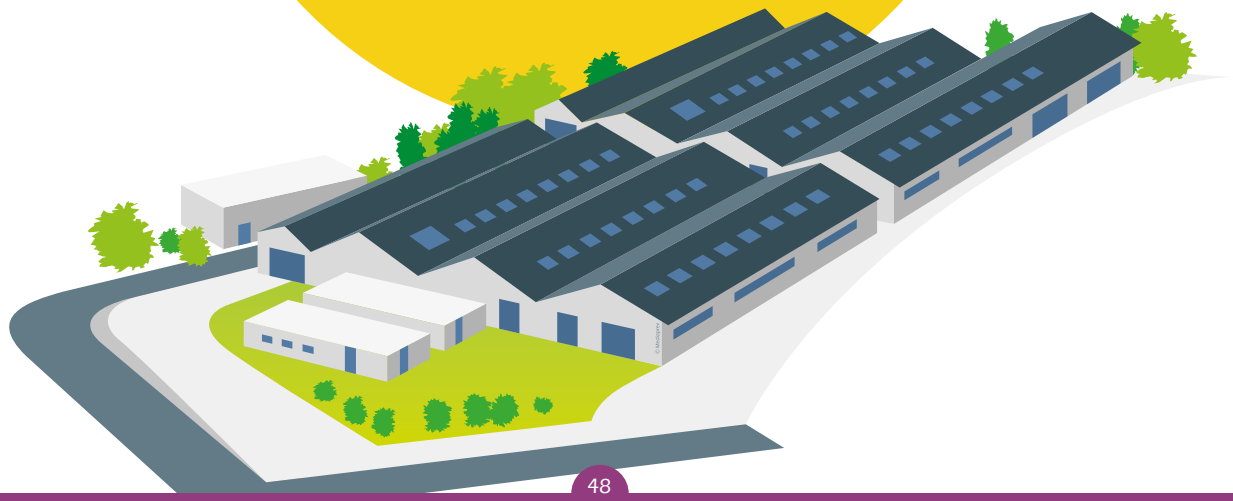
Coût **indirect**
(dégât matériel, perte de production, temps passé à l'administratif)

Généralement
3 X plus important
que le coût direct

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

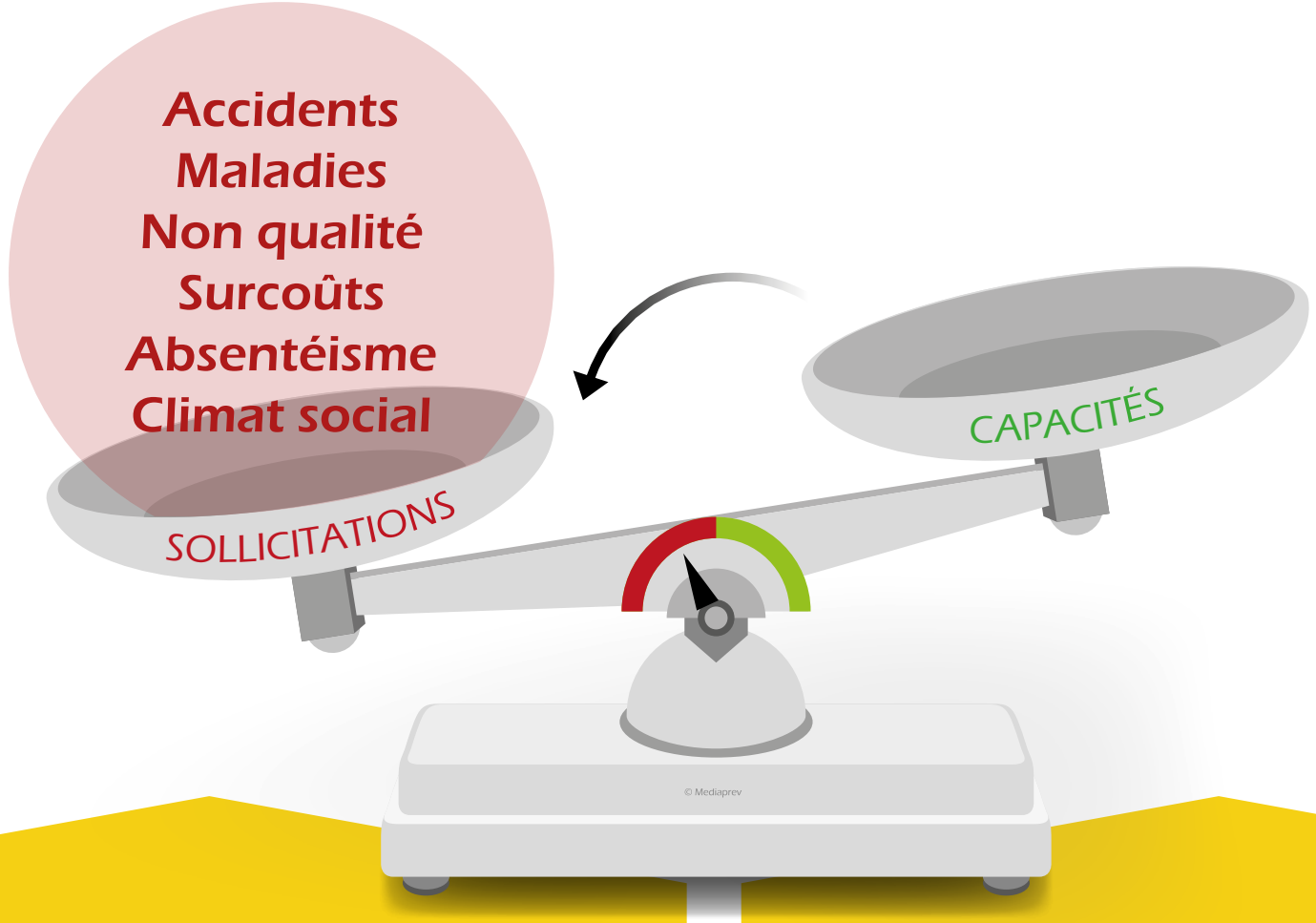
QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Les atteintes liées à l'activité physique peuvent **remettre en cause** le fonctionnement d'un établissement



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?



Dysfonctionnements

Objectifs socio-économiques

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu
humain

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu **humain**

Enjeu **financier**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu **humain**

Enjeu **financier**

Enjeu **social**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu **humain**

Enjeu **financier**

Enjeu **social**

Enjeu **juridique**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu **humain**

Enjeu **financier**

Enjeu **social**

Enjeu **juridique**

Cela permet d'inscrire dans une **démarche durable** les performances socio-économiques de l'établissement.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

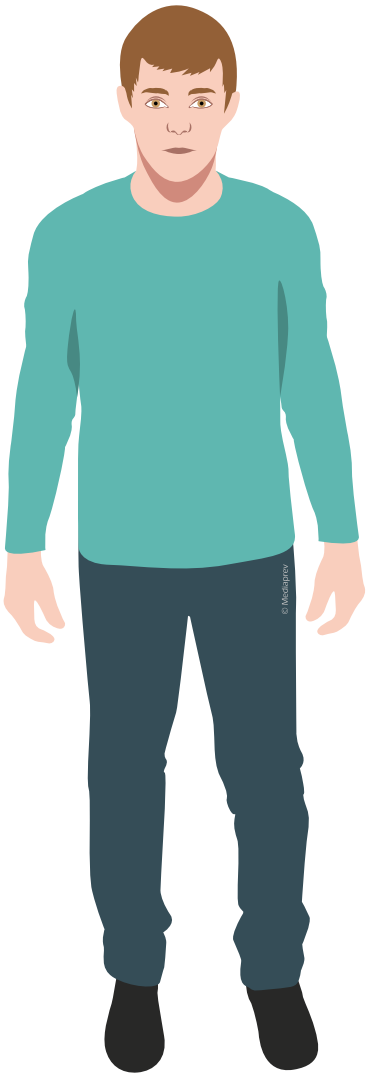
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

☑ Énoncer et situer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

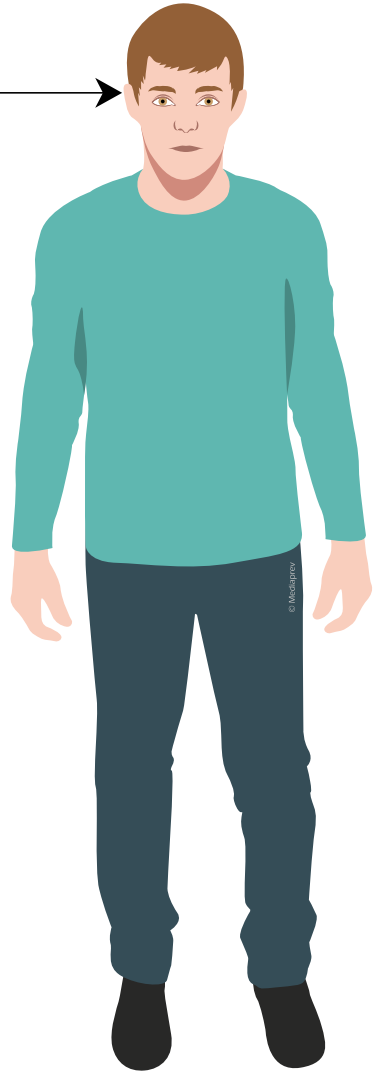
QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

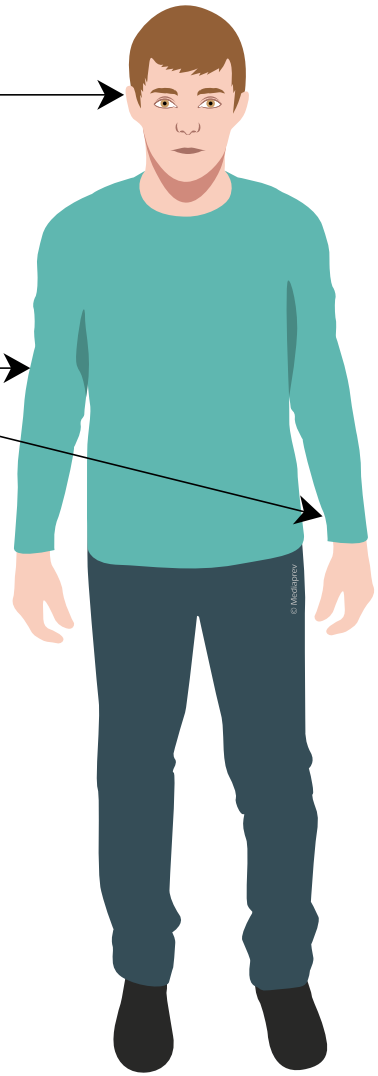


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs



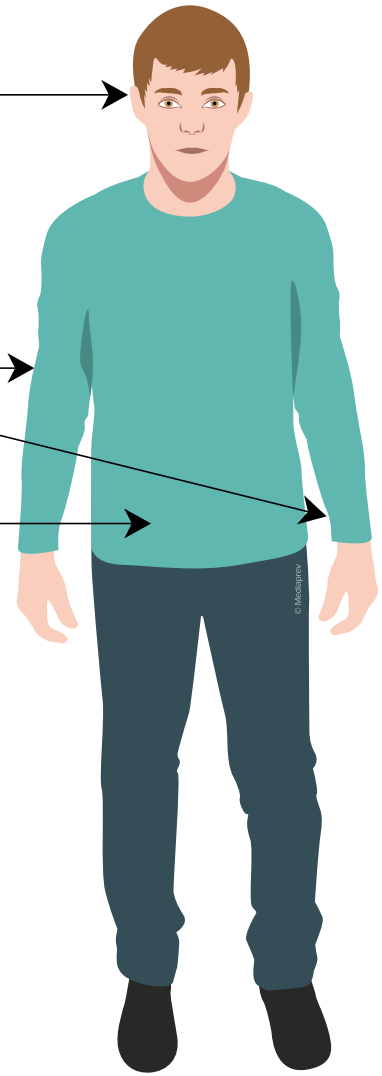
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

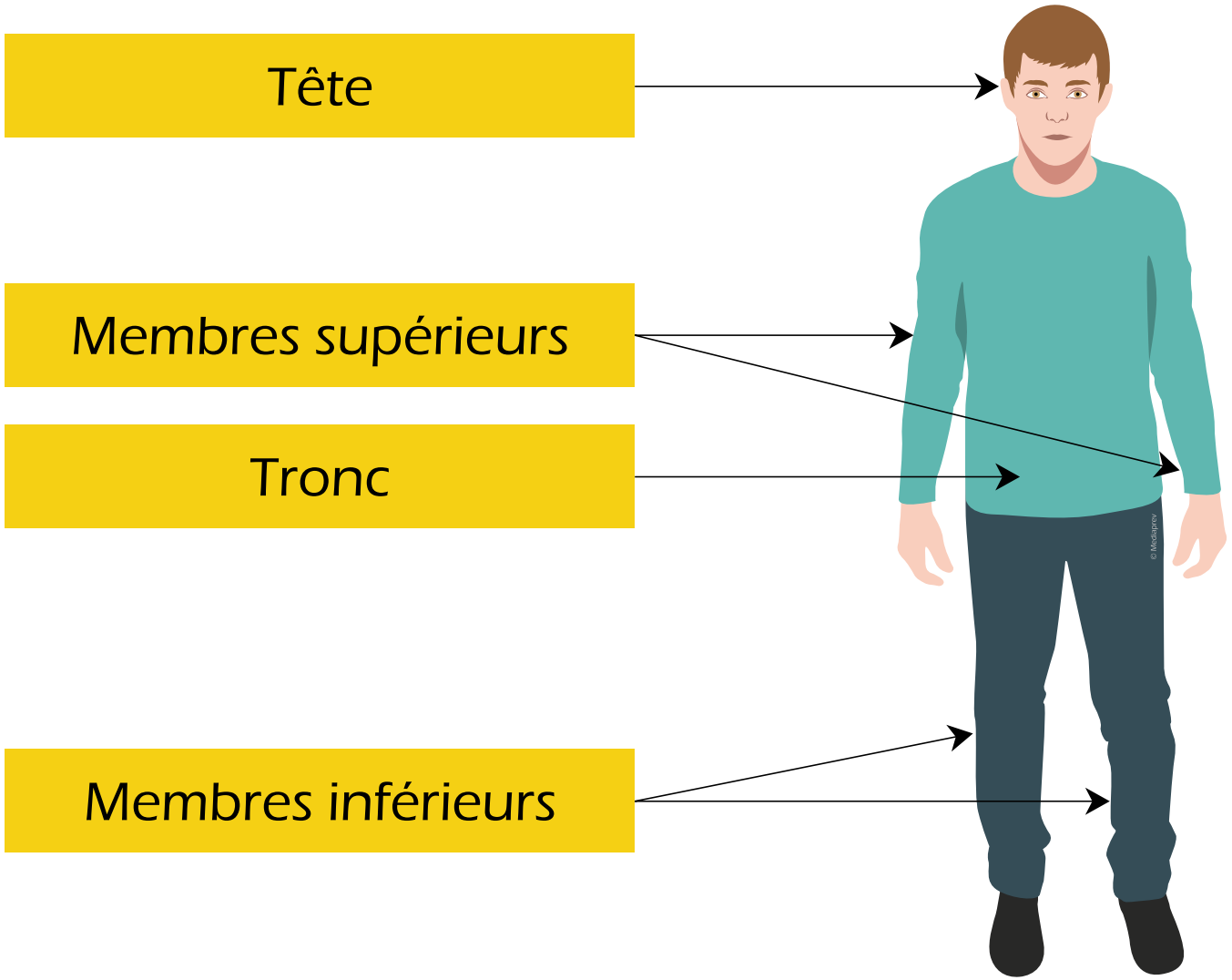
Membres supérieurs

Tronc



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

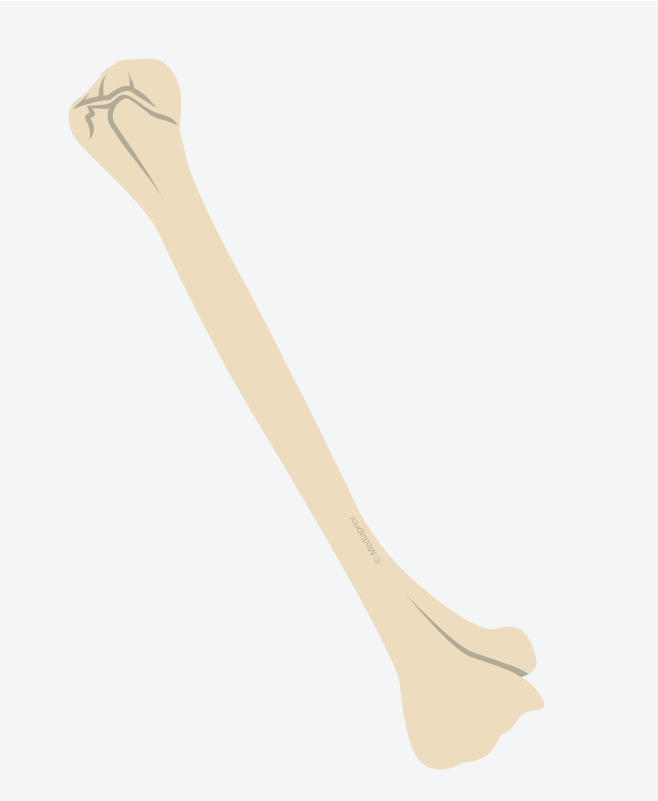


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

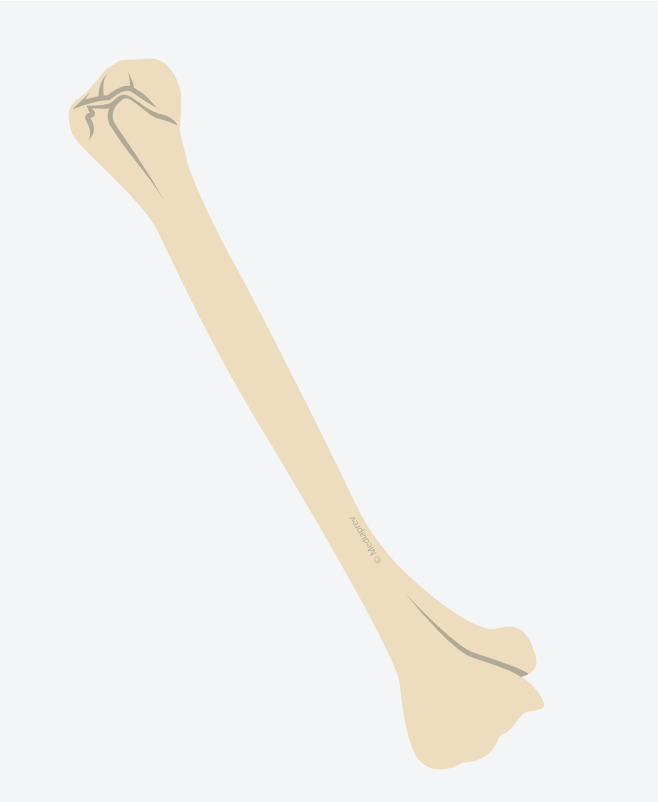
DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



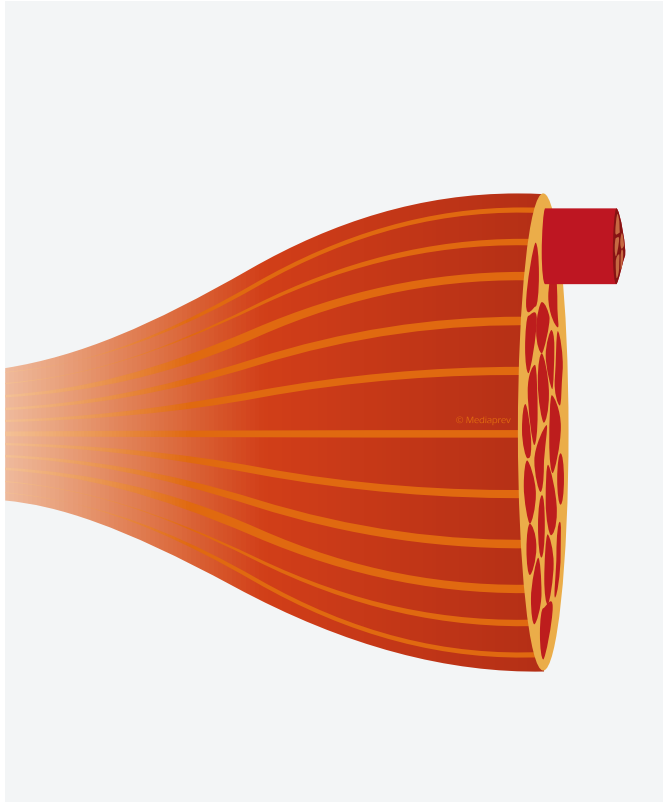
D'os

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



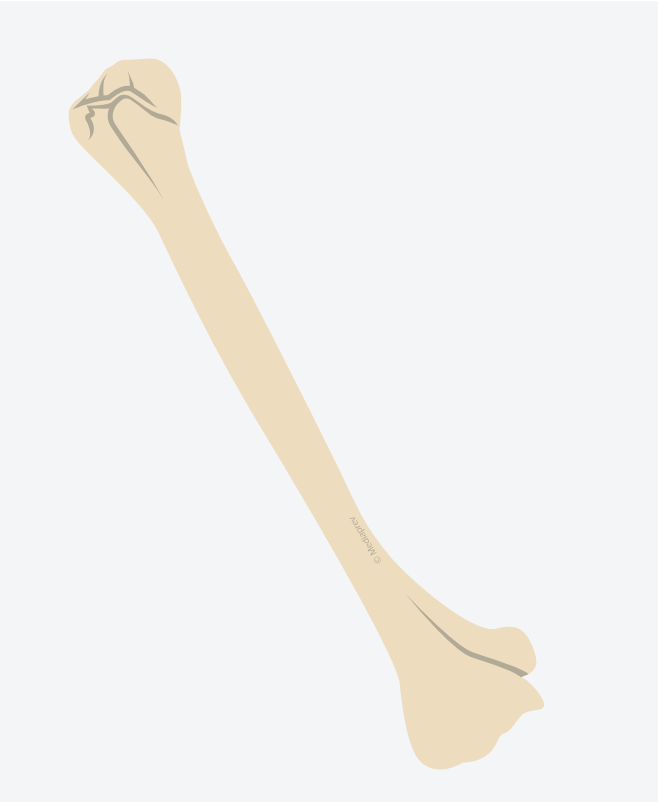
D'os



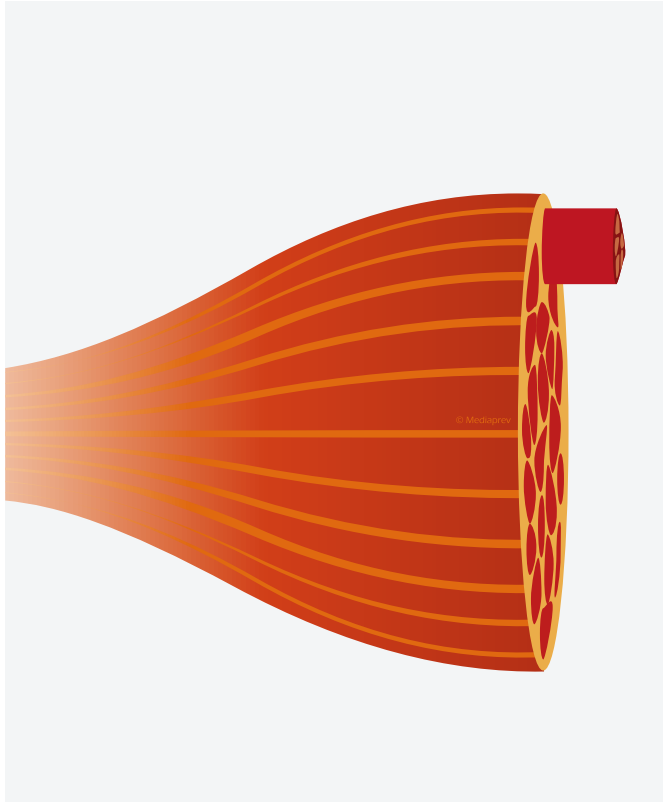
De muscles

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

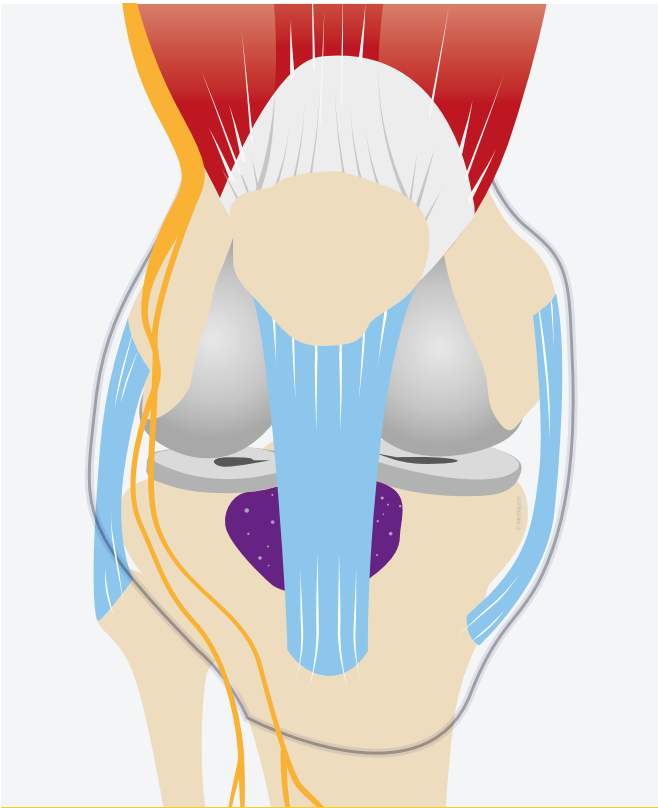
DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



D'os



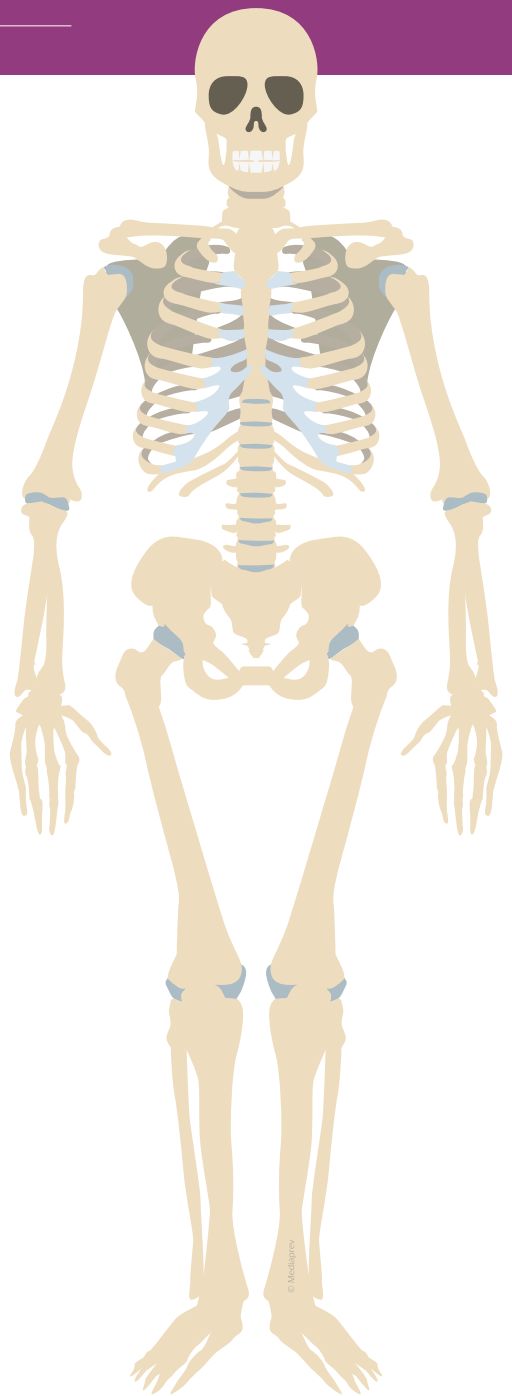
De muscles



D'articulations (ligaments, bourses séreuse…)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

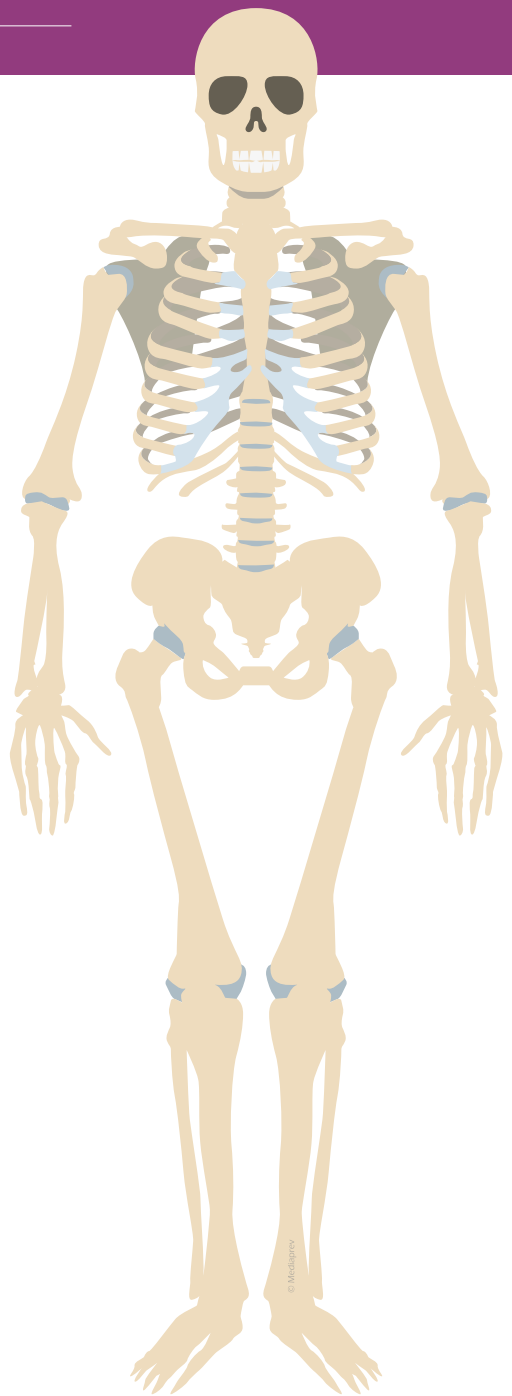
COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?

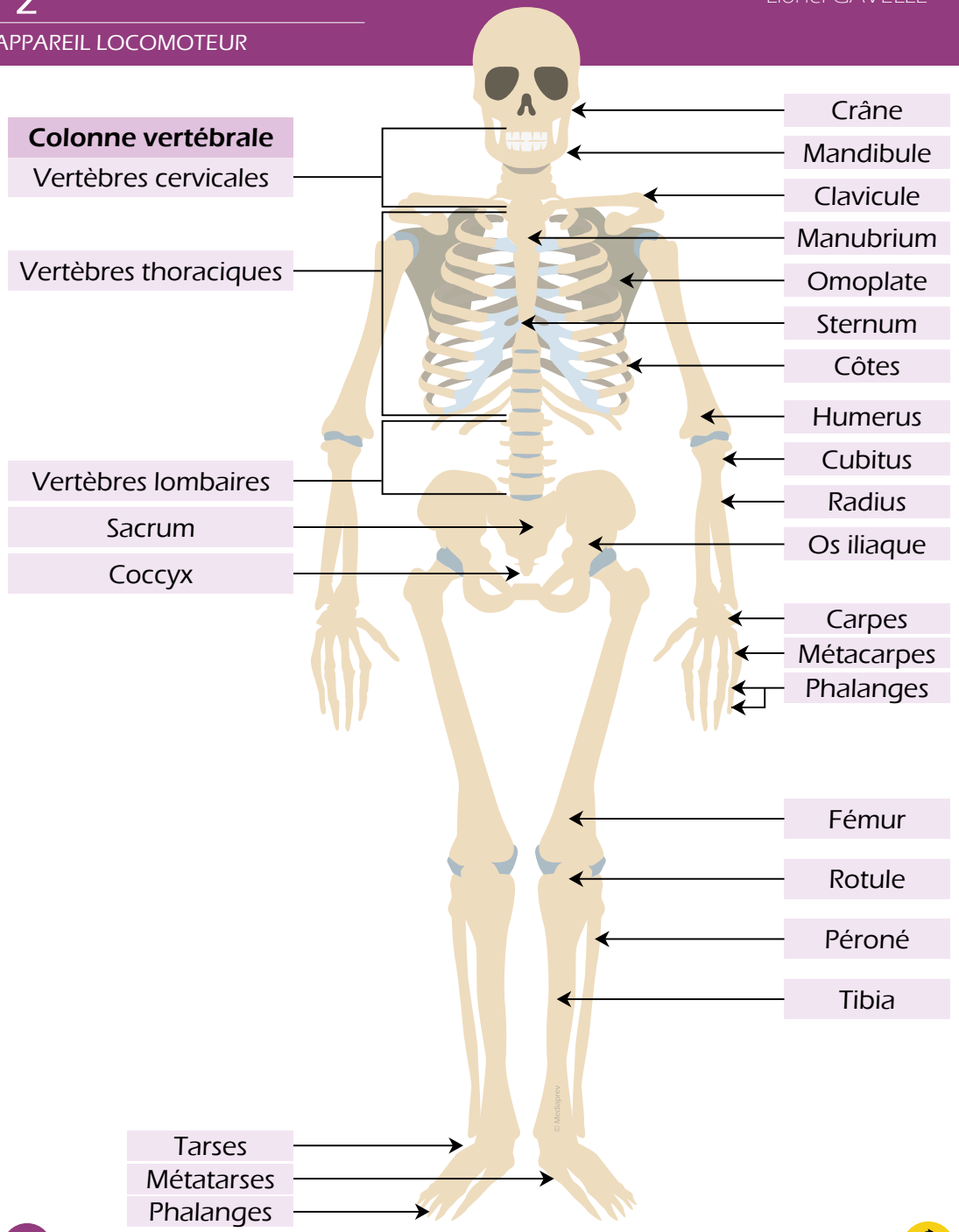
Le squelette est composé en moyenne de **206 os**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

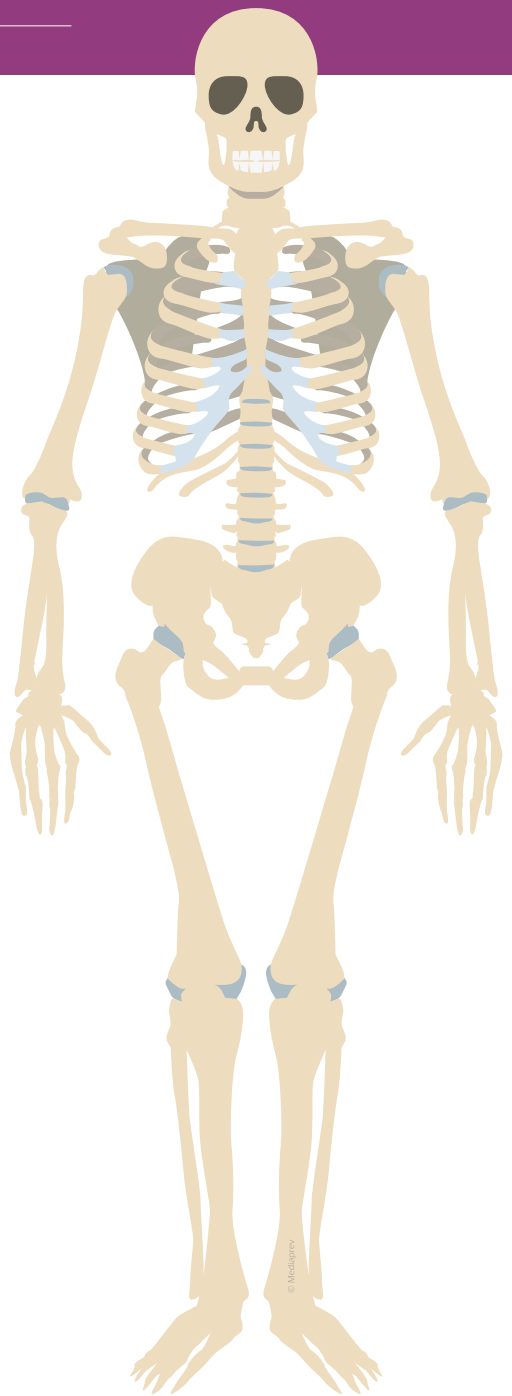
COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?

Le squelette est composé en moyenne de **206 os**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

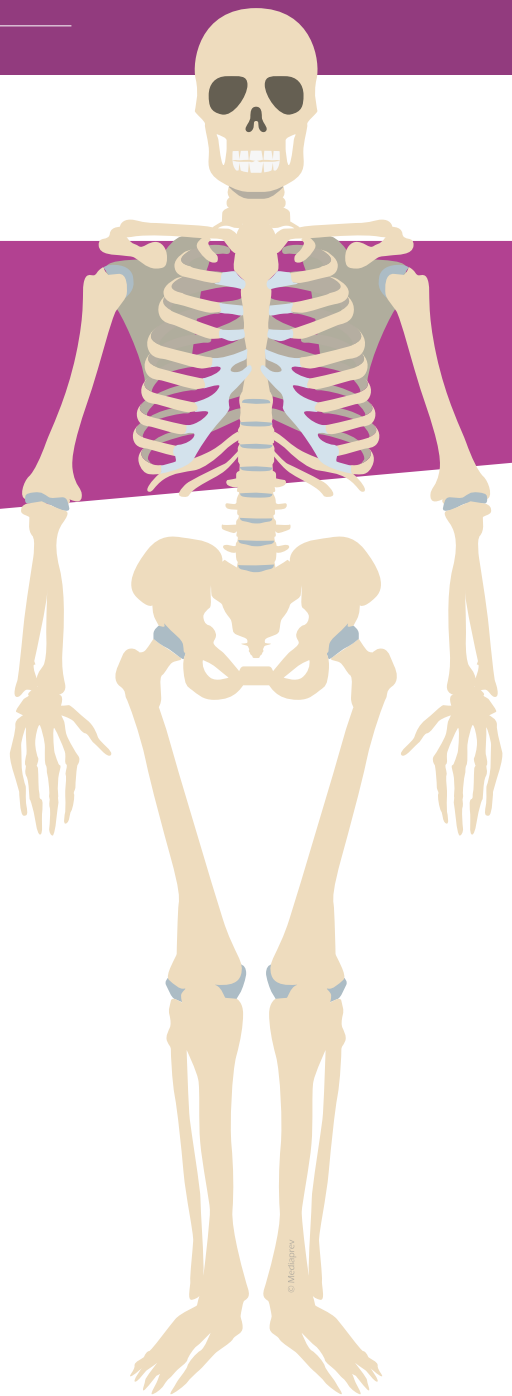
À QUOI SERVENT LES OS ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES OS ?

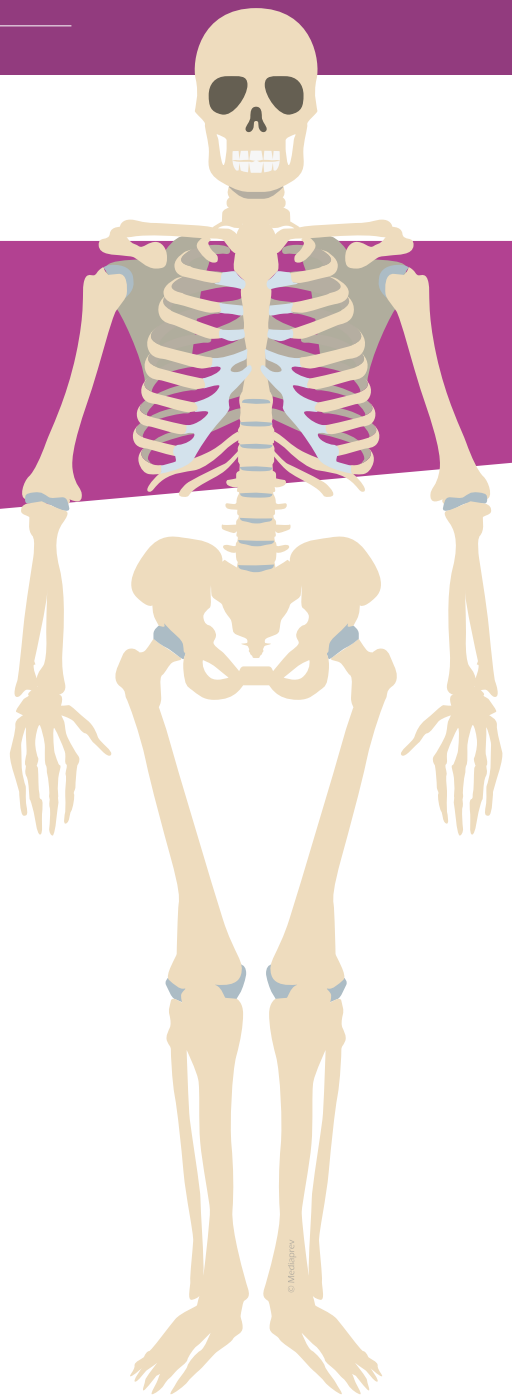
Les **os**



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**

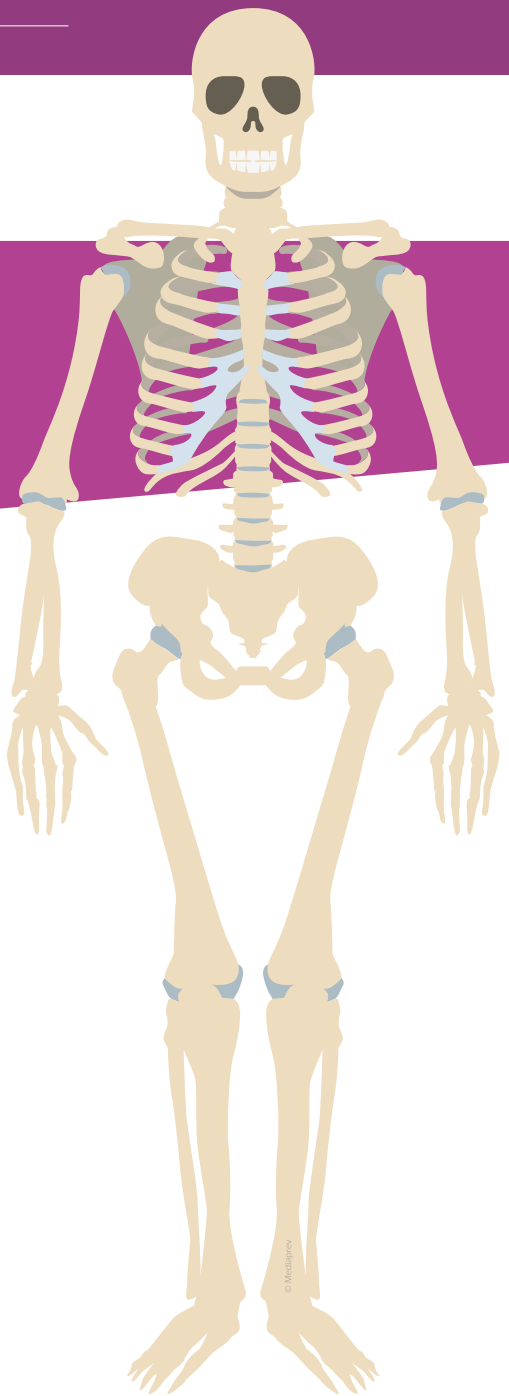


Servent de **charpente** pour l'organisme

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



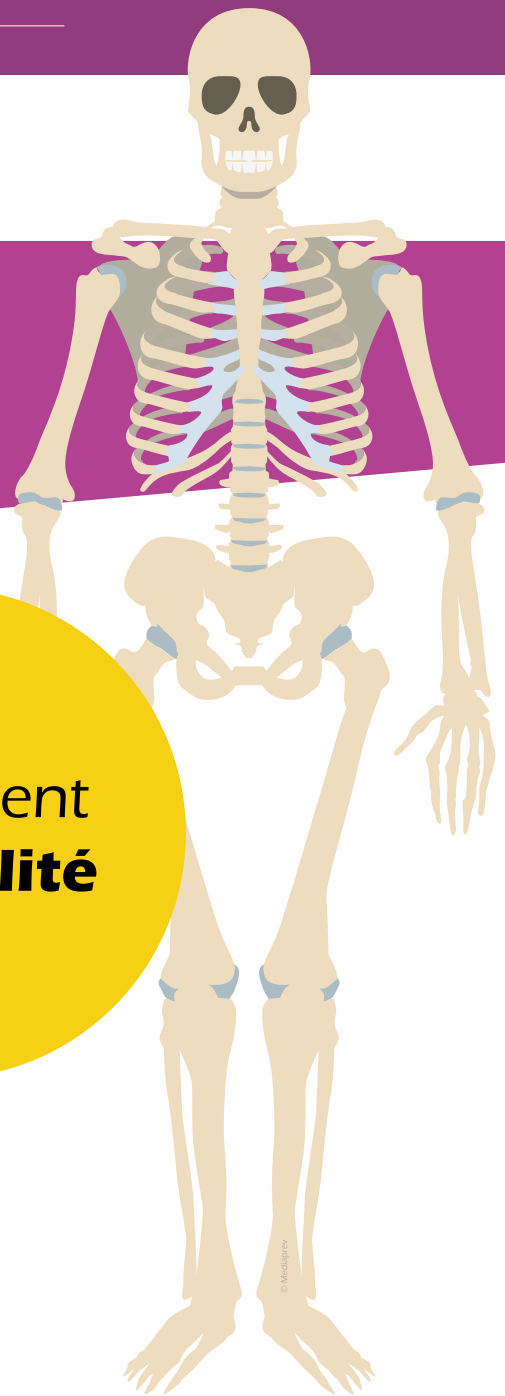
Servent de **charpente** pour l'organisme

Protégent notre organisme (crâne...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de **charpente** pour l'organisme

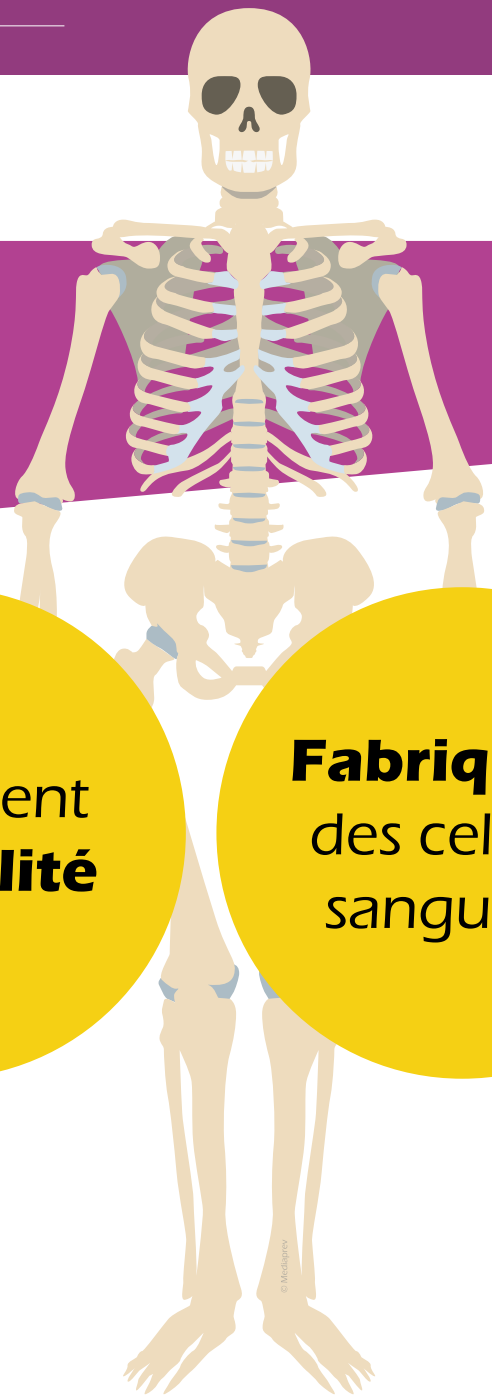
Protégent notre organisme (crâne...)

Permettent la **mobilité**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES OS ?

Les **os**



Servent de **charpente** pour l'organisme

Protégent notre organisme (crâne...)

Permettent la **mobilité**

Fabriquent des cellules sanguines

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

Les os **plats**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

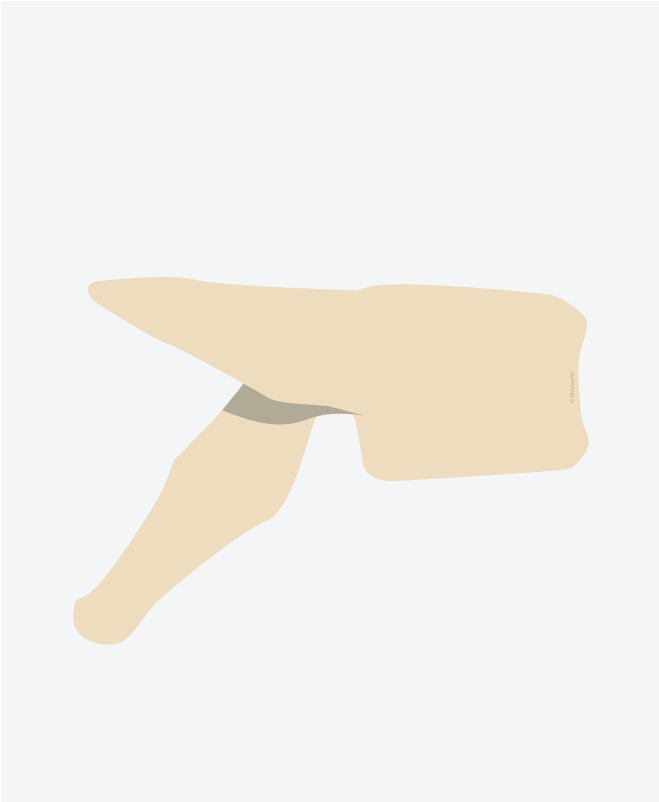
Les os **plats**

Les os **courts**

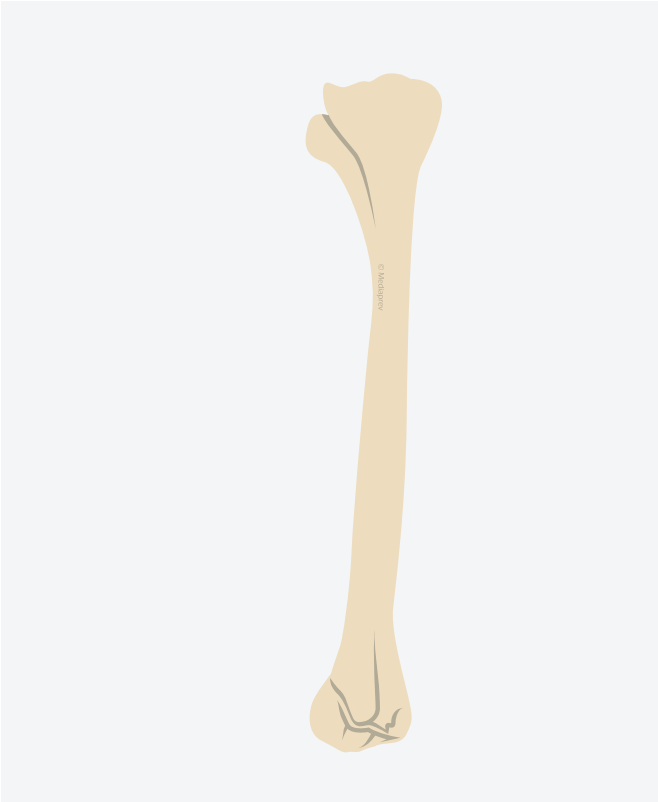
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :

Les os **plats**



Les os **courts**



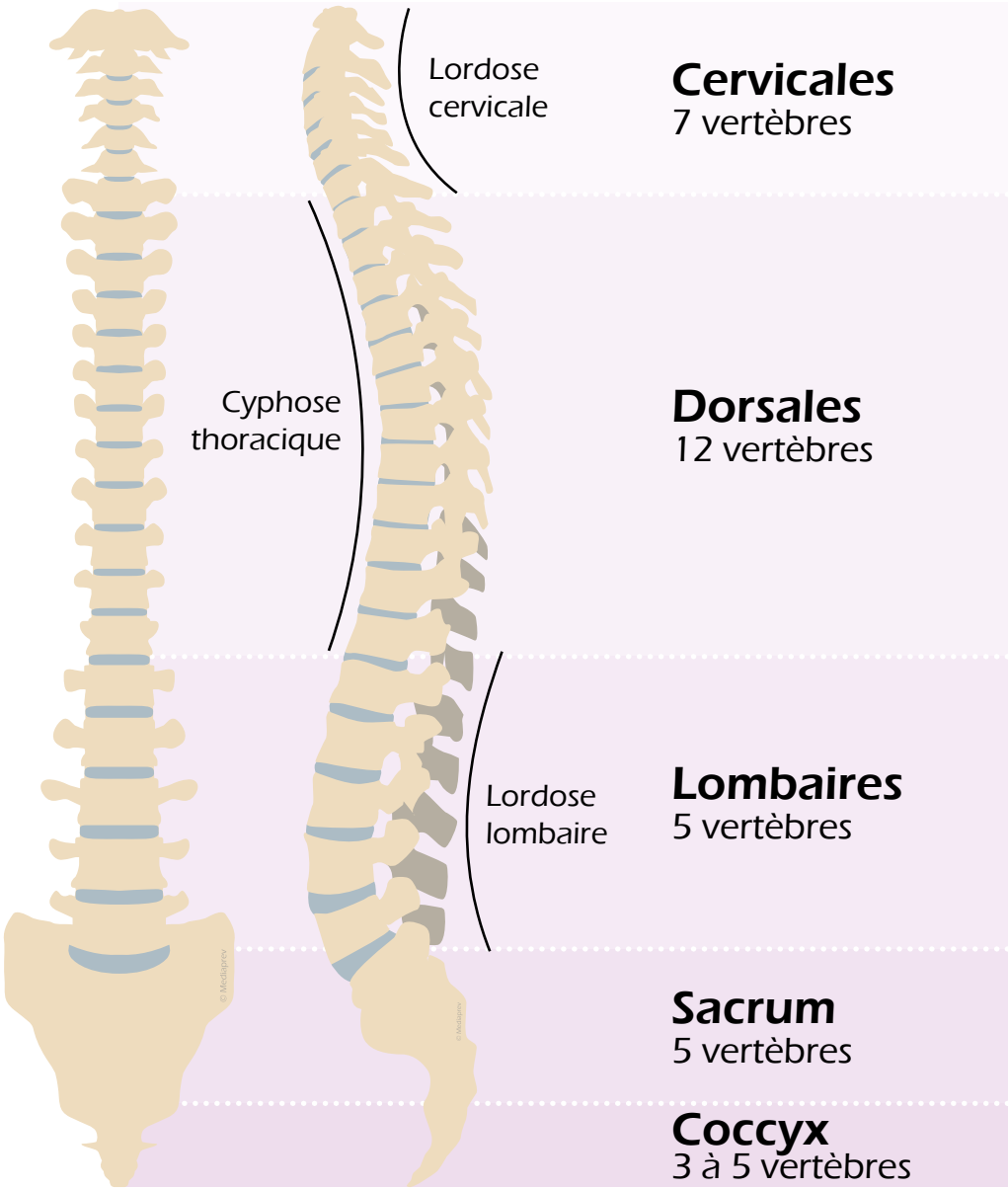
Les os **longs**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LA COLONNE VERTÉBRALE

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

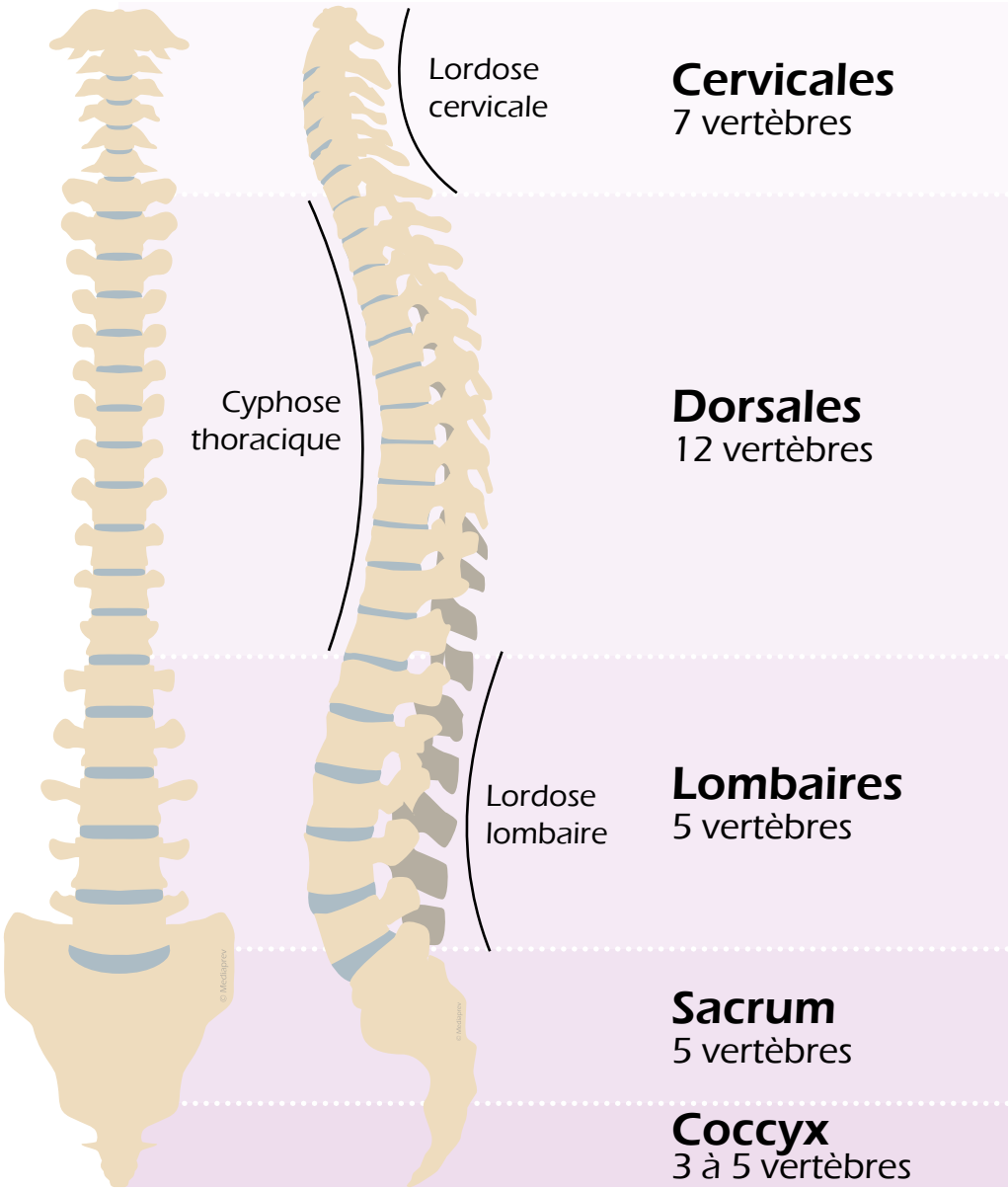
LA COLONNE VERTÉBRALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale constitue la **poutre maîtresse** de cette charpente.

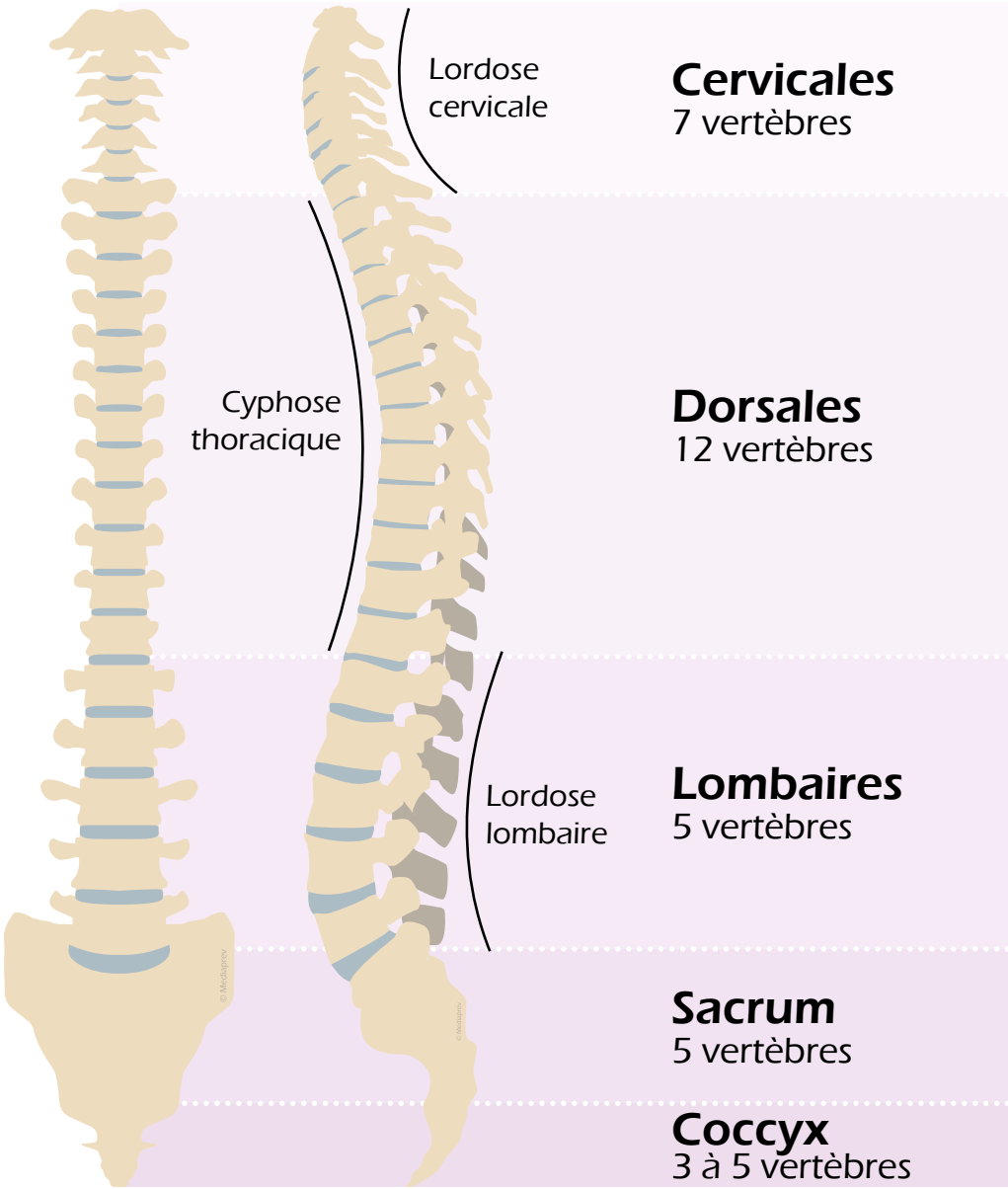


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale constitue la **poutre maîtresse** de cette charpente.

Elle est composée de **32 à 34** vertèbres.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.

Elle permet de nous **tenir debout**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.

Elle permet de nous **tenir debout**.

Elle constitue la **partie centrale** du squelette.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

Elle sert **d'ancrage** aux muscles.

Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.

Elle permet de nous **tenir debout**.

Elle constitue la **partie centrale** du squelette.

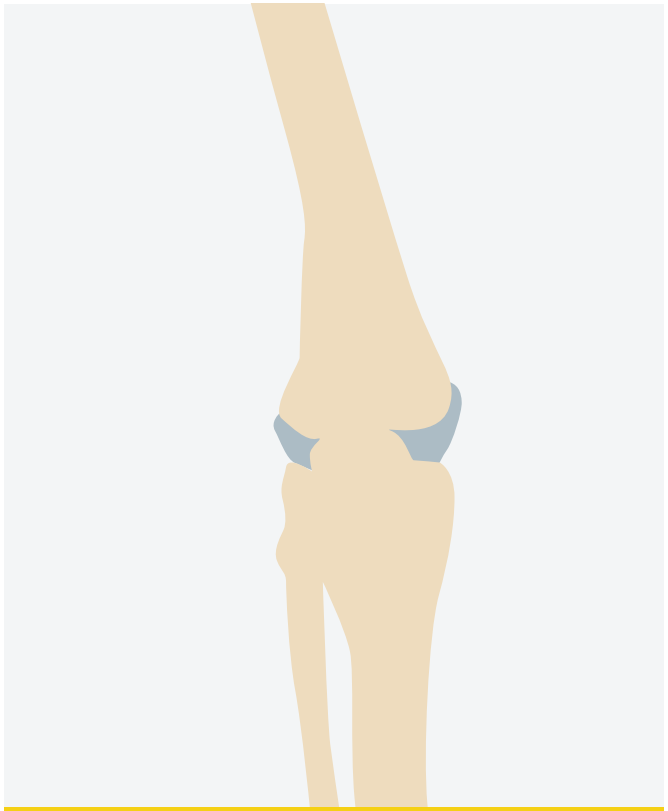
Elle **protège** la moelle épinière.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

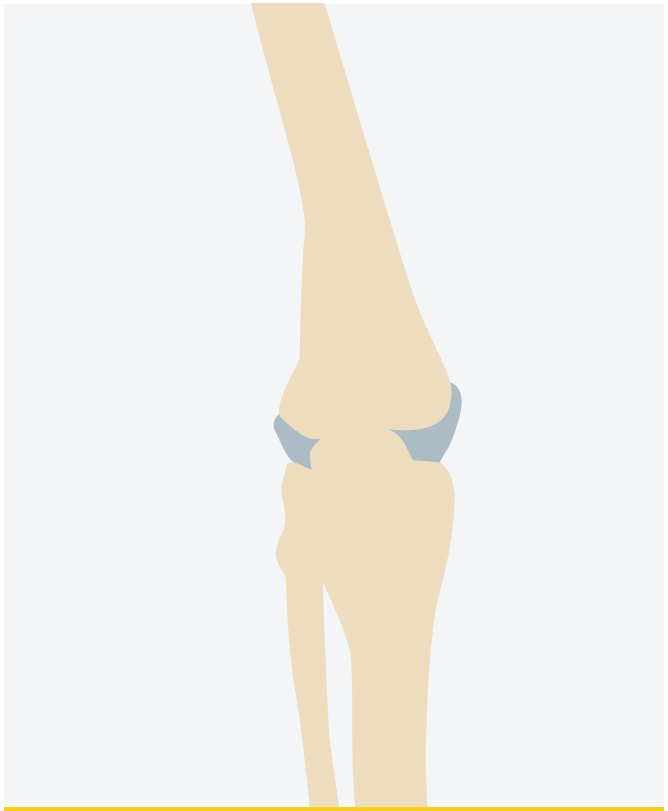
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



Articulation
mobile

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?

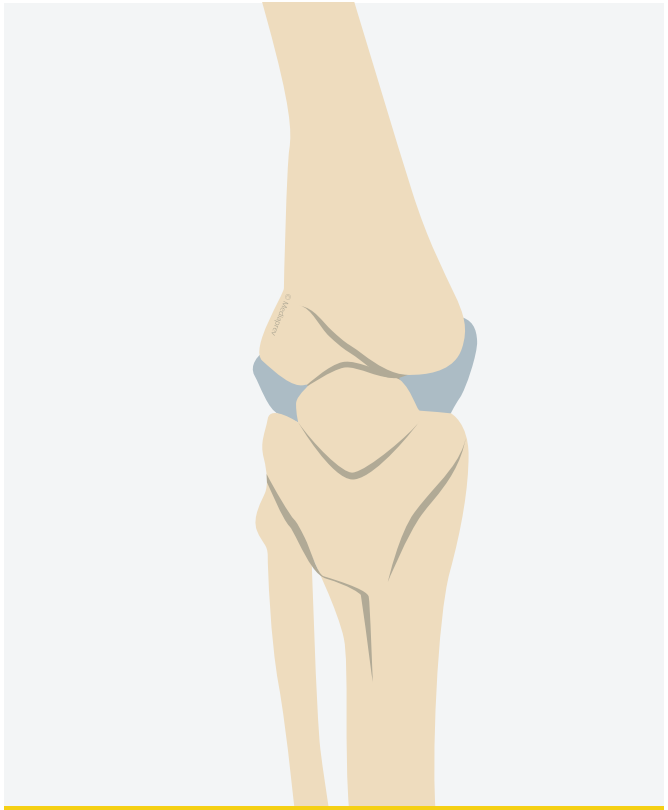


Articulation
mobile

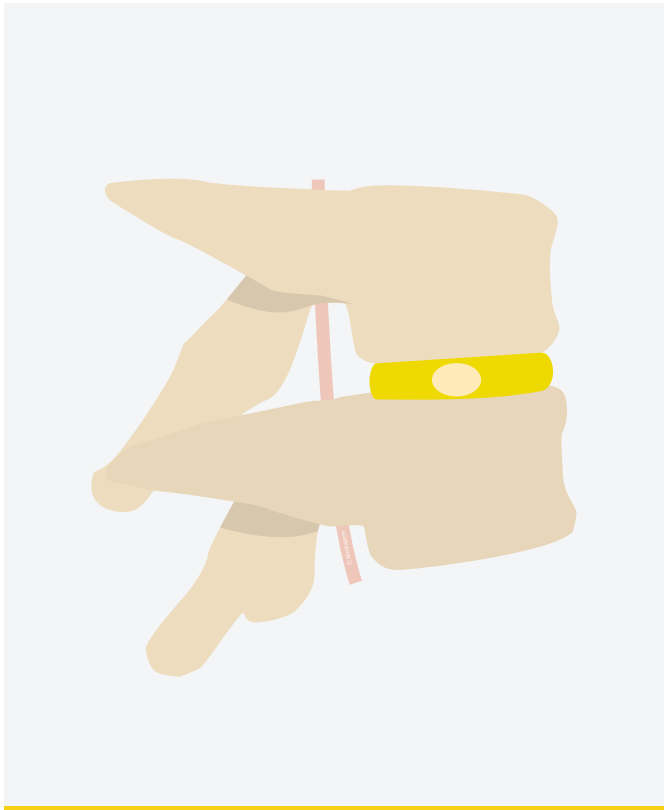
Articulation
semi mobile

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

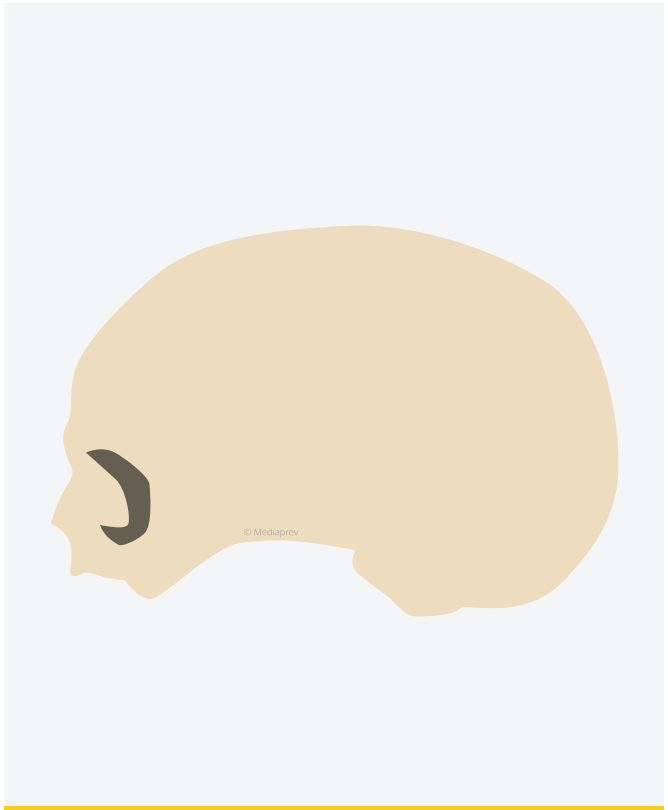
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



Articulation
mobile



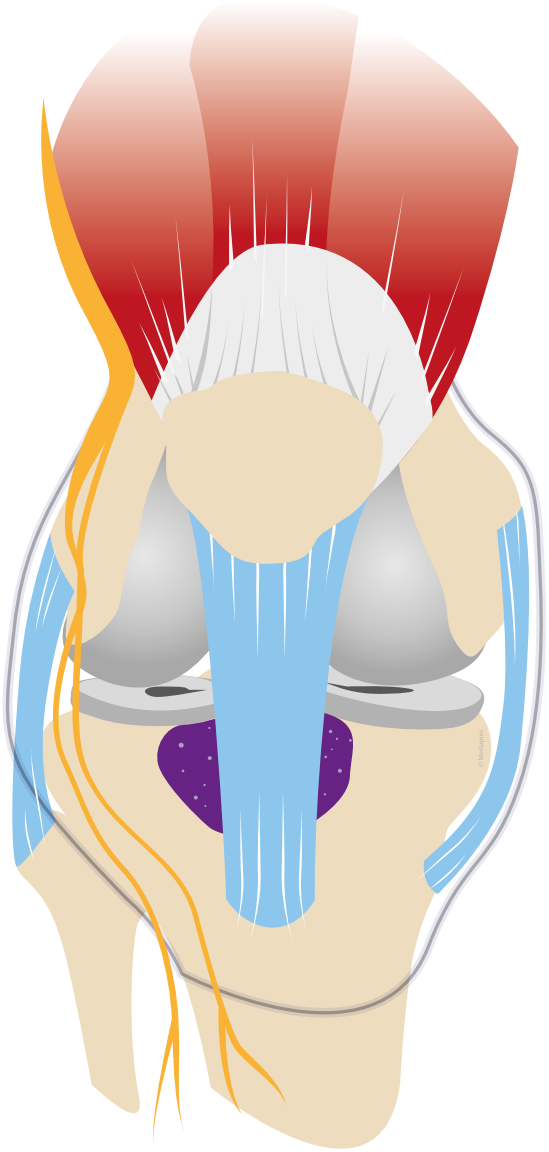
Articulation
semi mobile



Articulation
rigide

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

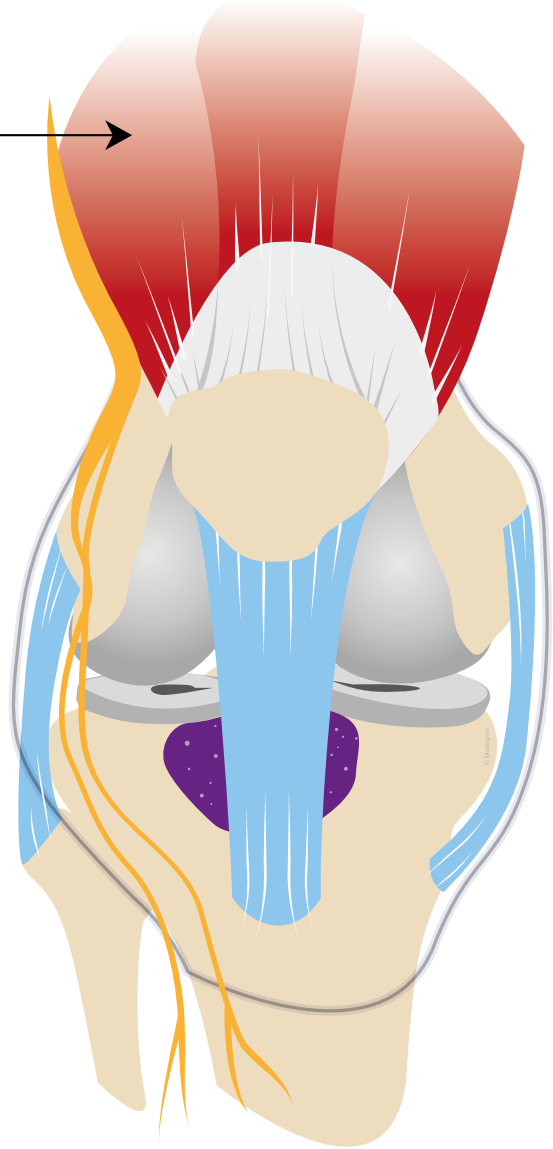
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

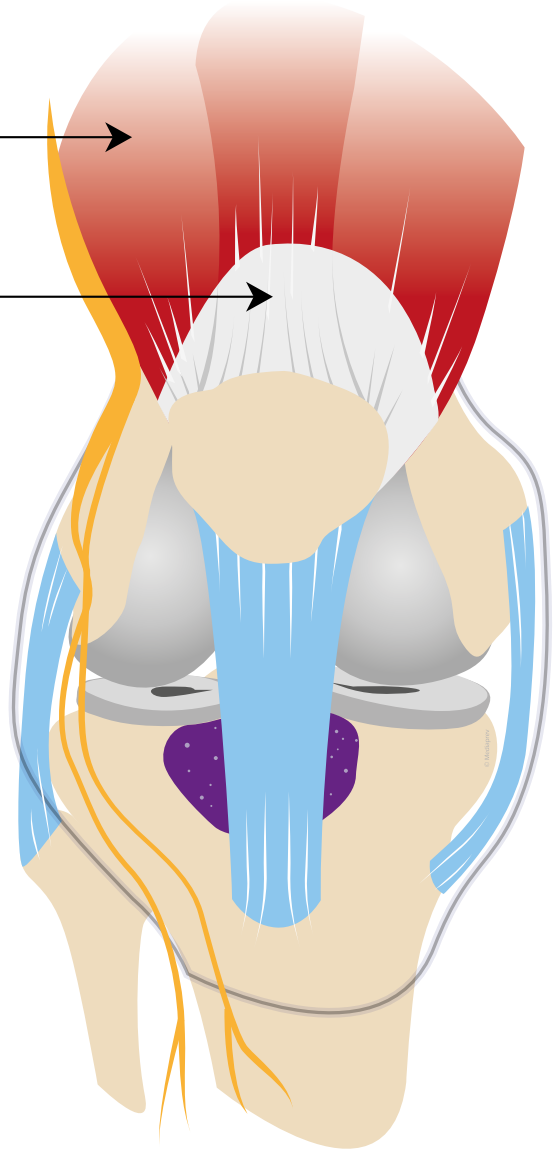


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon



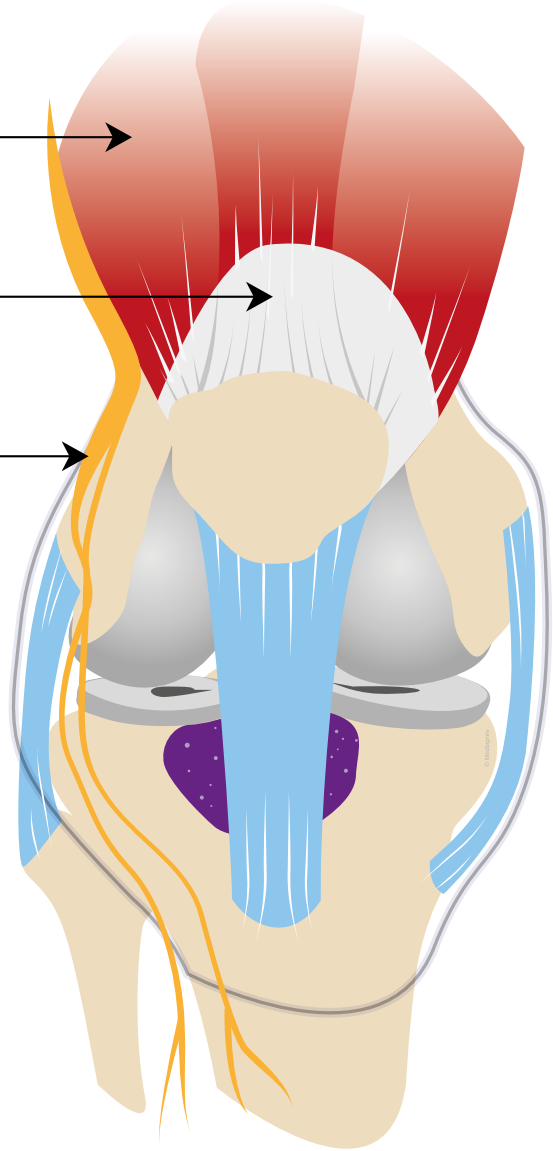
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

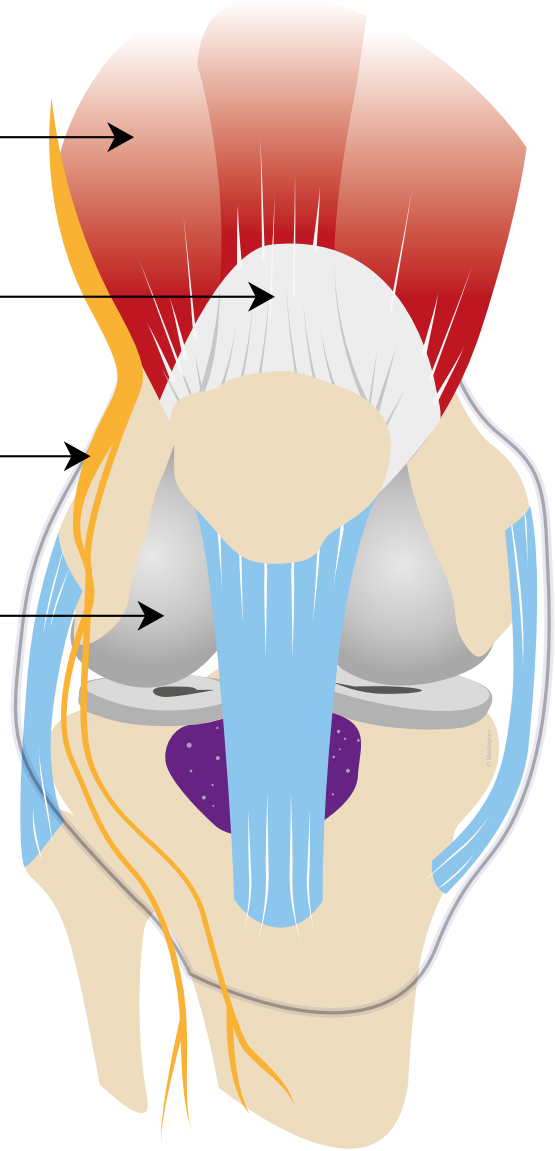
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

Cartilage articulaire



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

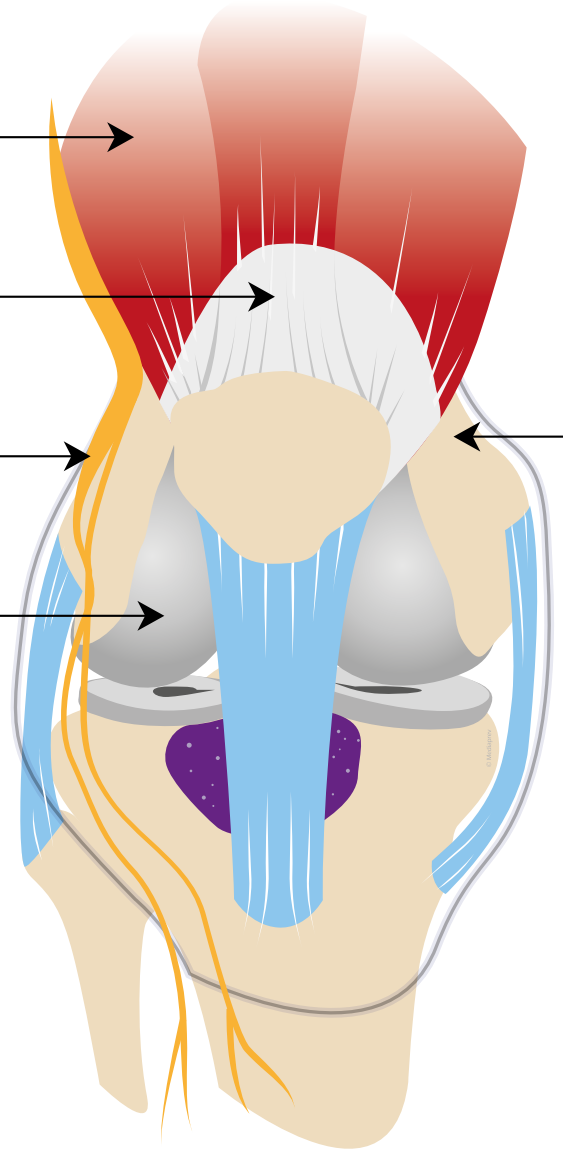
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs

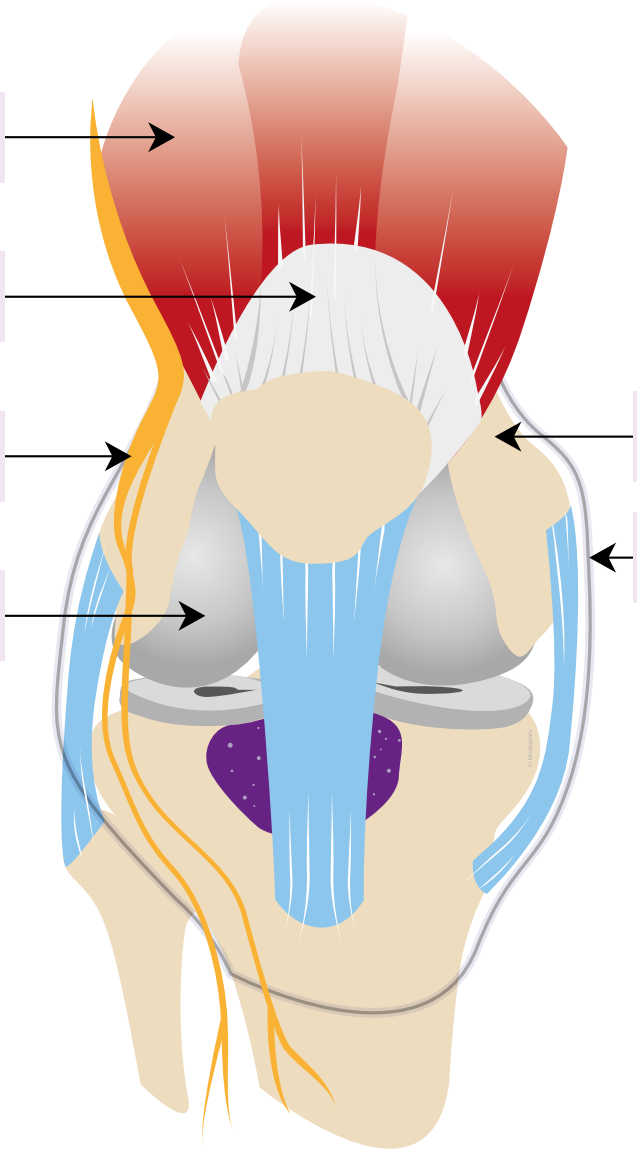
Cartilage articulaire



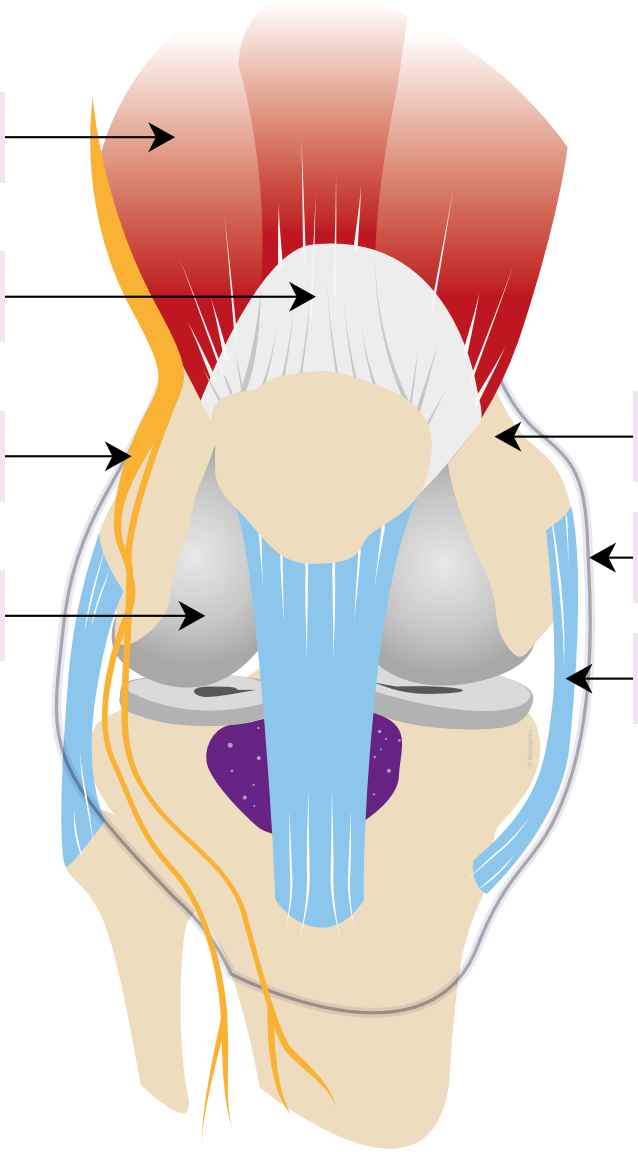
Os

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

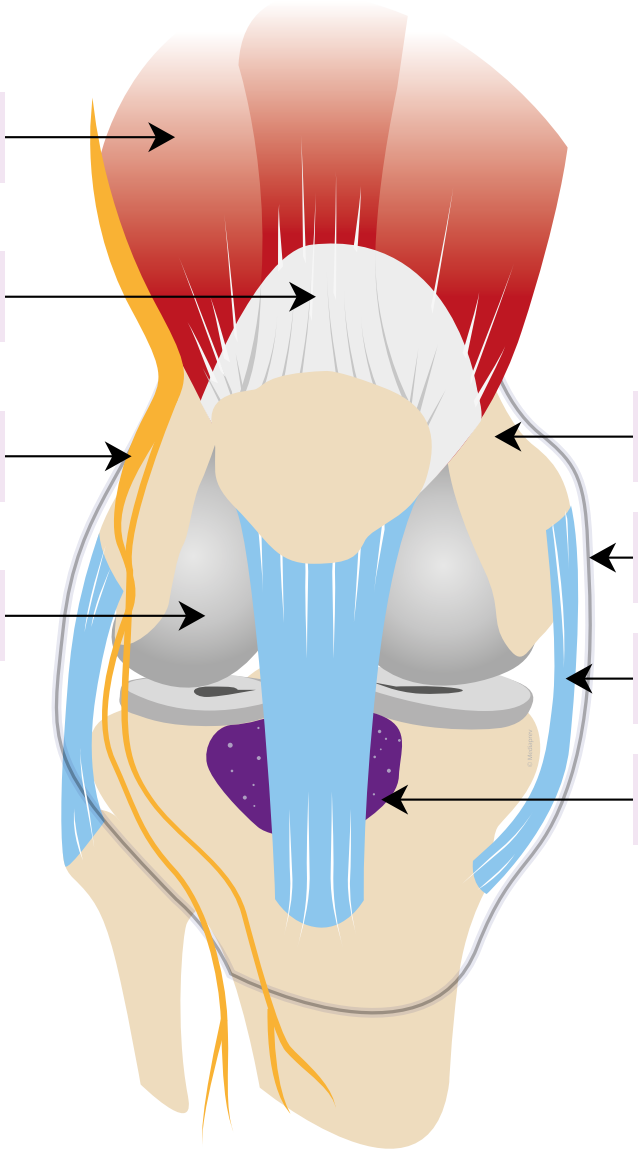


QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



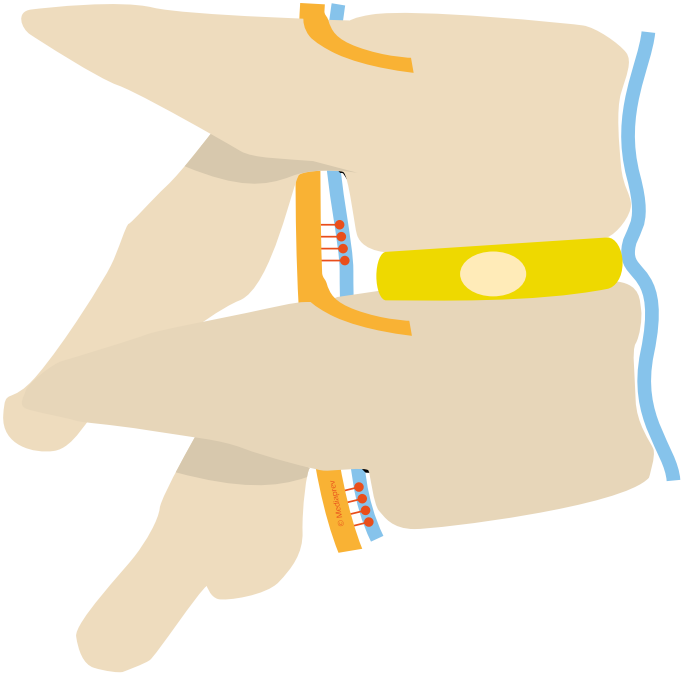
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



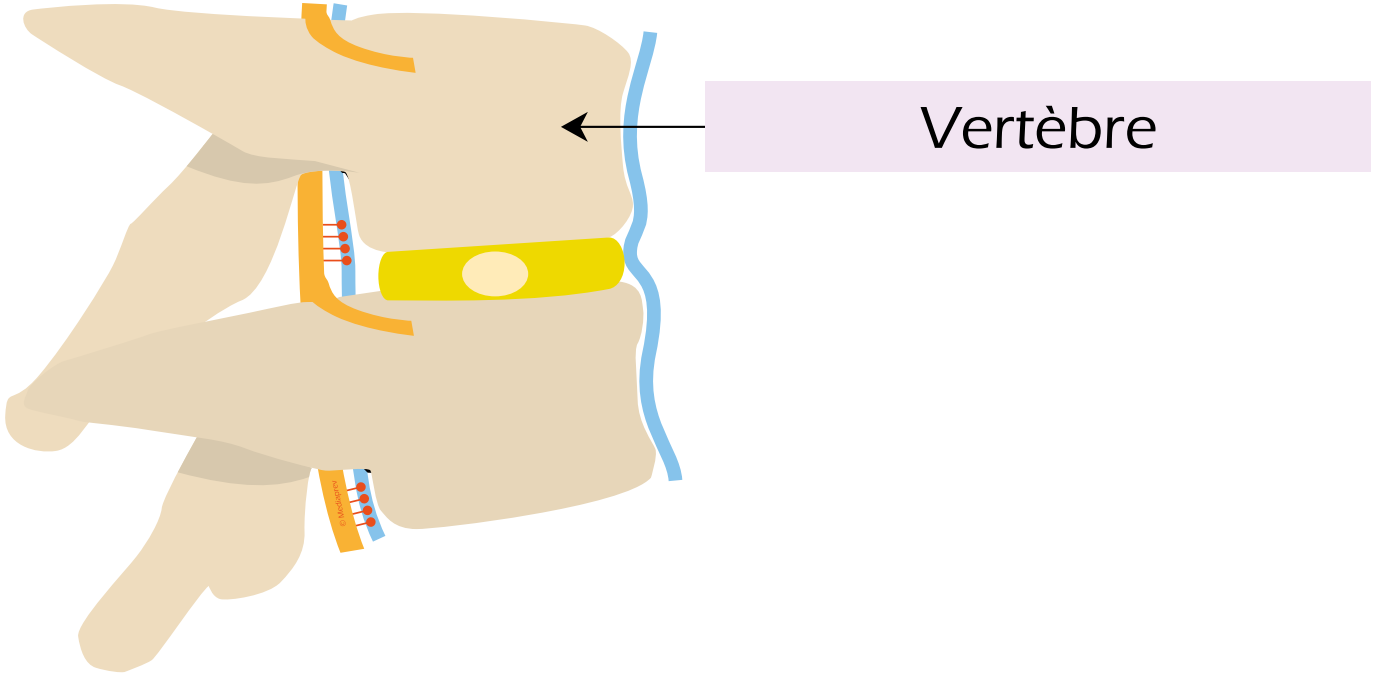
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



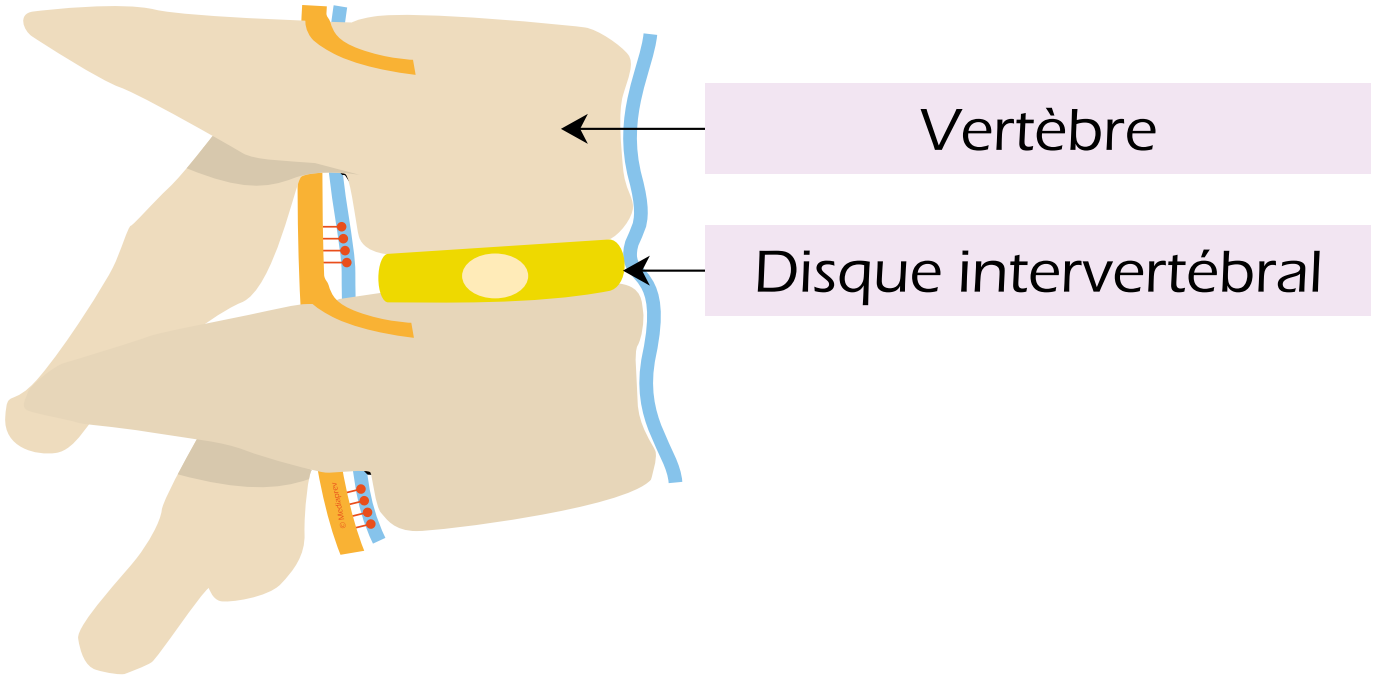
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



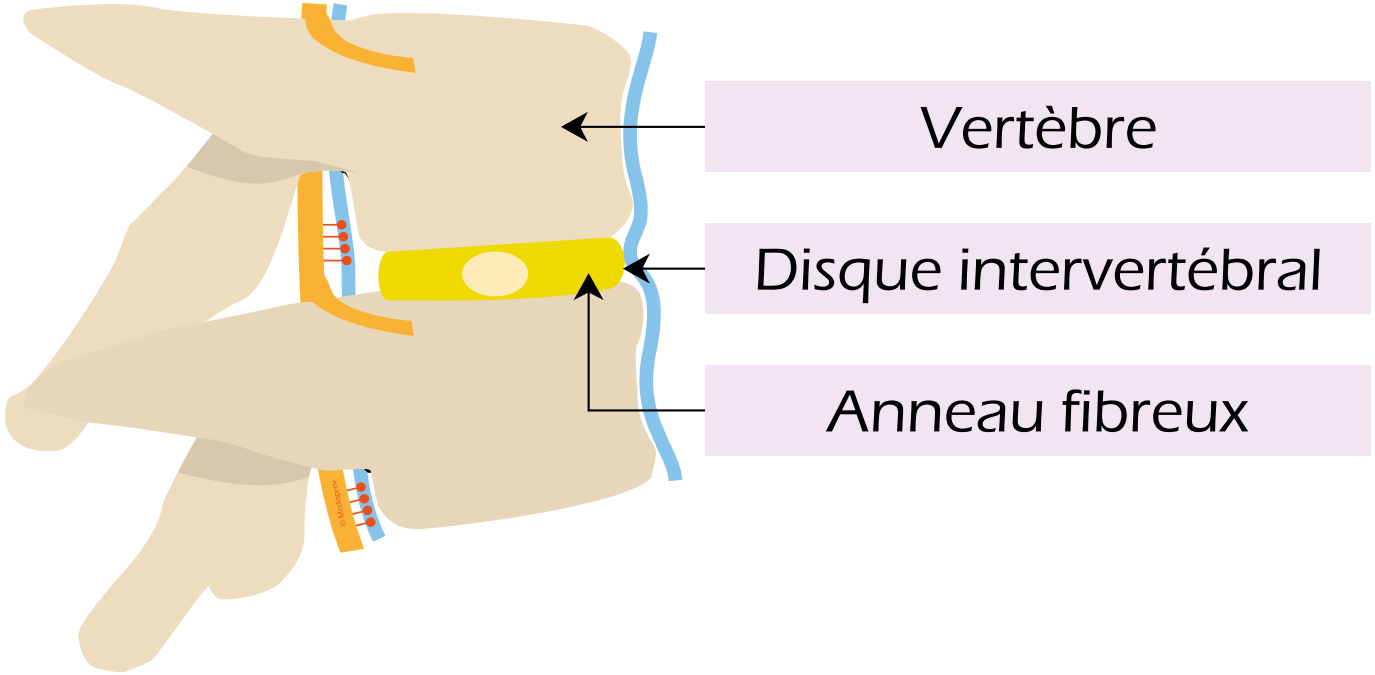
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



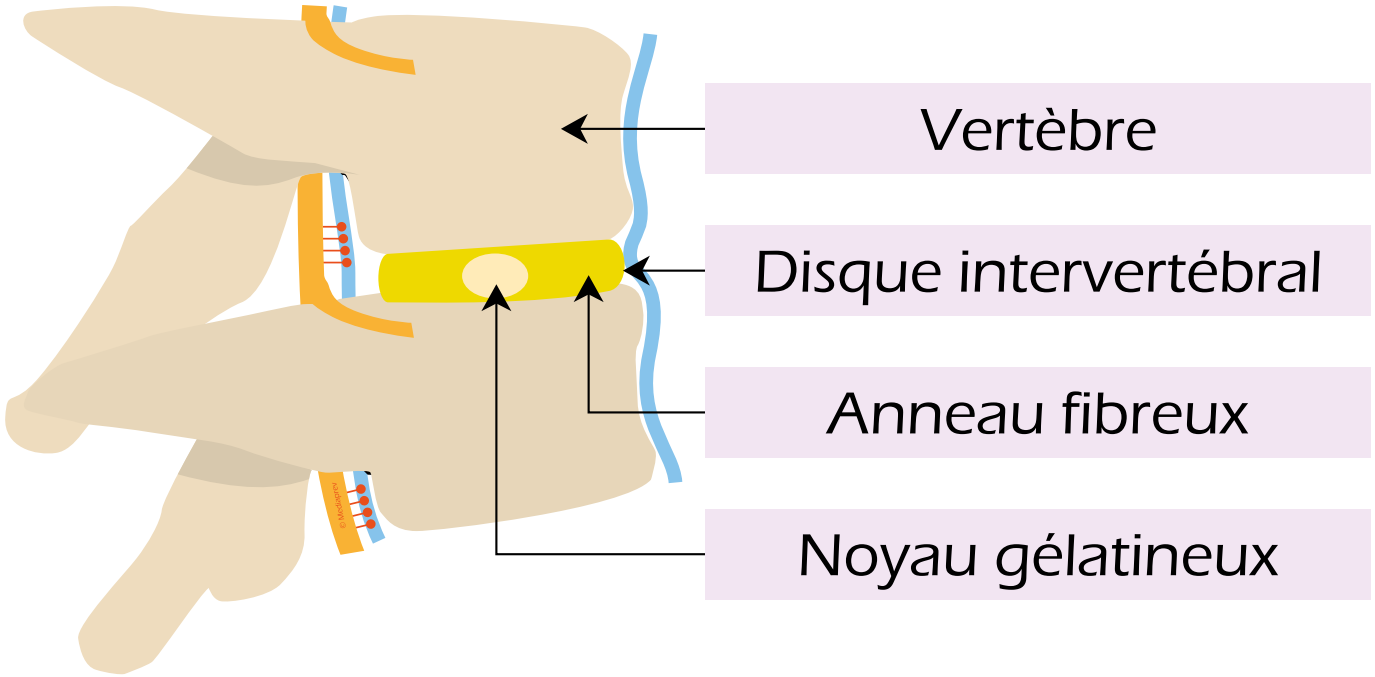
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



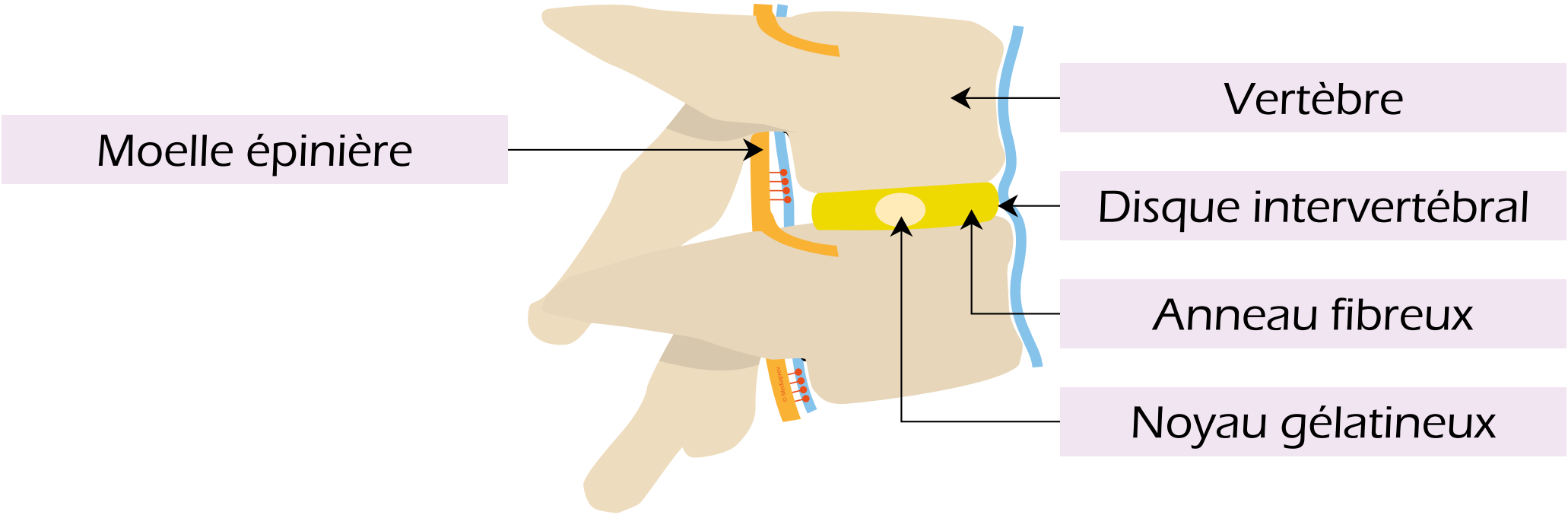
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



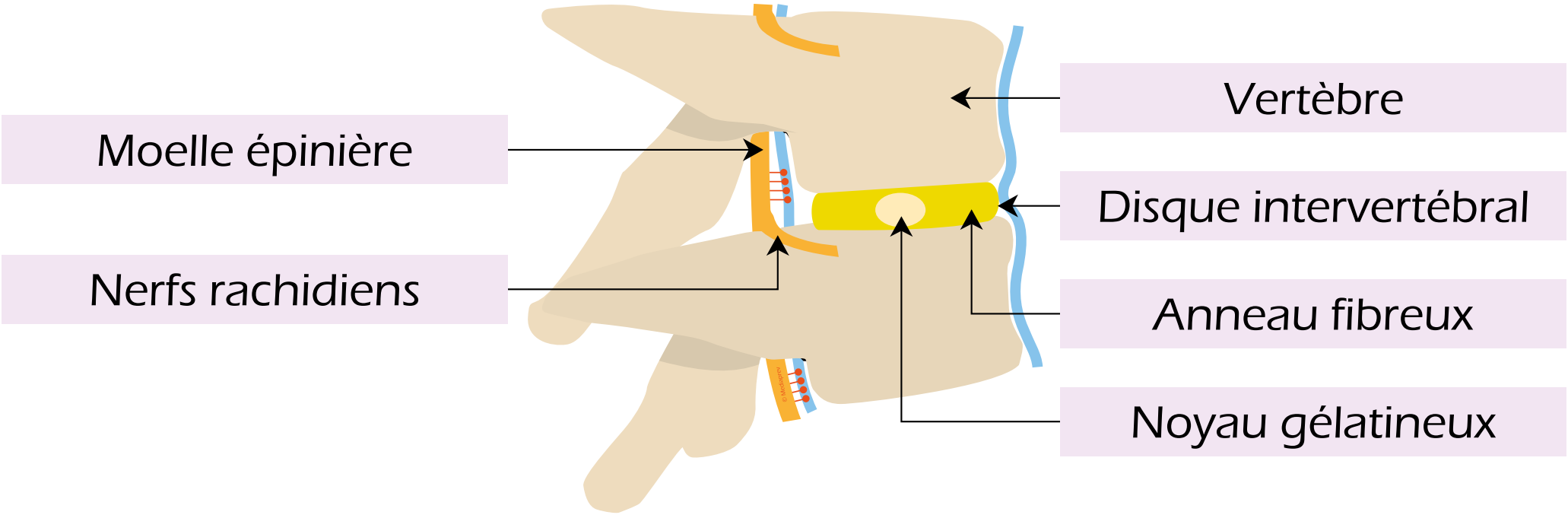
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?

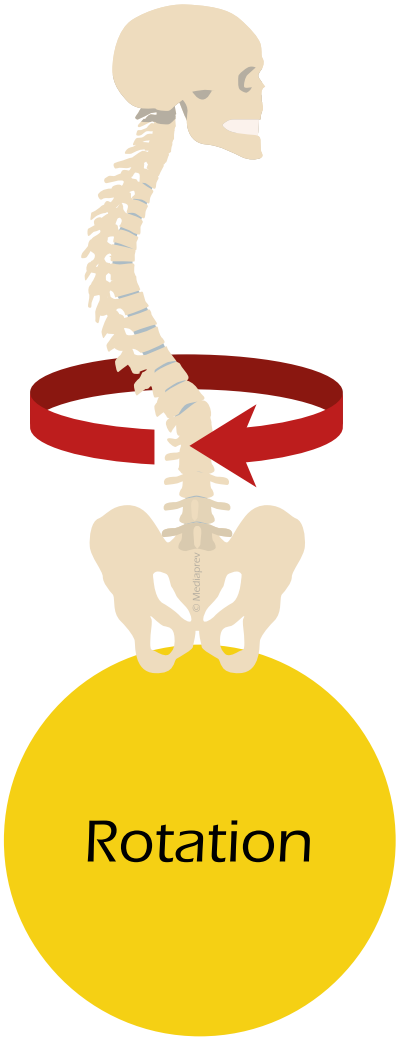


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

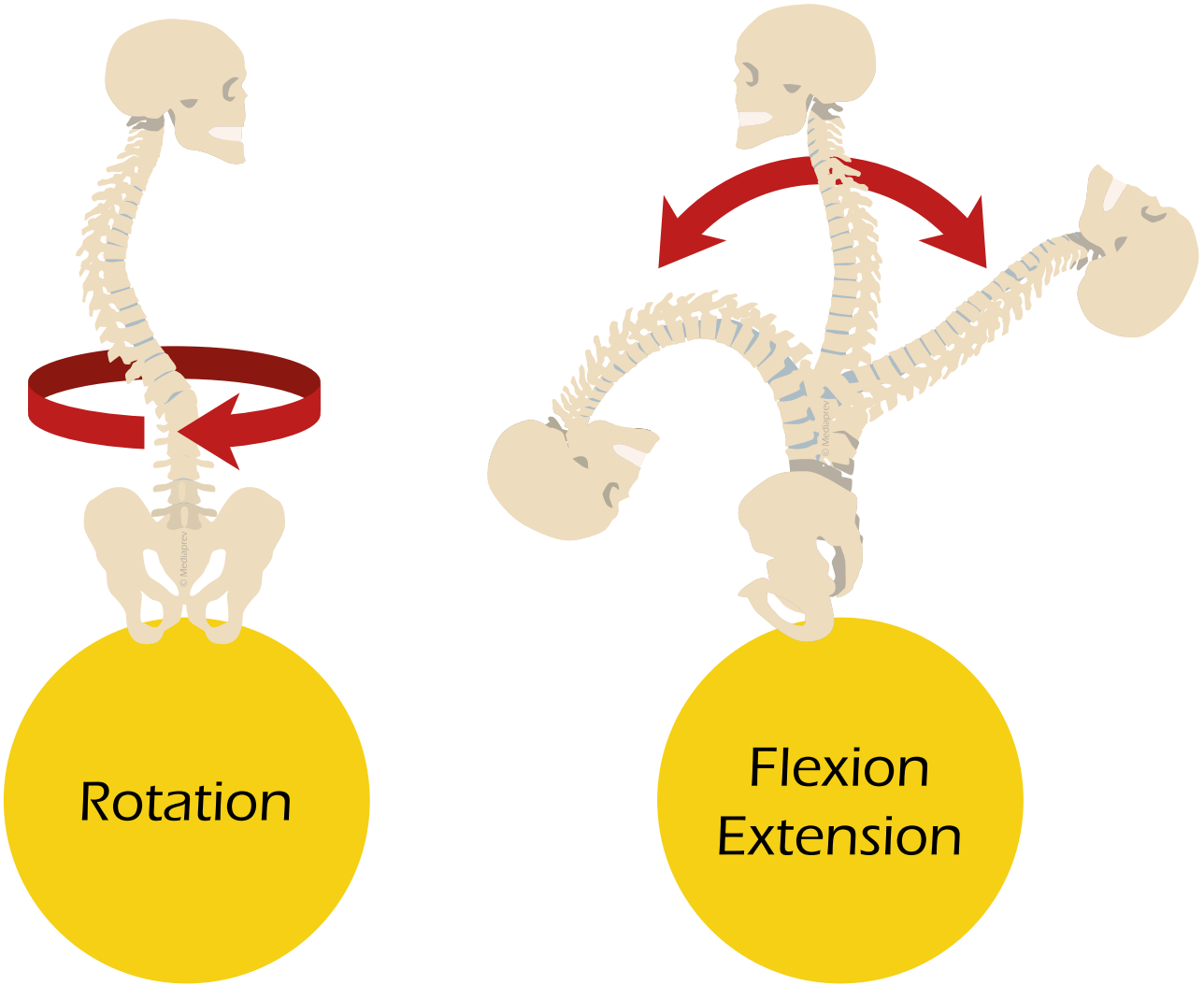
CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

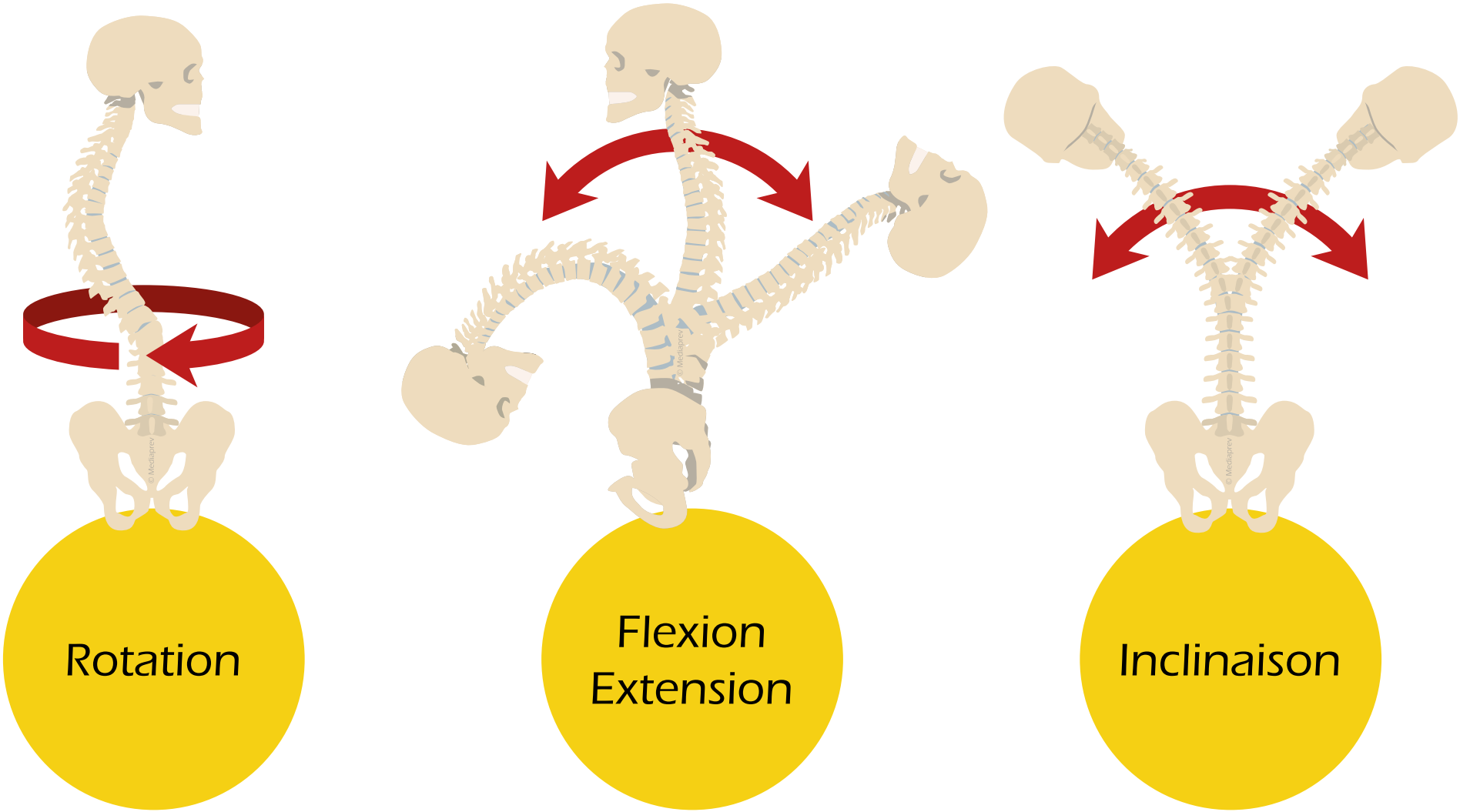
CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



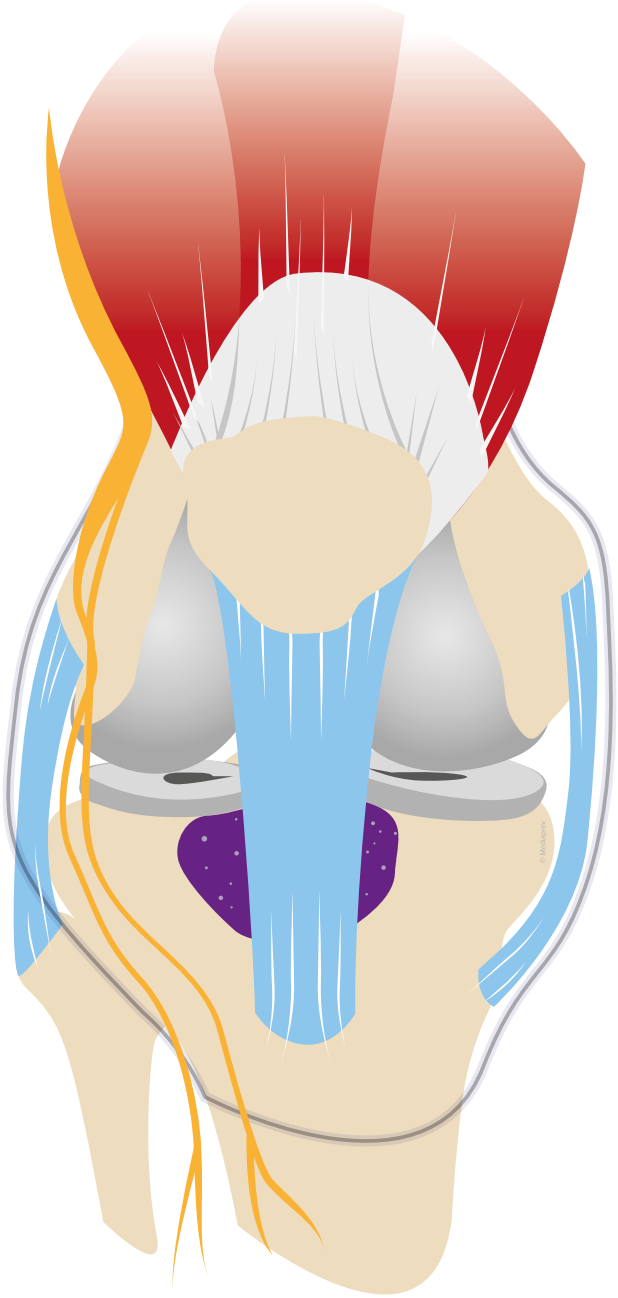
CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



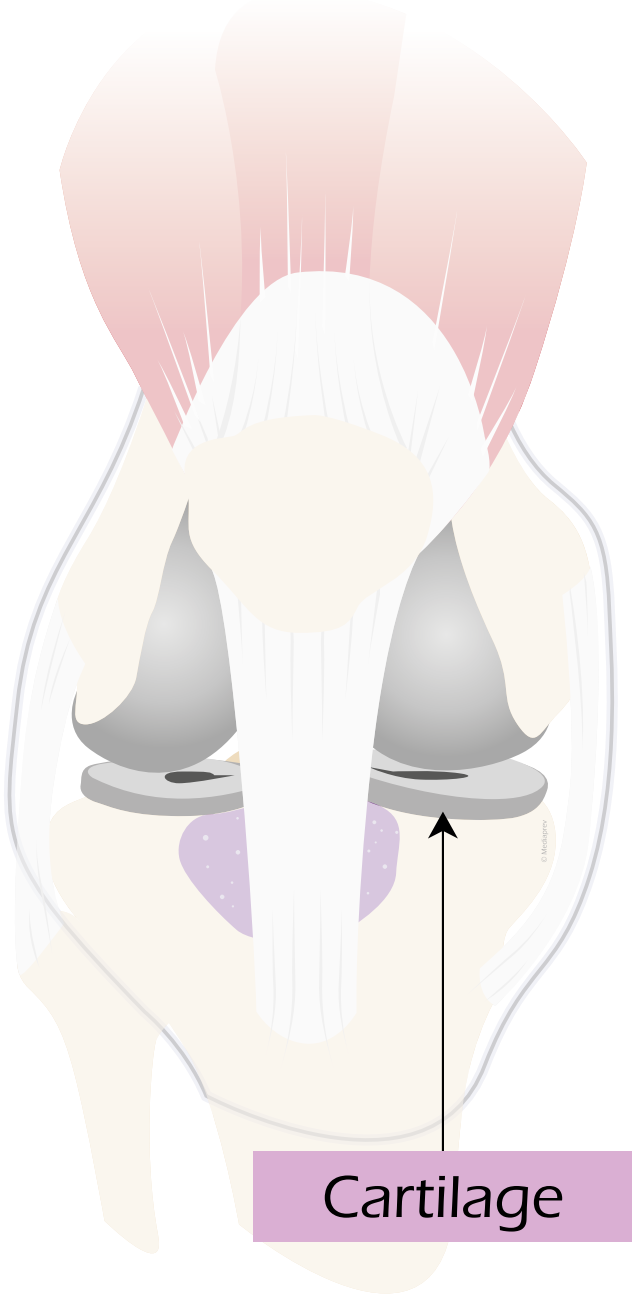
À QUOI SERT LE CARTILAGE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

Entre deux zones osseuses, un tissu tapisse les **points de friction** : il s'agit du cartilage.

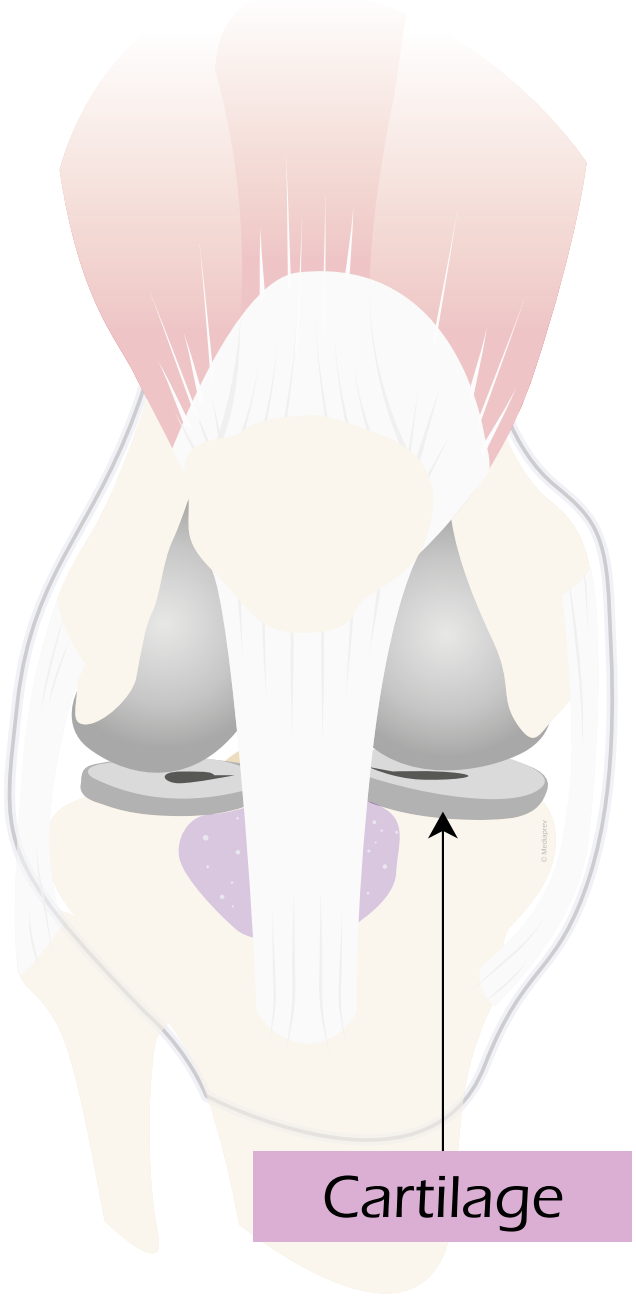


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

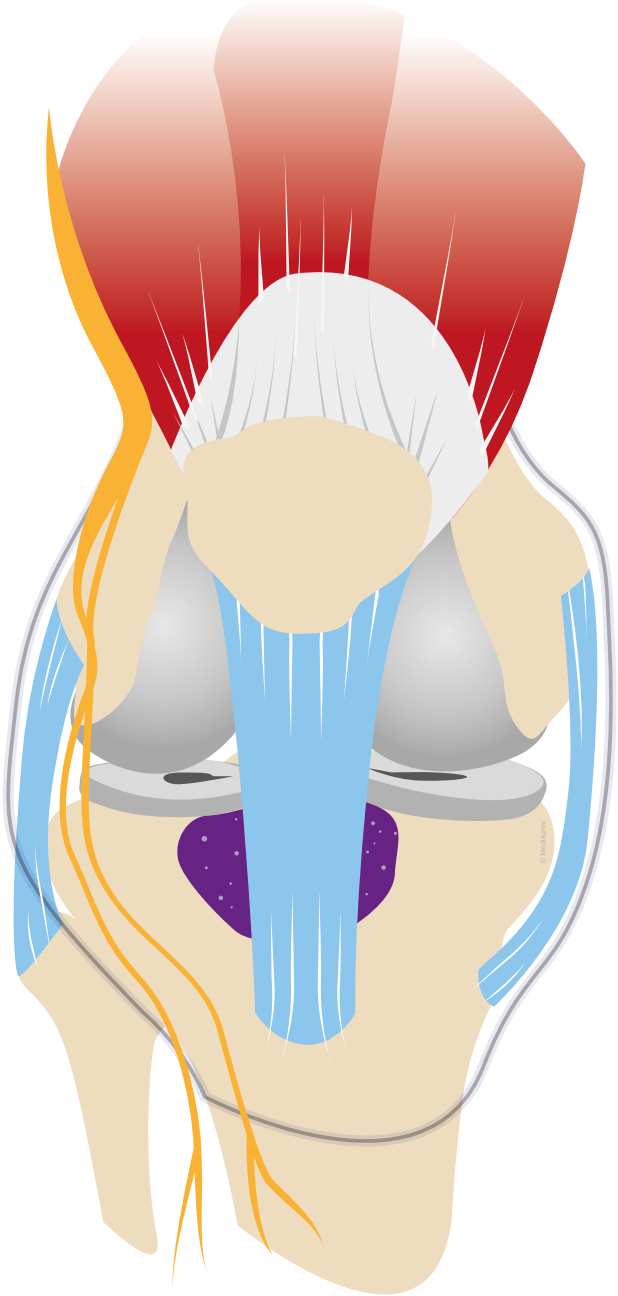
À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

Entre deux zones osseuses, un tissu tapisse les **points de friction** : il s'agit du cartilage.

Il favorise notamment la **mobilité des os** et **réduit** ainsi **l'usure**



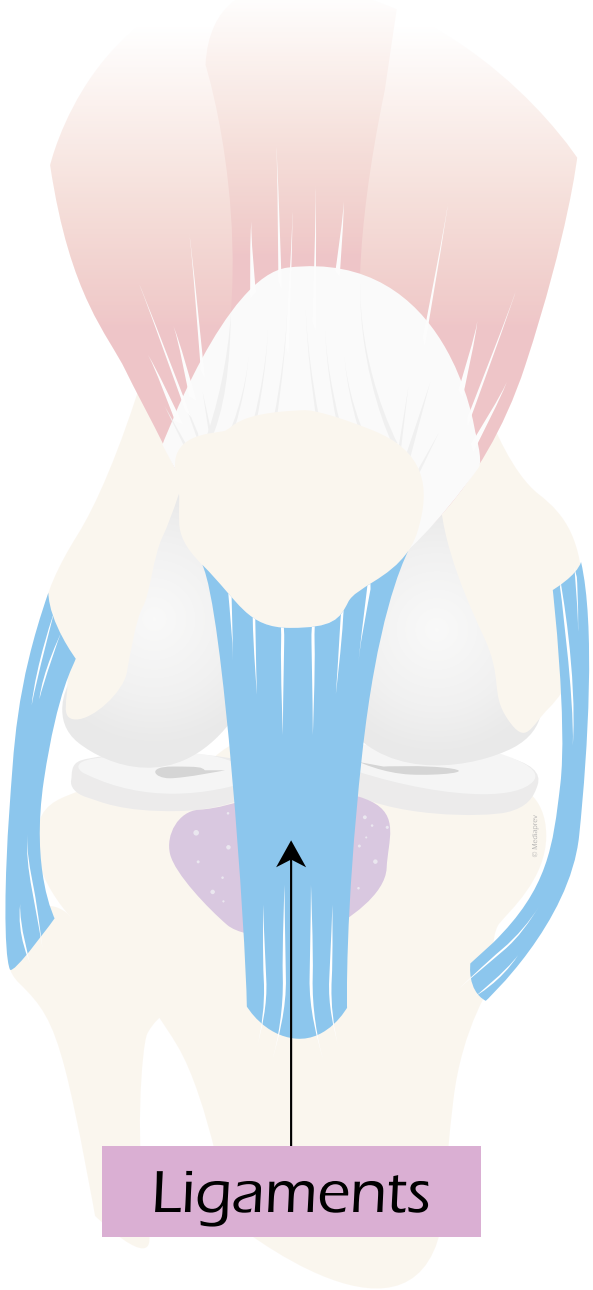
À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

Ils permettent de **maintenir le contact** entre les os.

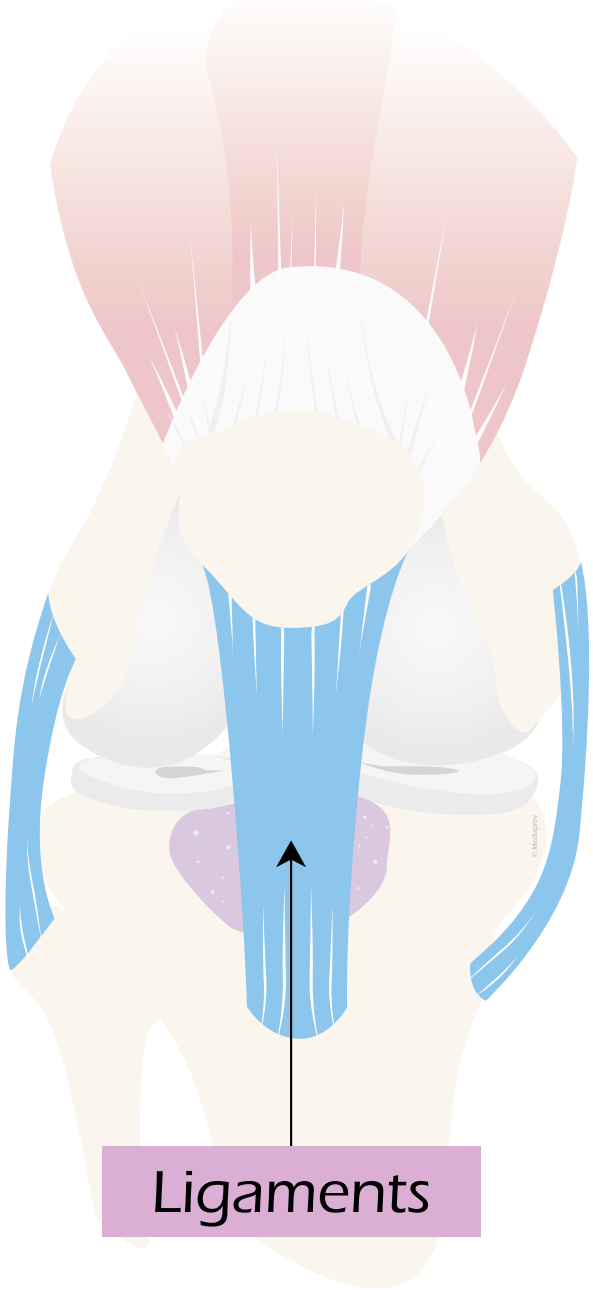


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

Ils permettent de **maintenir le contact** entre les os.

Ils **limitent l'amplitude** de leurs mouvements à ce qui est acceptable pour les articulations.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

La **mobilisation** du corps

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

La **mobilisation** du corps

La **protection** des os et des organes internes

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

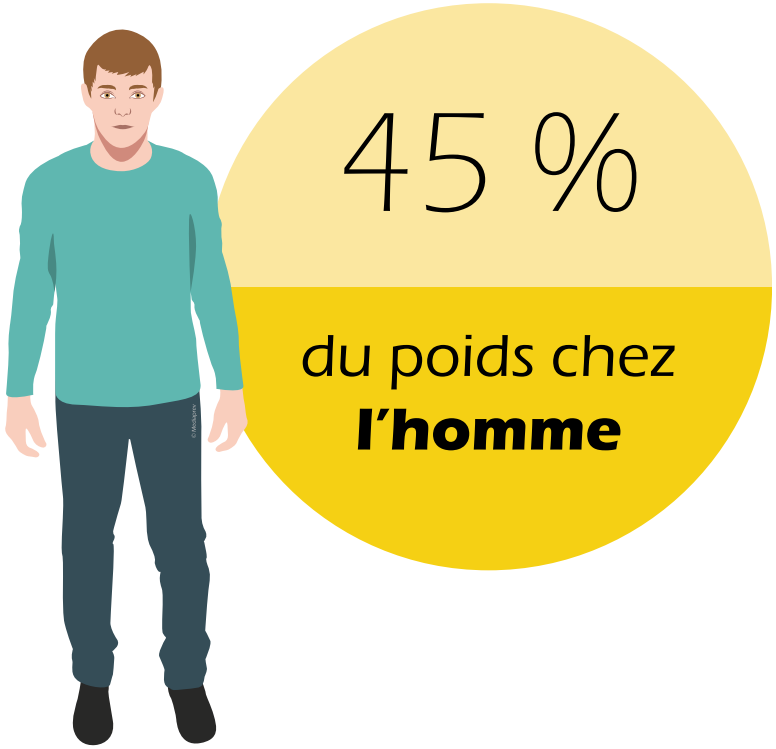
À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

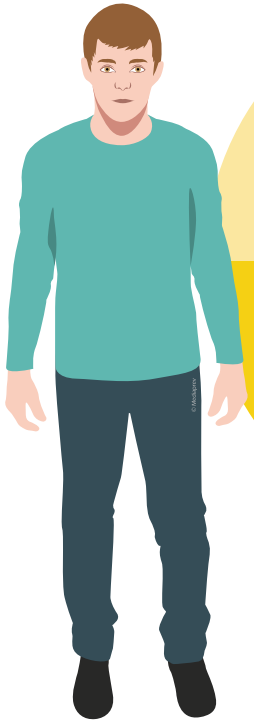
À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ



À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

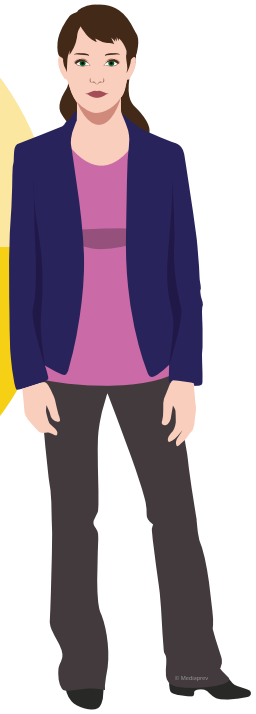


45 %

du poids chez **l'homme**

35 %

du poids chez **la femme**



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striées**
(actions volontaires)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striées** (actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les **muscles striées** (actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

Les **muscles lisses** (actions involontaires)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

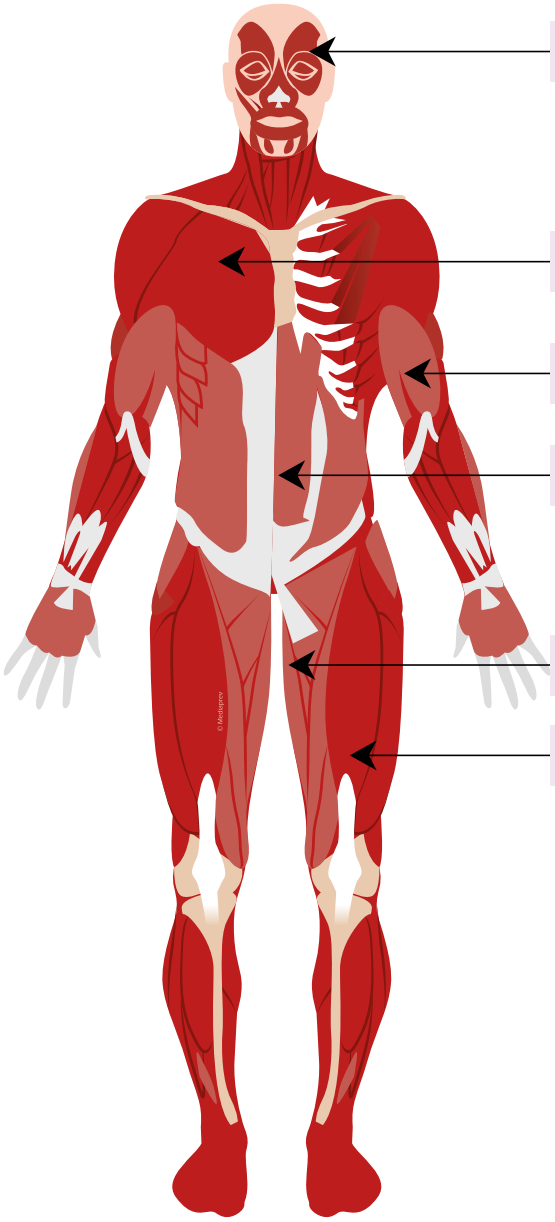
Les **muscles striées** (actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

Les **muscles lisses** (actions involontaires)

Ils entrent dans la constitution de la **paroi des organes creux** (vaisseaux sanguins tube digestif...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25



Frontal

Pectoraux

Biceps

Abdominaux

Adducteurs

Quadriceps

Trapèzes

Deltoïde/Épaules

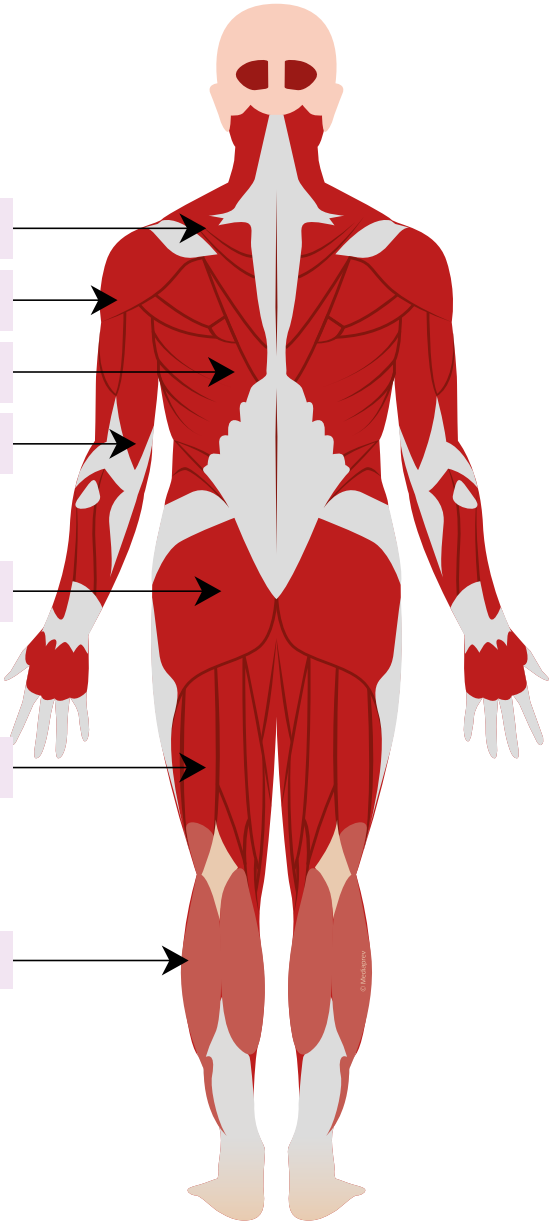
Dorsaux/Dos

Triceps

Fessiers

Ischio-jambiers

Mollets



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES FIBRES MUSCULAIRES

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES FIBRES MUSCULAIRES

Les fibres musculaires qui composent le muscle ont la capacité de se **contracter ou de s'allonger**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

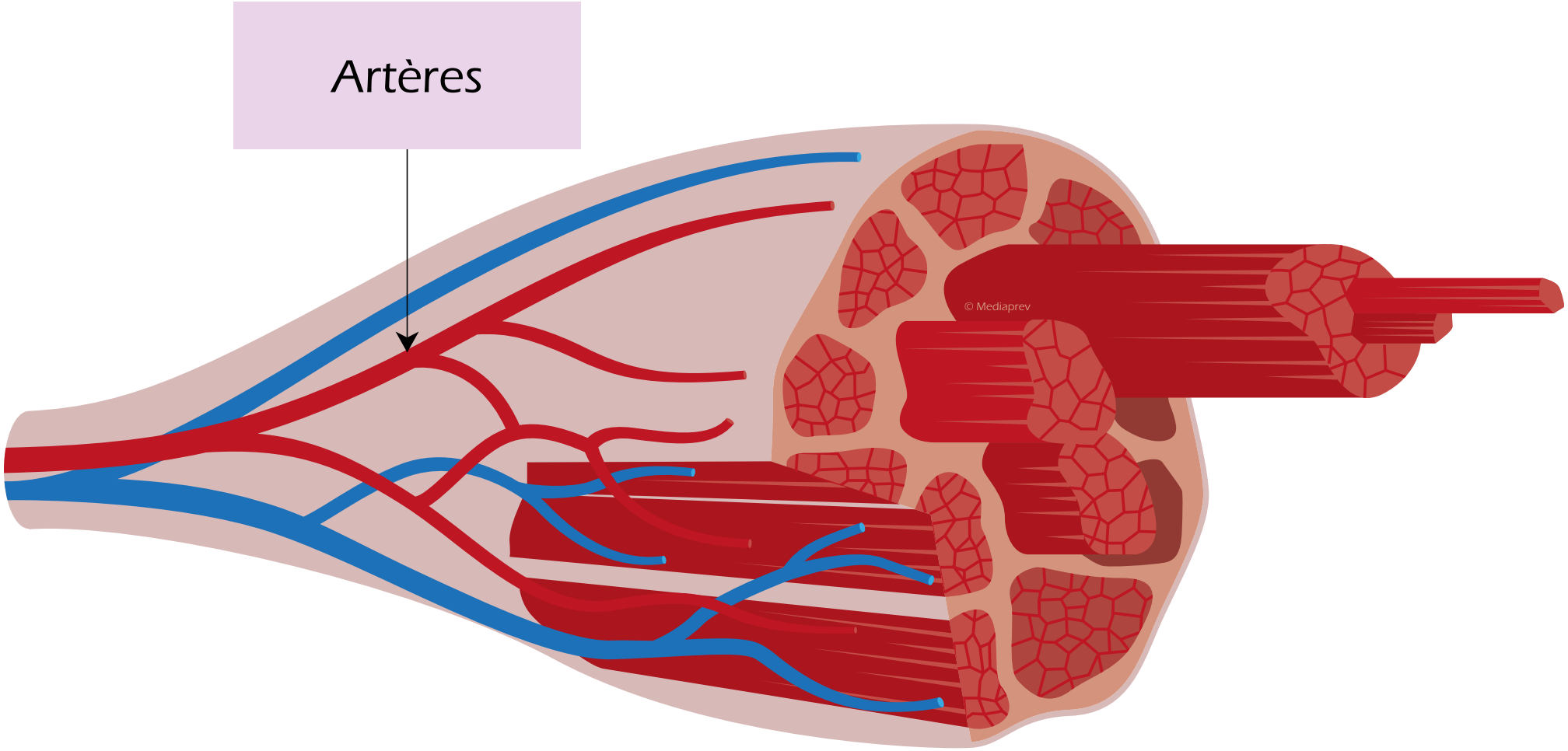
LES FIBRES MUSCULAIRES

Les fibres musculaires qui composent le muscle ont la capacité de se **contracter ou de s'allonger**.

Pour cela, elles **consomment l'énergie** fournie par l'oxygène et le glucose transporté dans le sang.

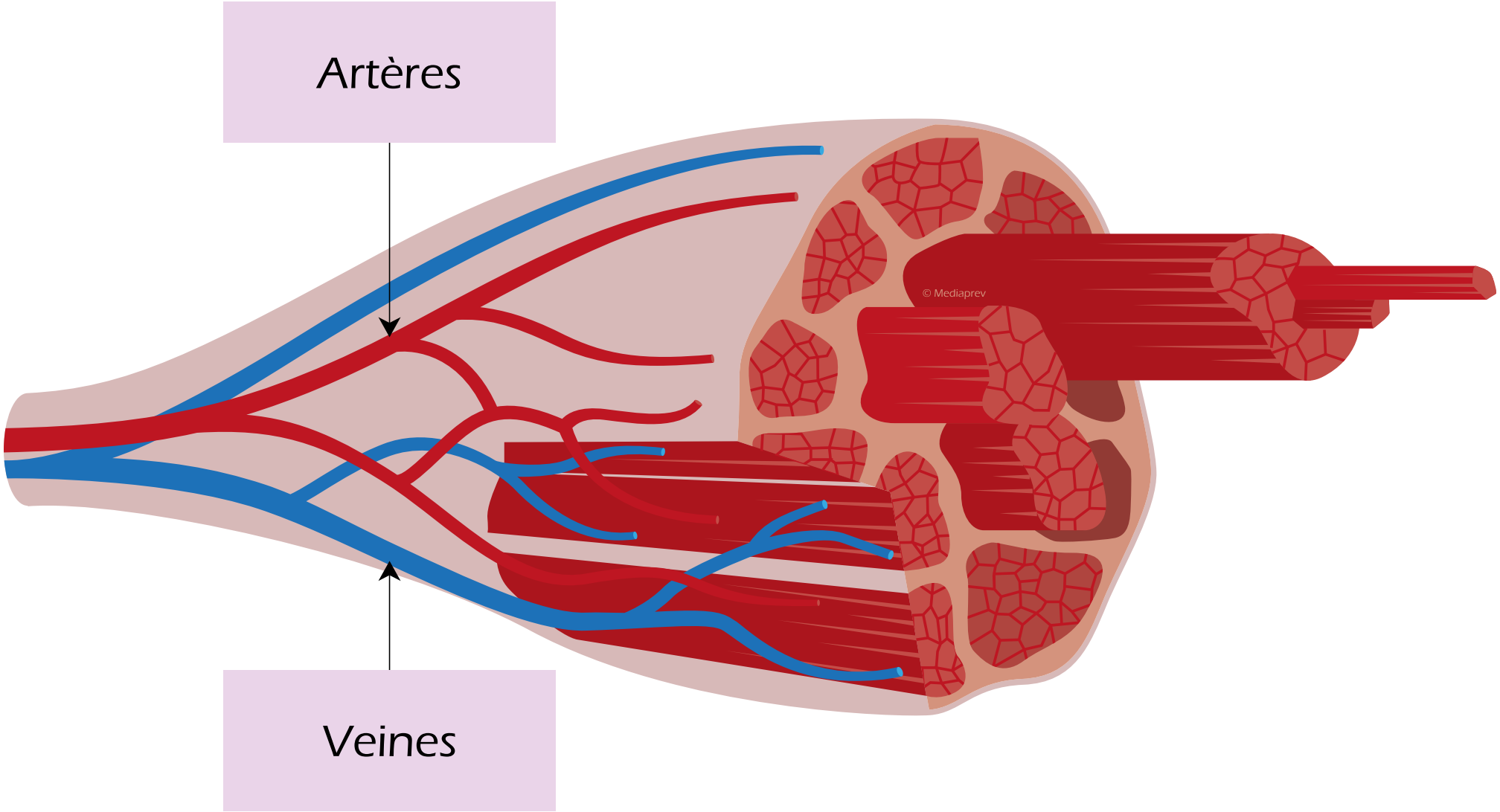
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES FIBRES MUSCULAIRES

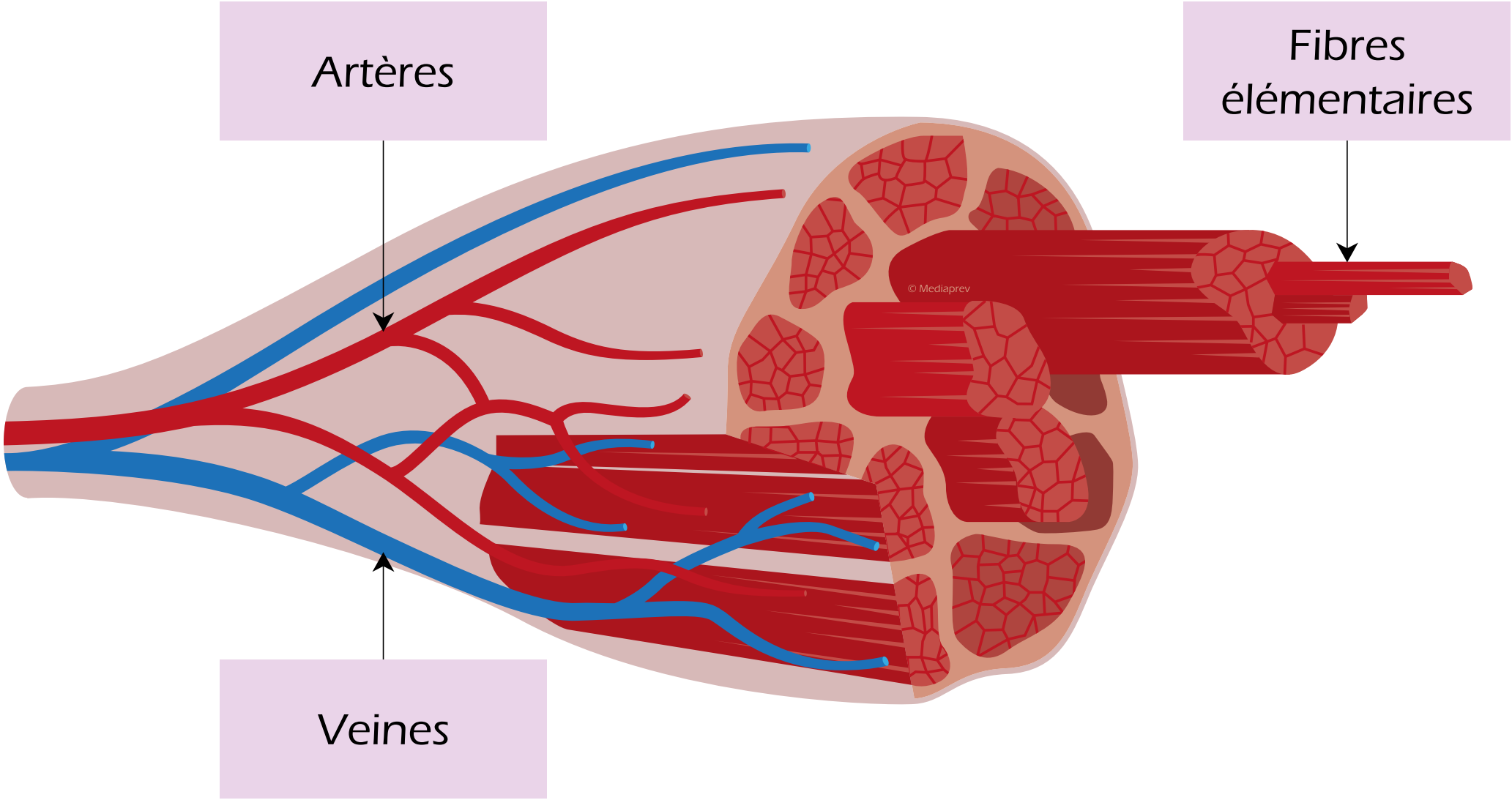


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

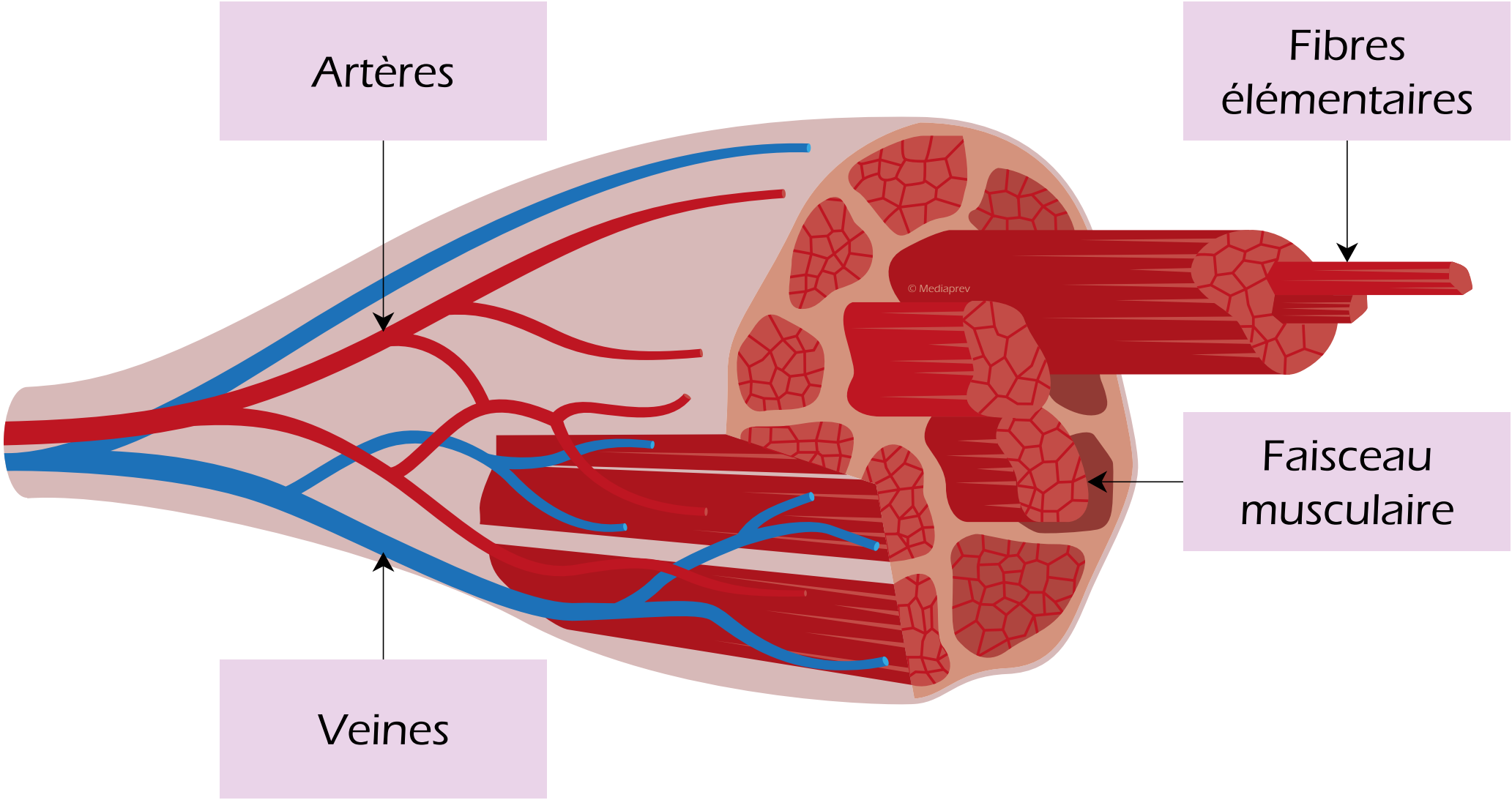
LES FIBRES MUSCULAIRES



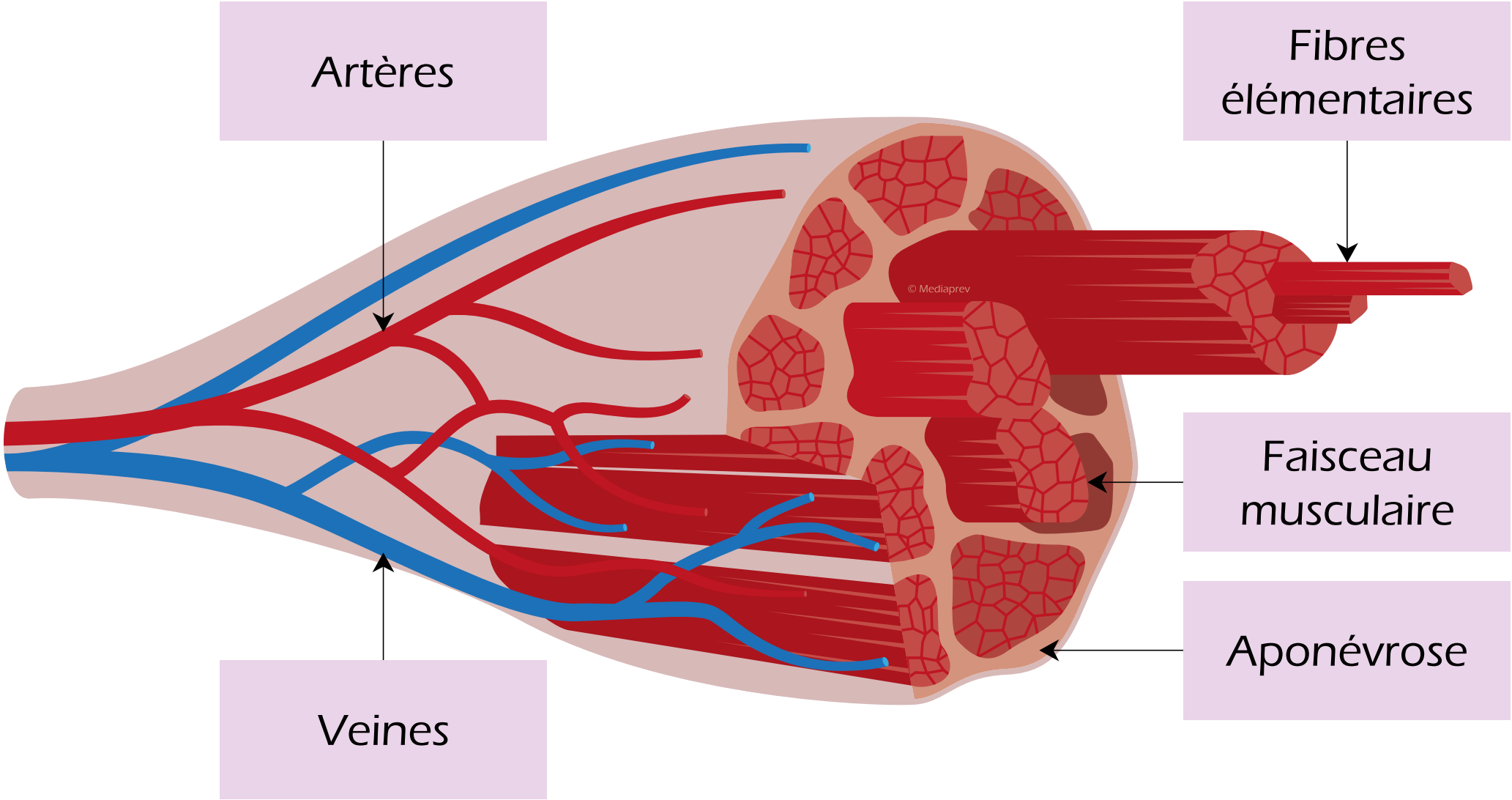
LES FIBRES MUSCULAIRES



LES FIBRES MUSCULAIRES



LES FIBRES MUSCULAIRES

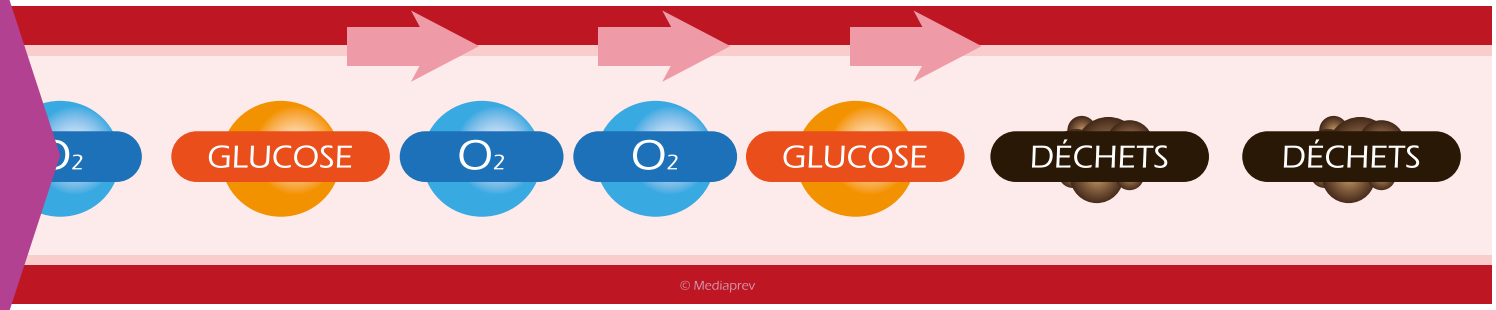


FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

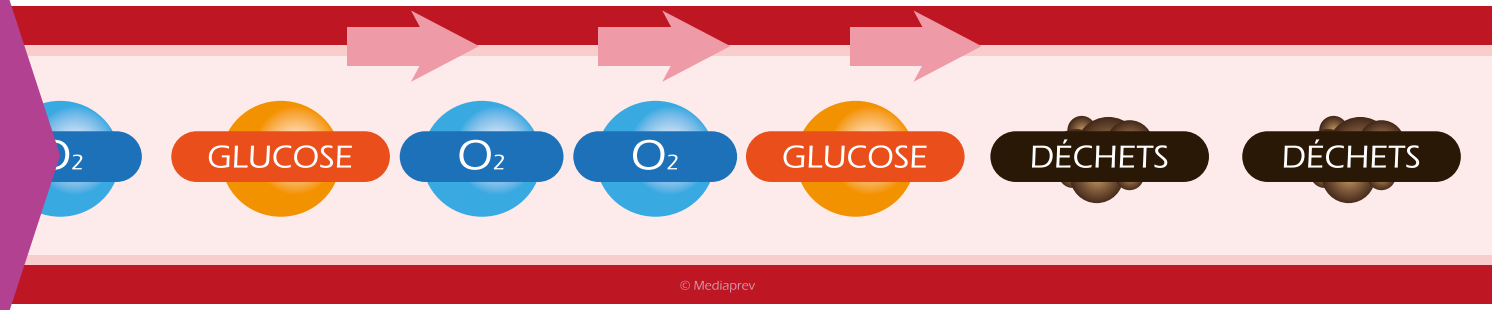
FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

Muscle
relâché



FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

Muscle **relâché**



Muscle **contracté**

TRAVAIL DYNAMIQUE

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

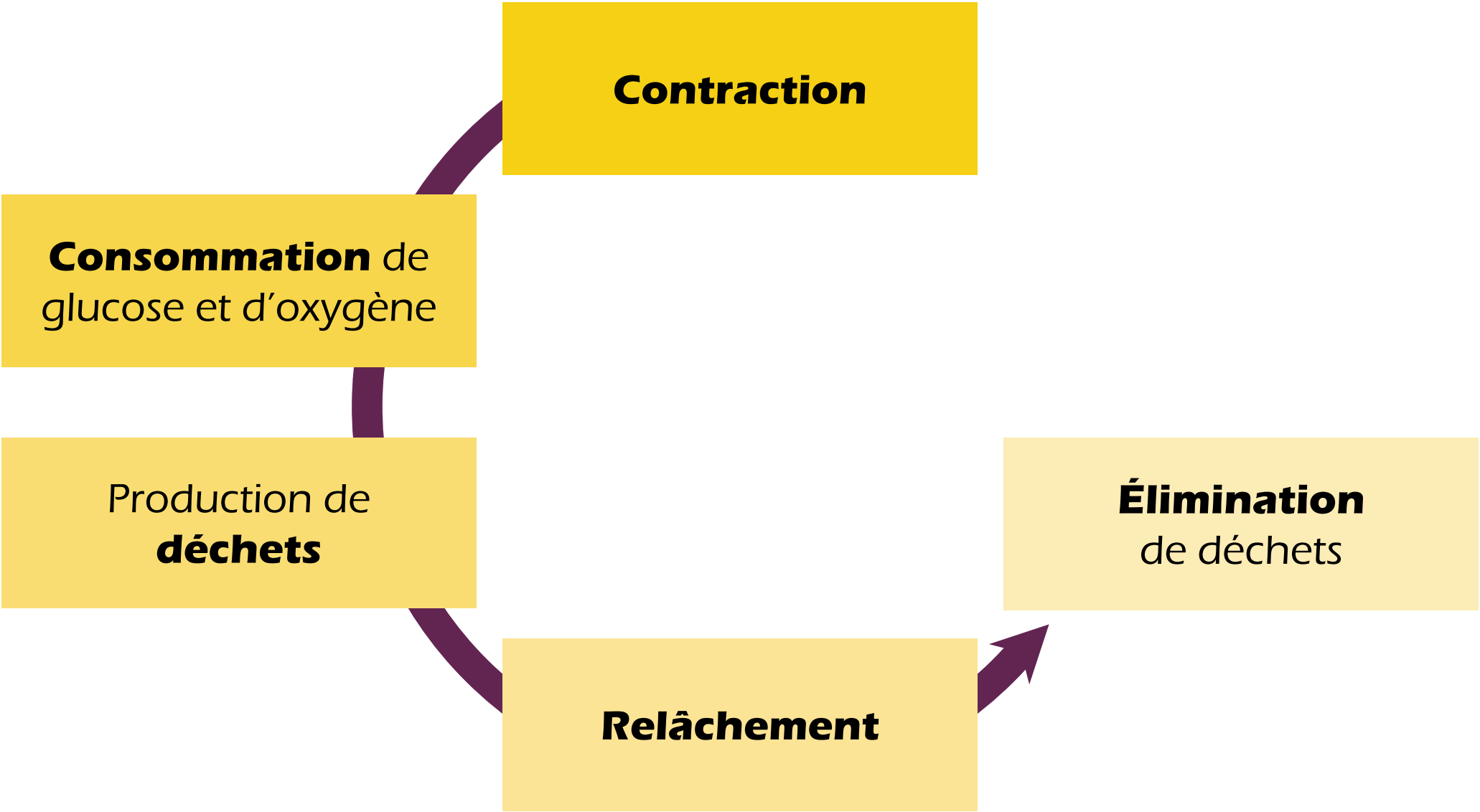
Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

Relâchement

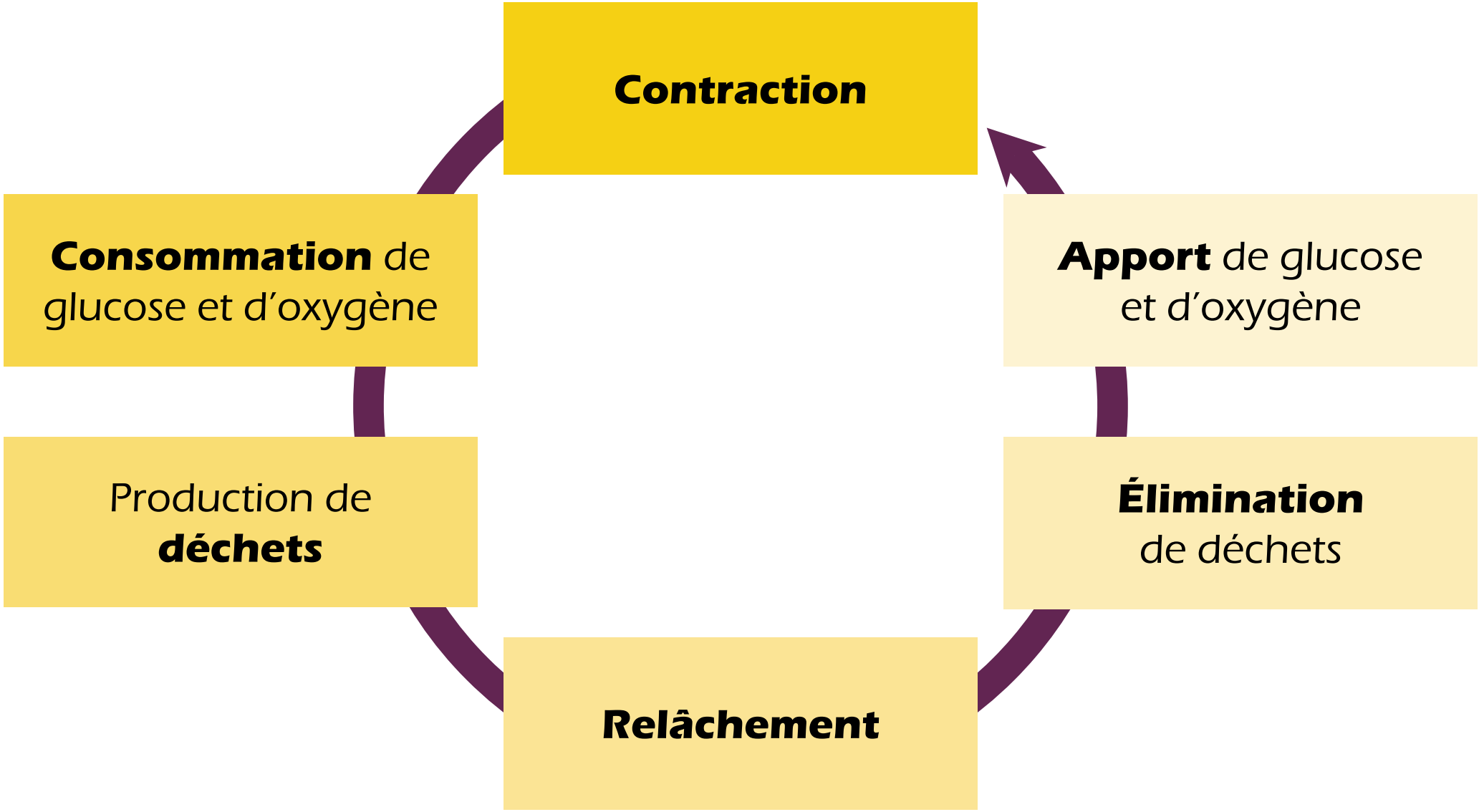
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL DYNAMIQUE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL DYNAMIQUE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL STATIQUE

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

Fatigue prématurée par diminution
de l'amenée de sang et non évacuation des déchets

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES TENDONS

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES TENDONS

Le **tendon**
est un tissu conjonctif
dense, très peu vascularisé
(ce qui a une incidence
sur le temps de réparation
lors d'une lésion).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

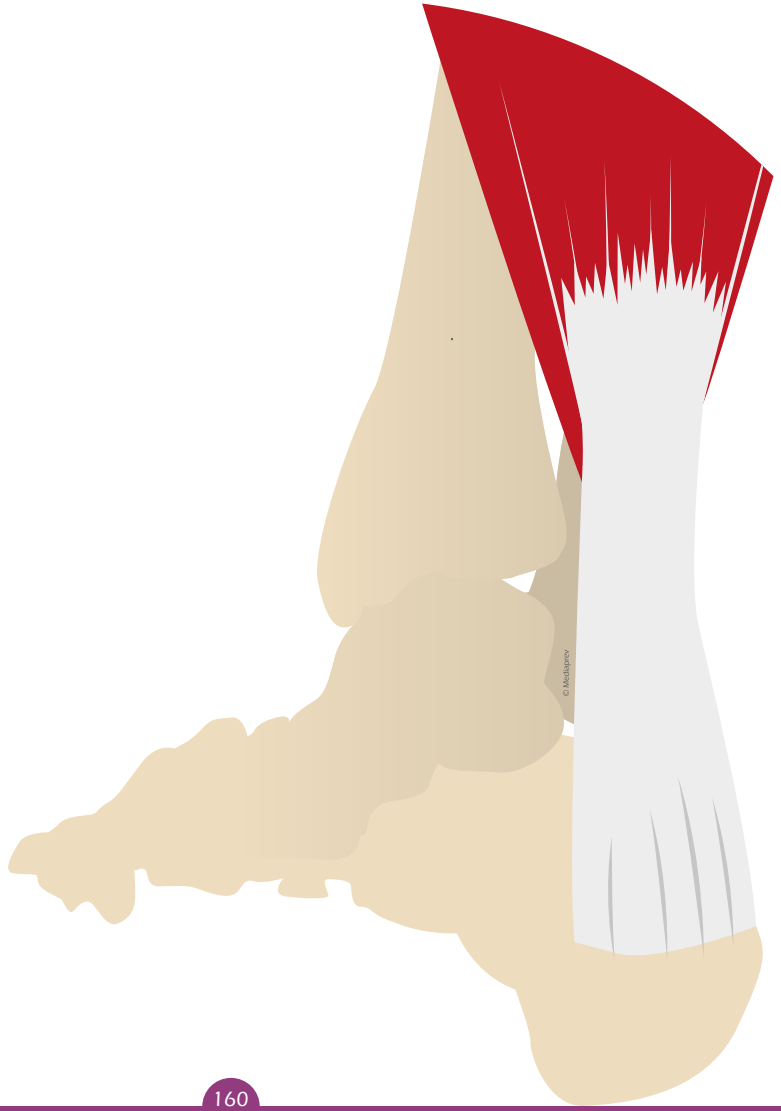
LES TENDONS

Le **tendon** est un tissu conjonctif dense, très peu vascularisé (ce qui a une incidence sur le temps de réparation lors d'une lésion).

Ses fibres sont essentiellement composées de **collagène**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

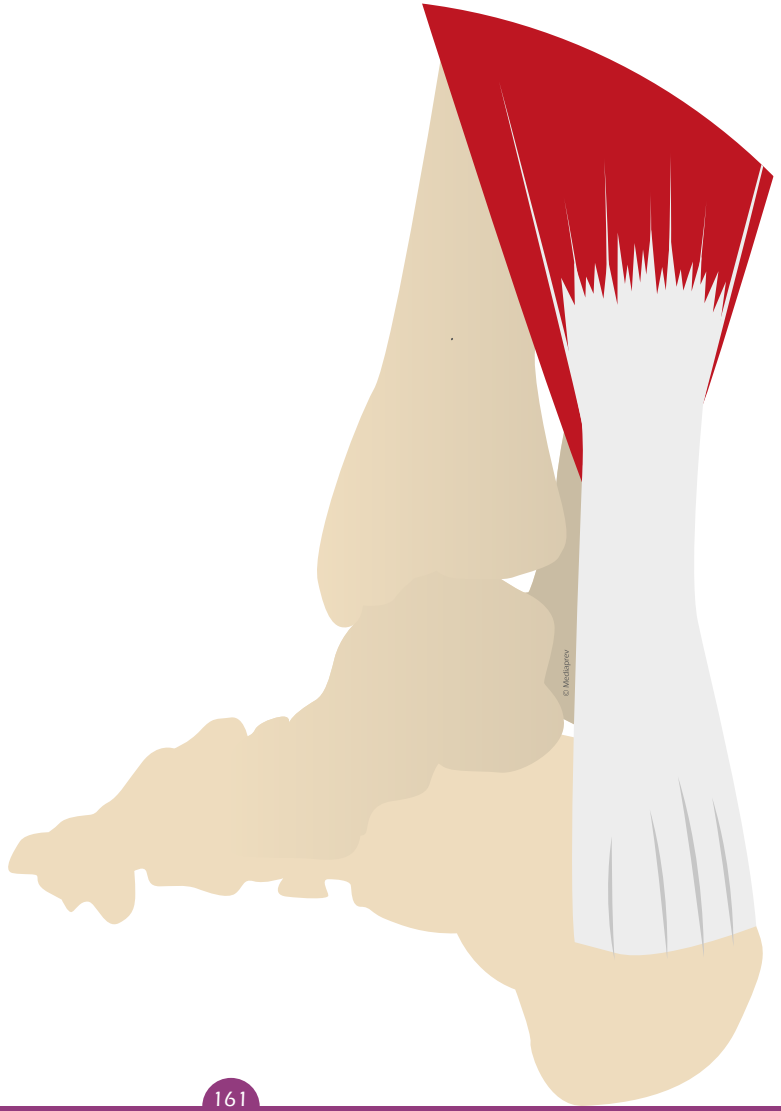
À QUOI SERVENT LES TENDONS ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

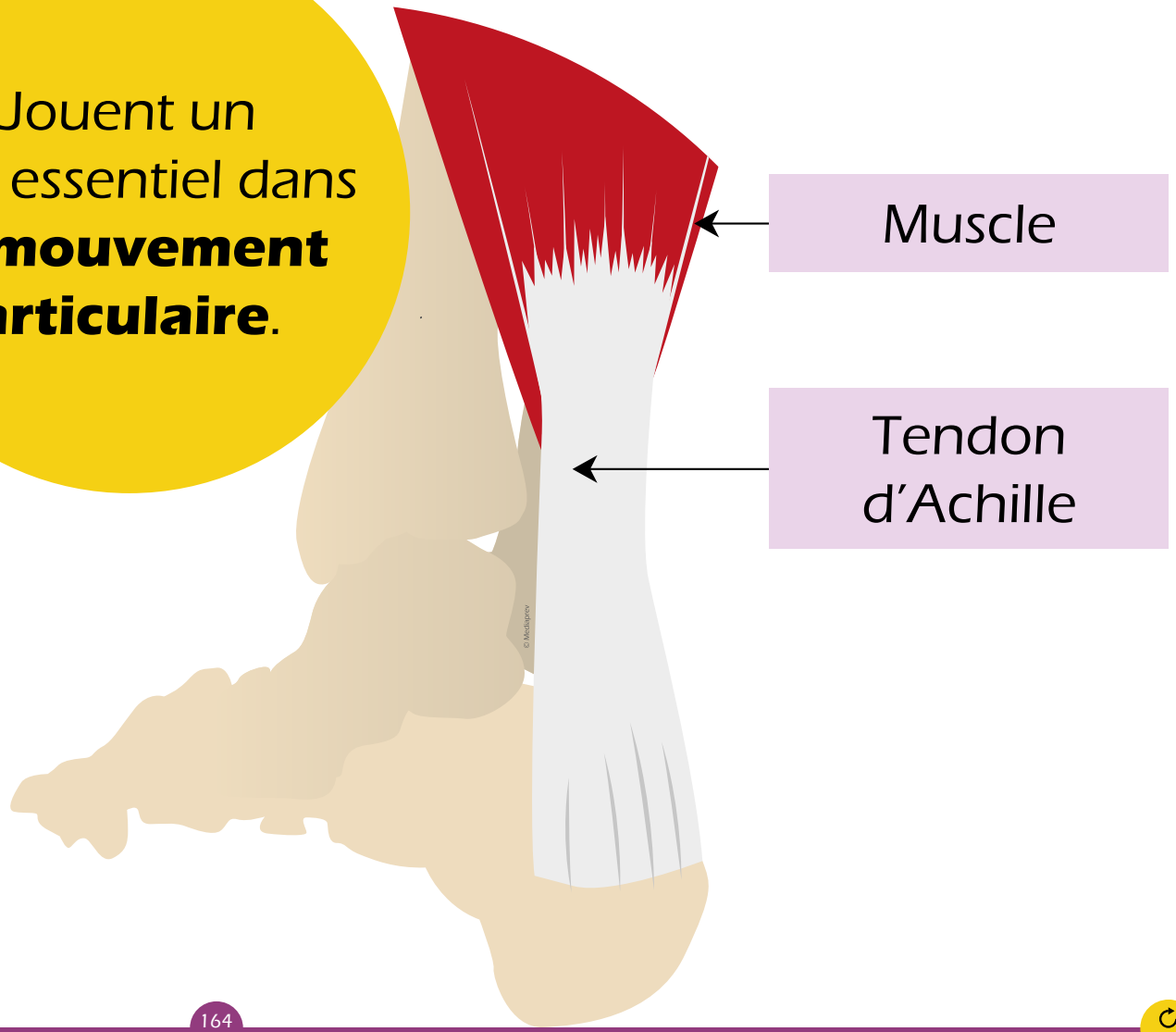
Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.

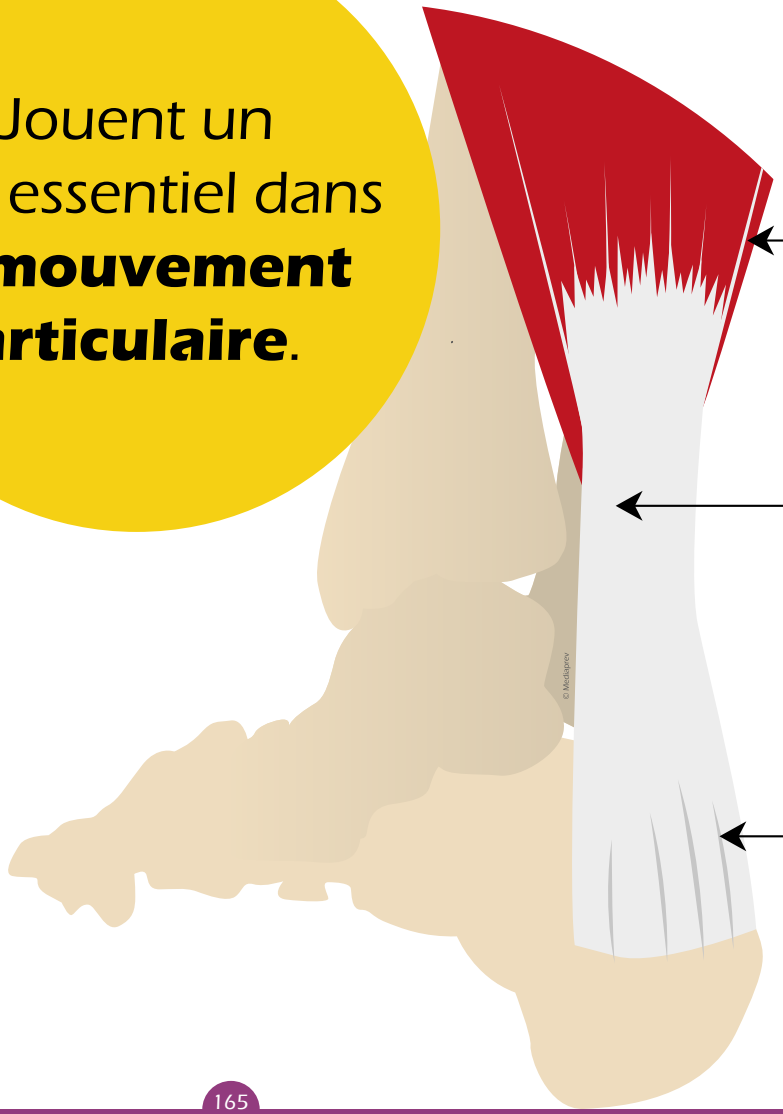


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.



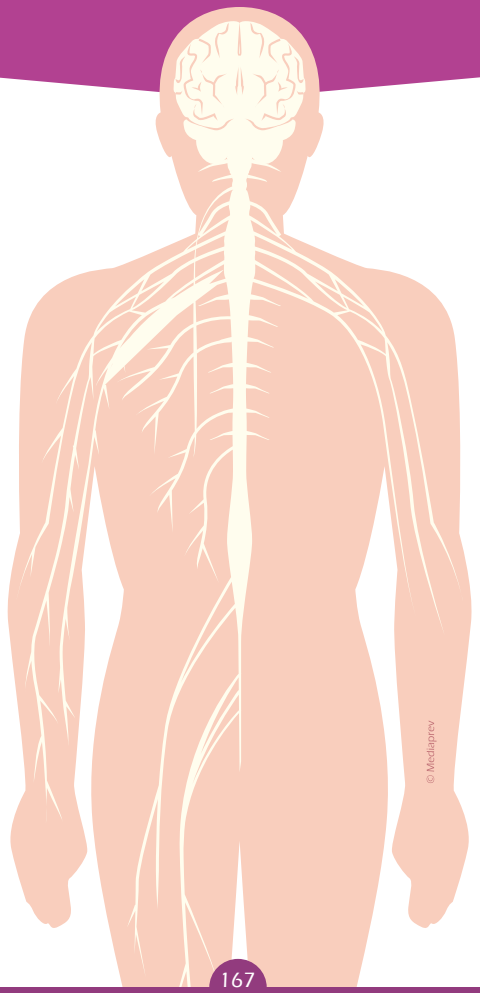
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

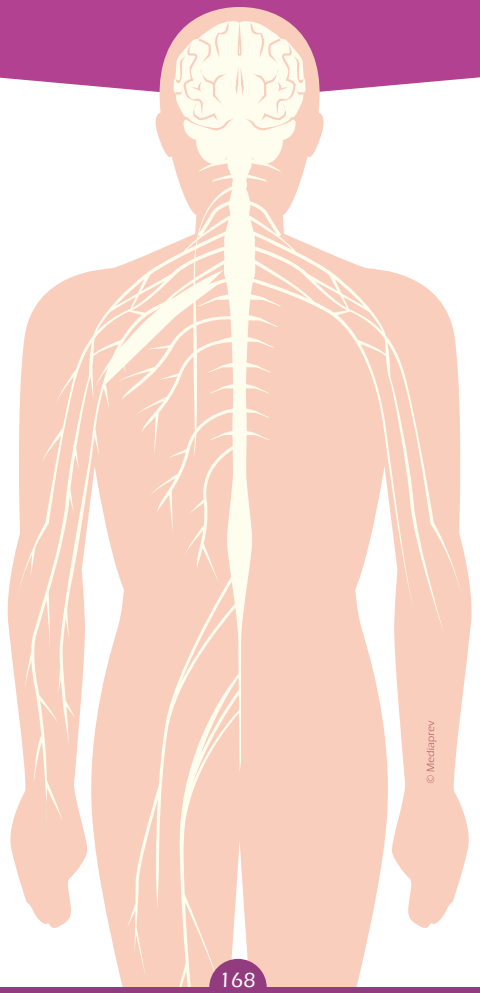


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres nerveux

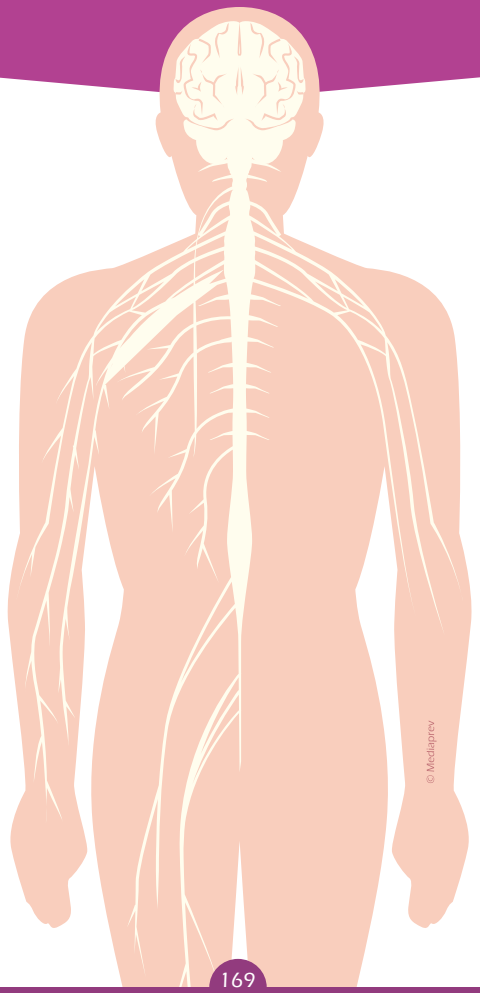


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres nerveux

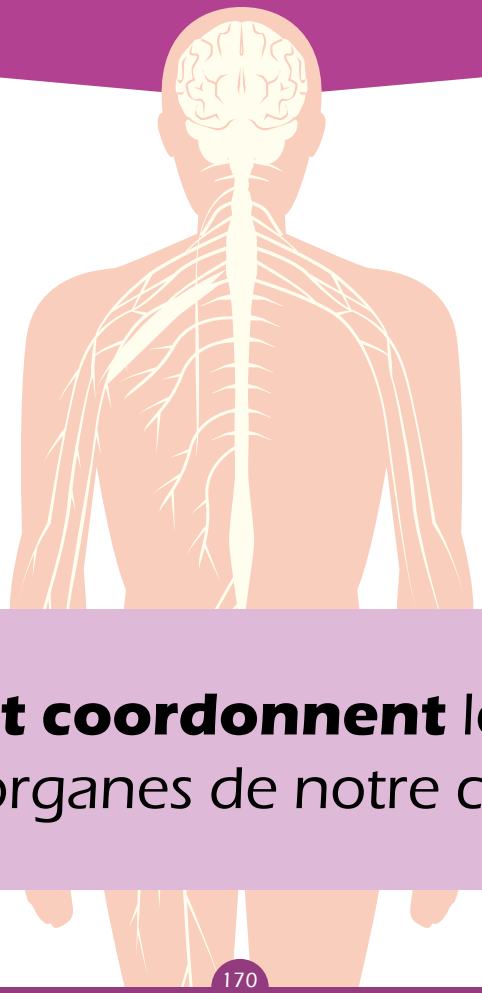


des nerfs

À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres nerveux



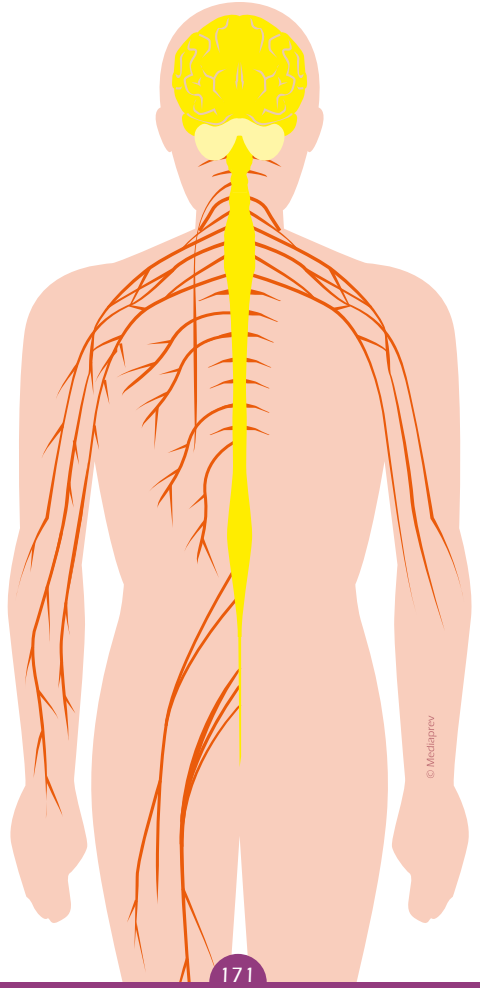
des nerfs

qui **contrôlent et coordonnent** le fonctionnement des organes de notre corps.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Système nerveux central

Système nerveux périphérique

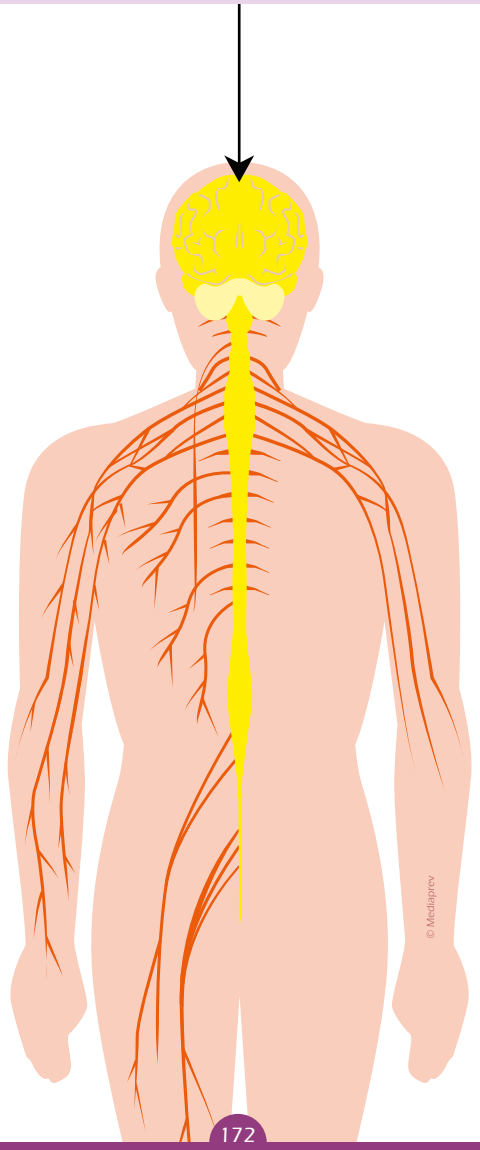


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Système nerveux central

Système nerveux périphérique

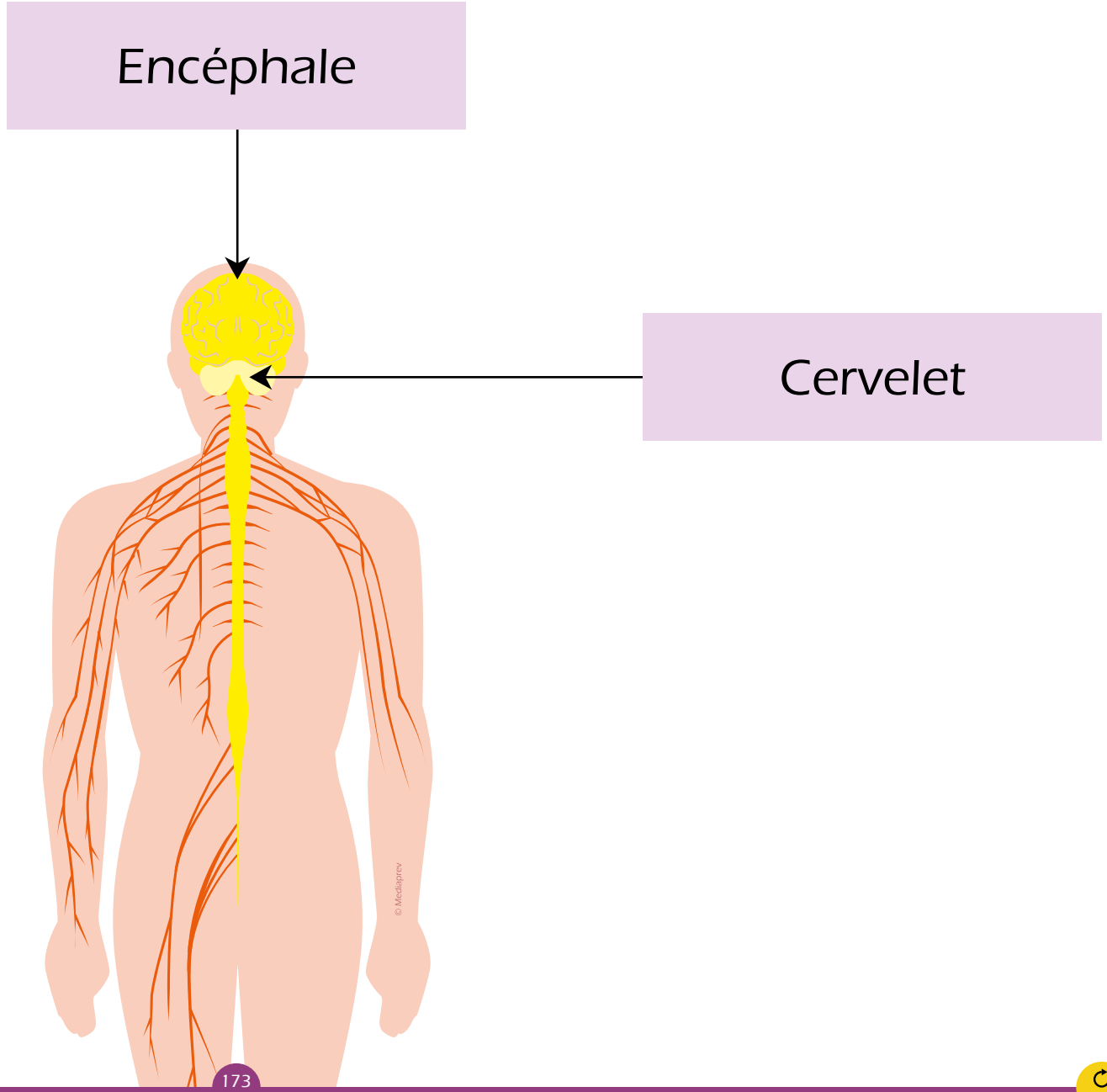
Encéphale



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Système nerveux central

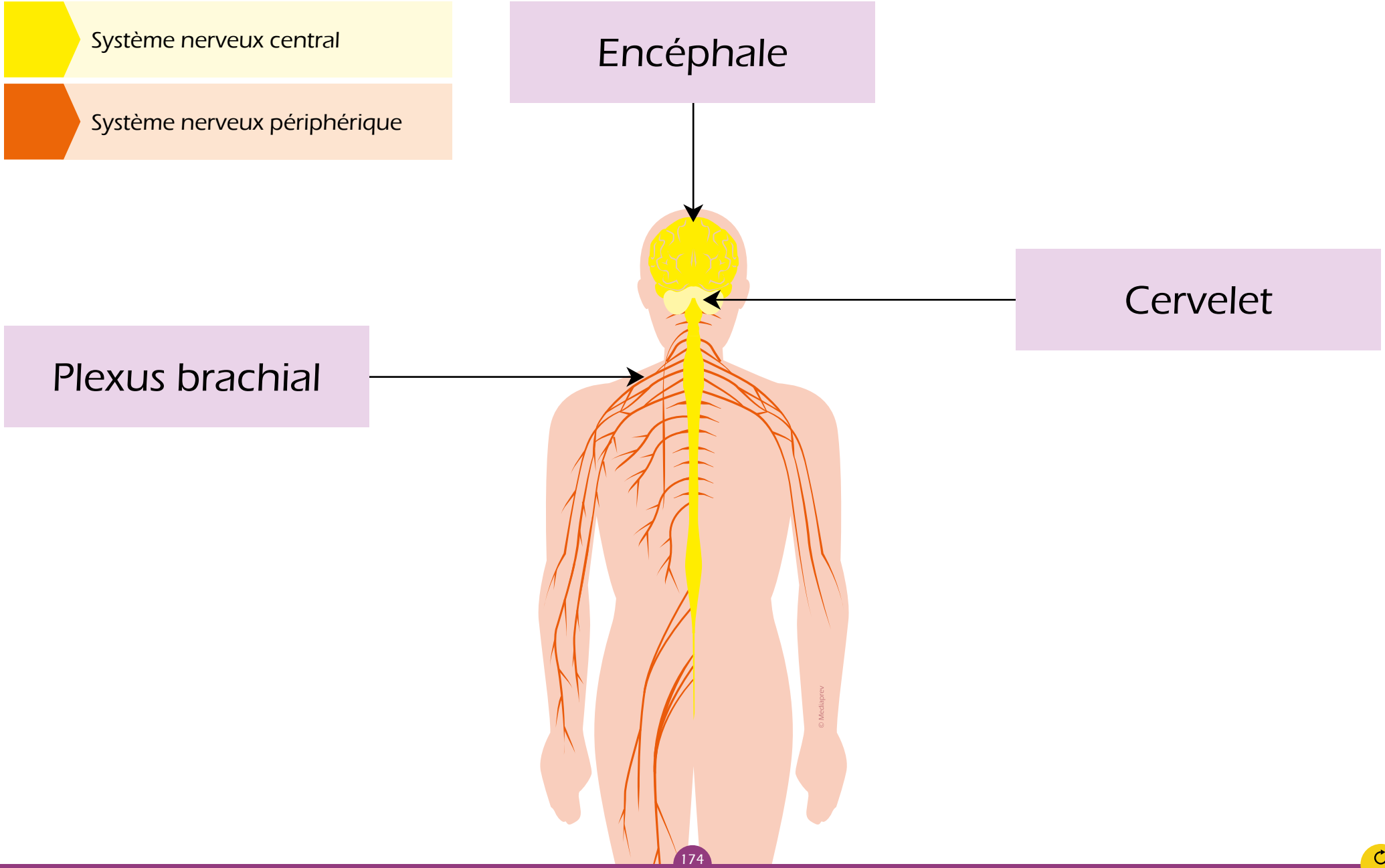
Système nerveux périphérique



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Système nerveux central

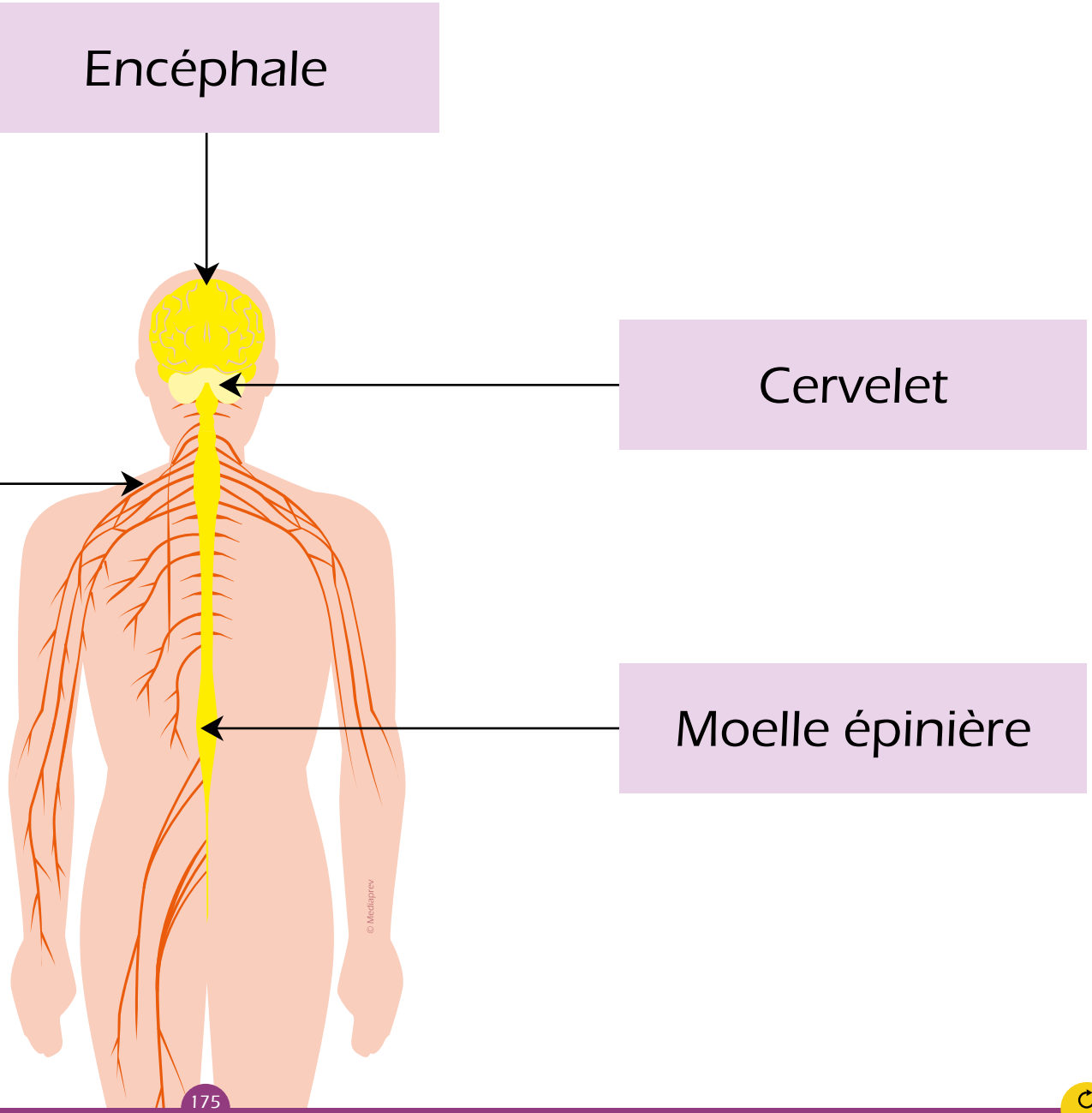
Système nerveux périphérique



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Système nerveux central

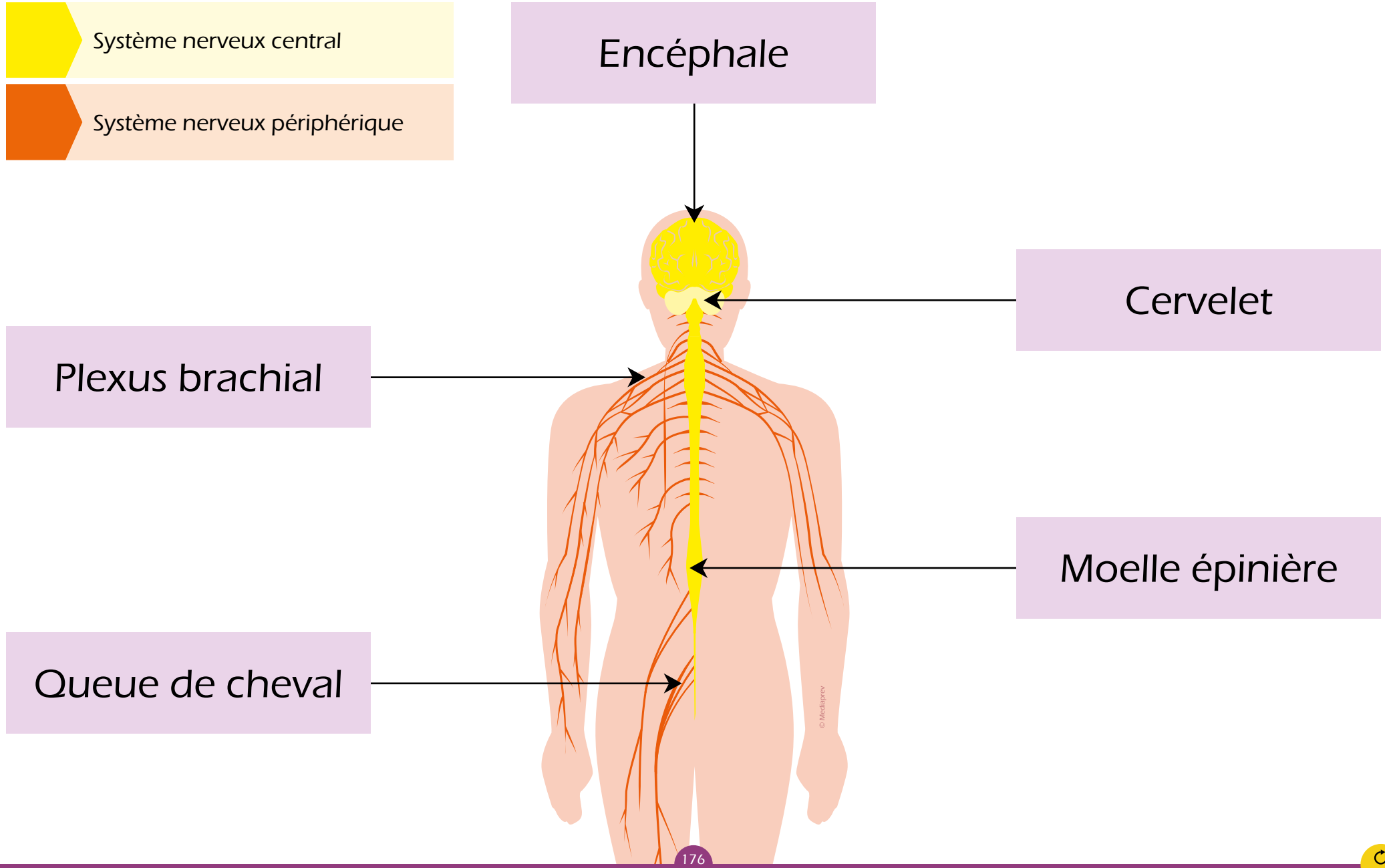
Système nerveux périphérique



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Système nerveux central

Système nerveux périphérique



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

Identifier les atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

Ou **lors**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

Ou **lors**

d'un **coup**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

Ou **lors**

d'un **coup**

d'une **chute**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Lorsque l'appareil locomoteur est soumis à des **sollicitations**

Trop **intenses**

Trop **prolongées**

Ou **lors**

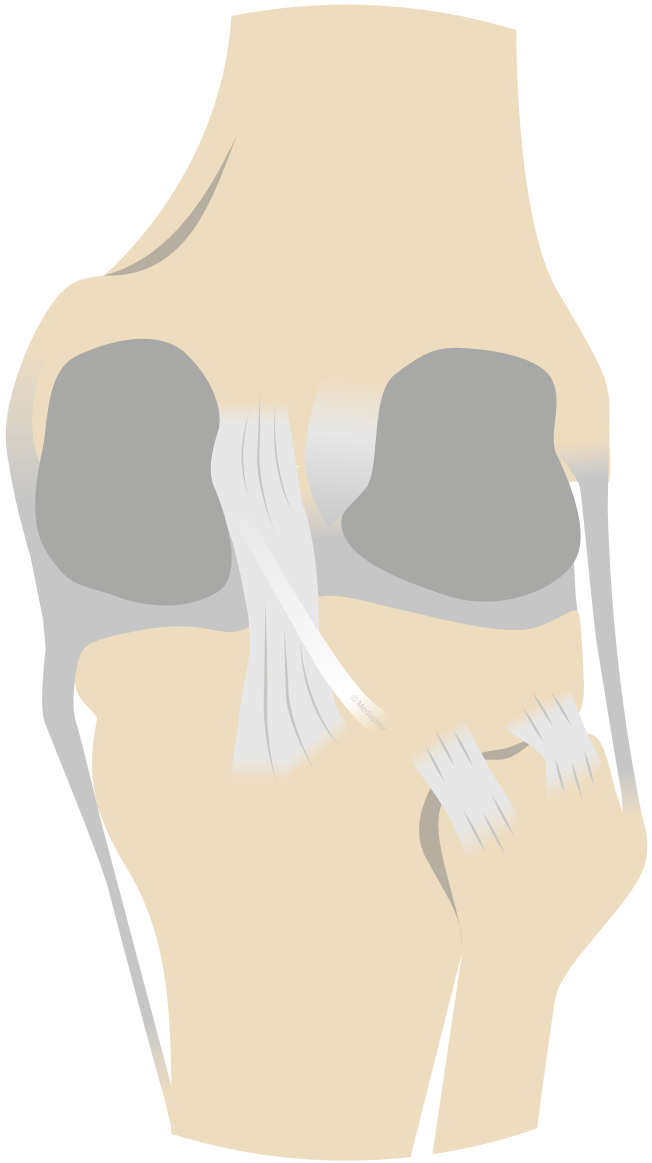
d'un **coup**

d'une **chute**

Des **lésions** peuvent apparaitre.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

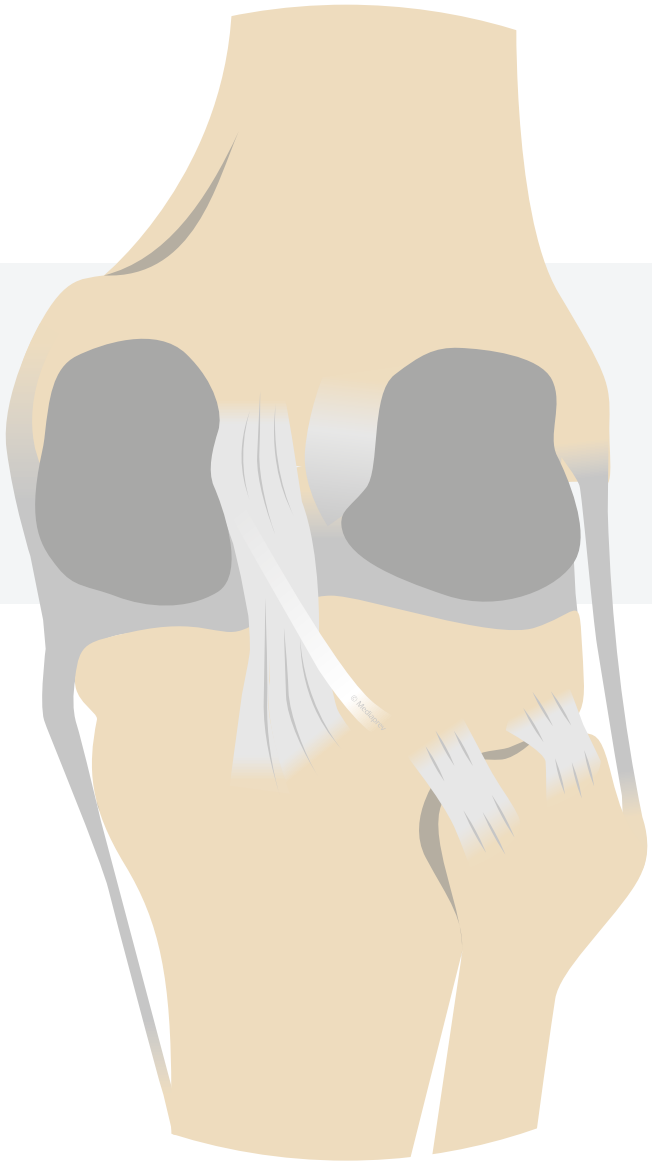
QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

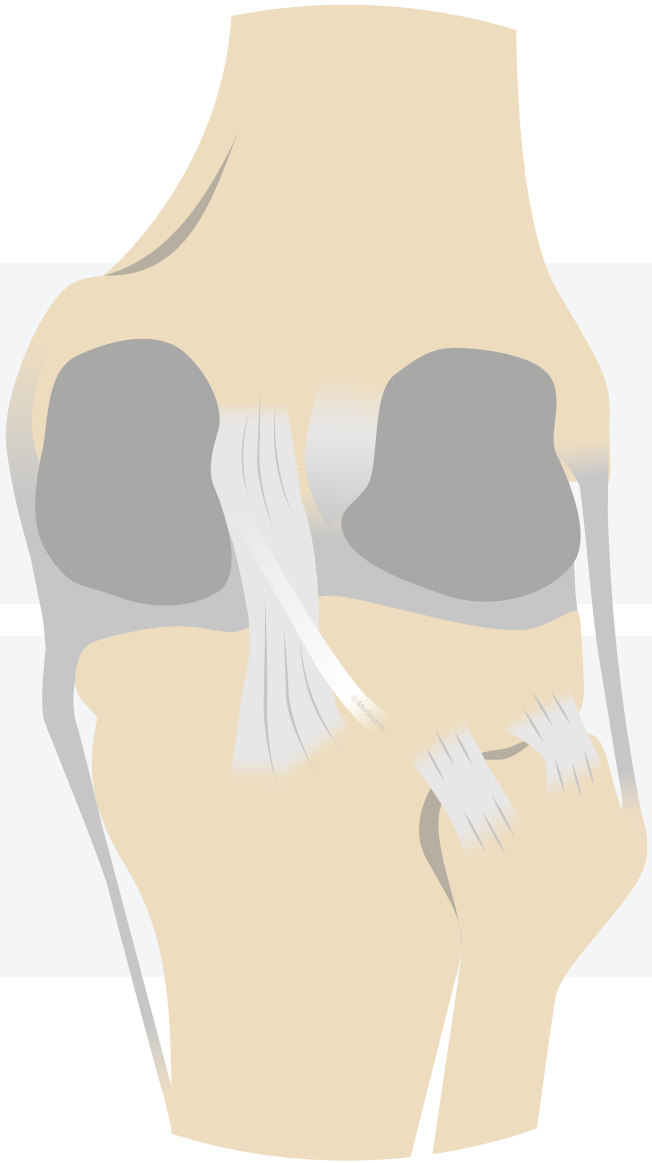


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.

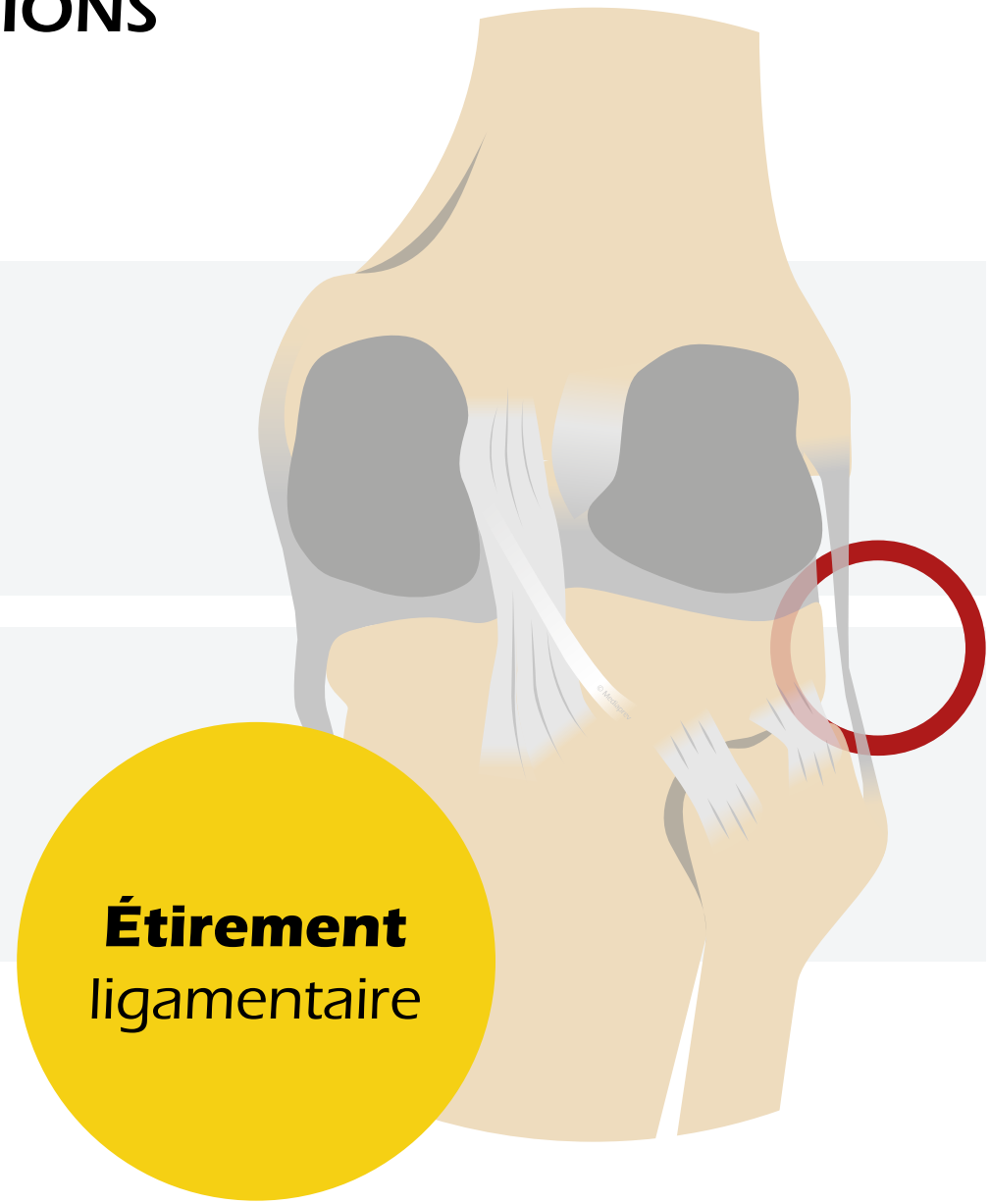


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.

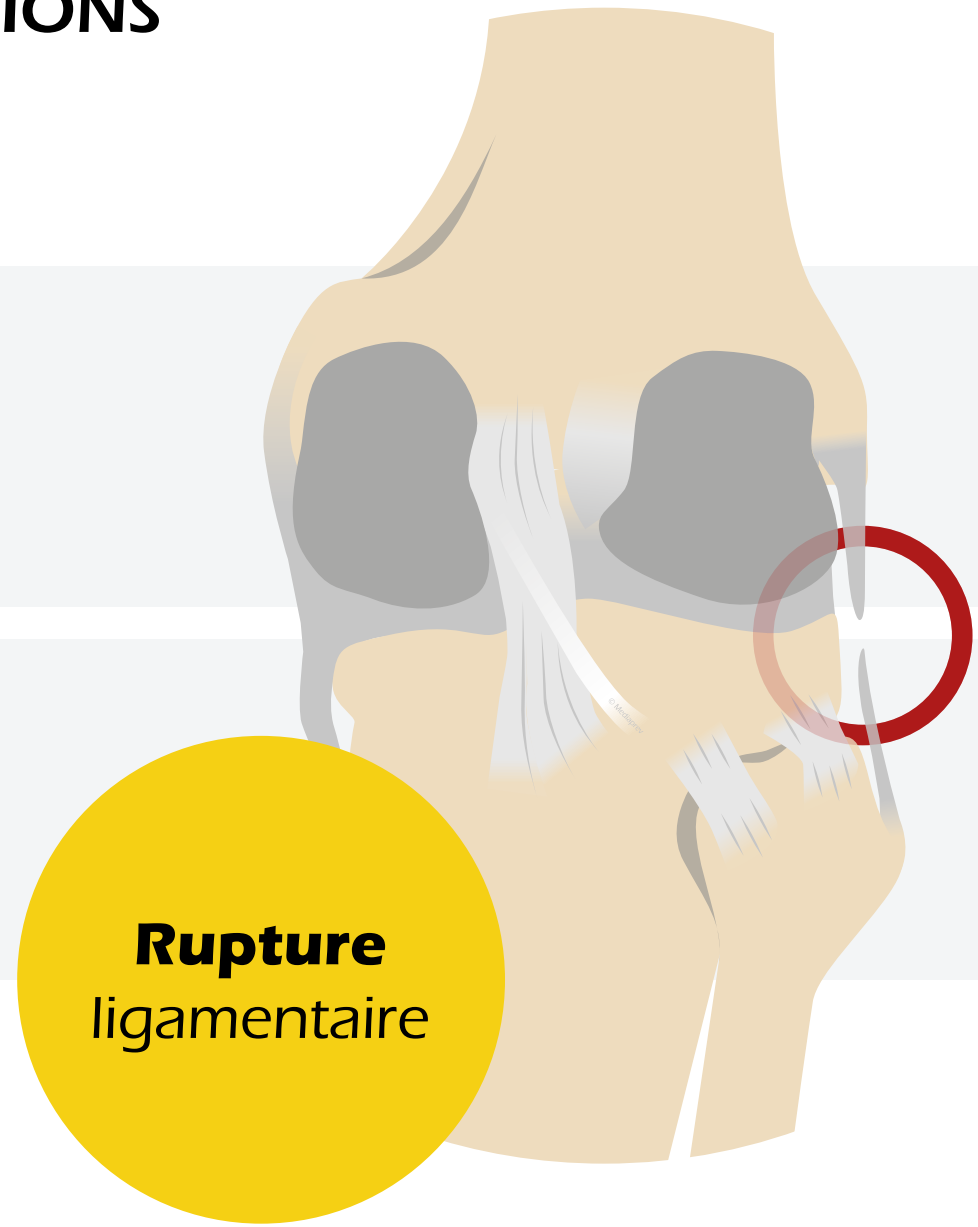


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.

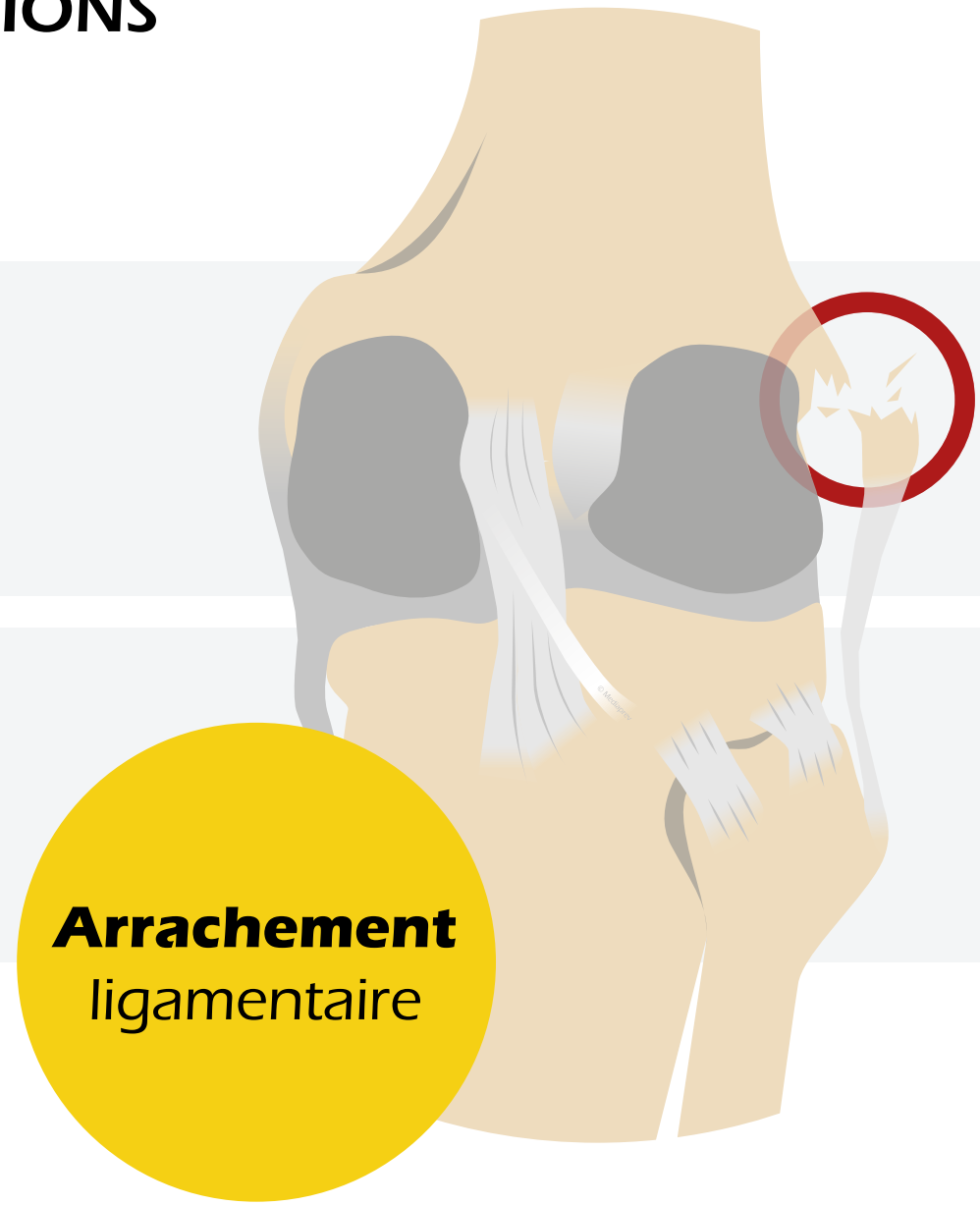


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.



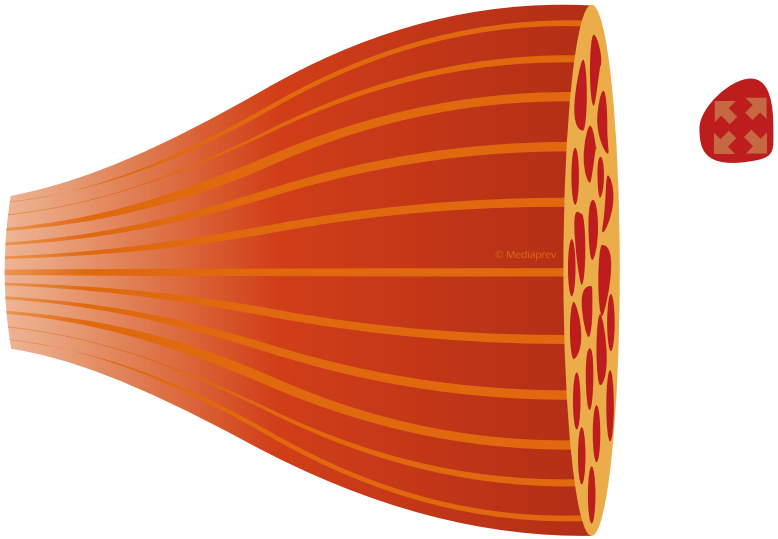
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE

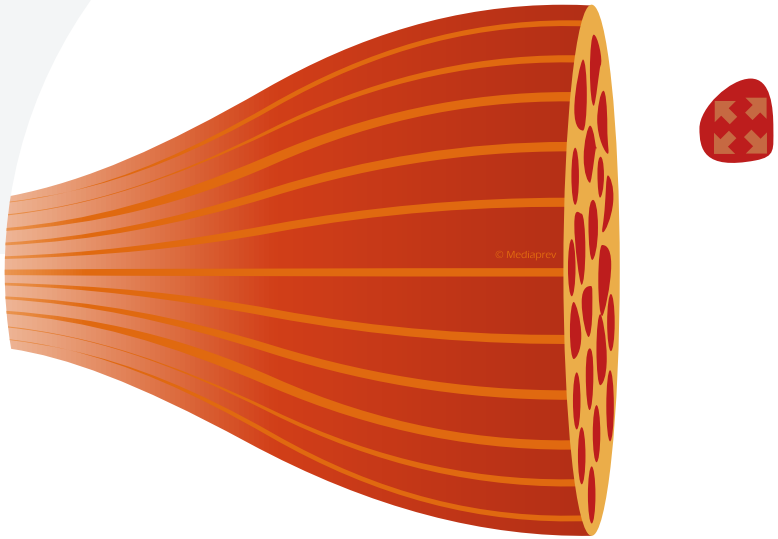


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE

Inflammation des fibres musculaires due à un surmenage musculaire et à une fatigue musculaire liée à un effort physique d'intensité ou de durée inhabituelle (attitude trop longtemps maintenue).

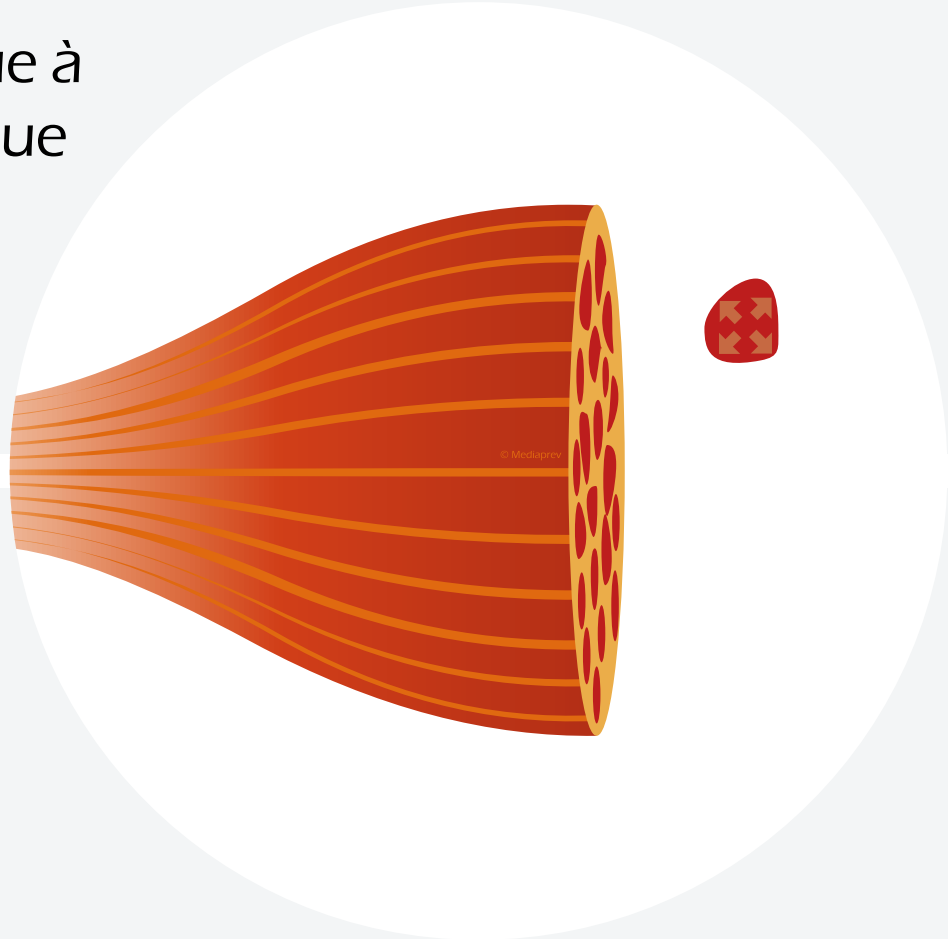


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE

Inflammation des fibres musculaires due à un surmenage musculaire et à une fatigue musculaire liée à un effort physique d'intensité ou de durée inhabituelle (attitude trop longtemps maintenue).

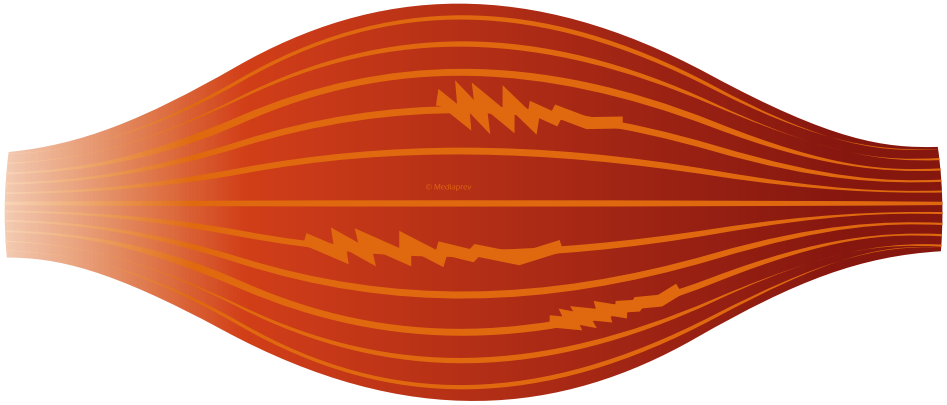


Repos et massage favorisent l'élimination des déchets accumulés lors de l'effort et vont permettre la récupération.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CONTRACTURE

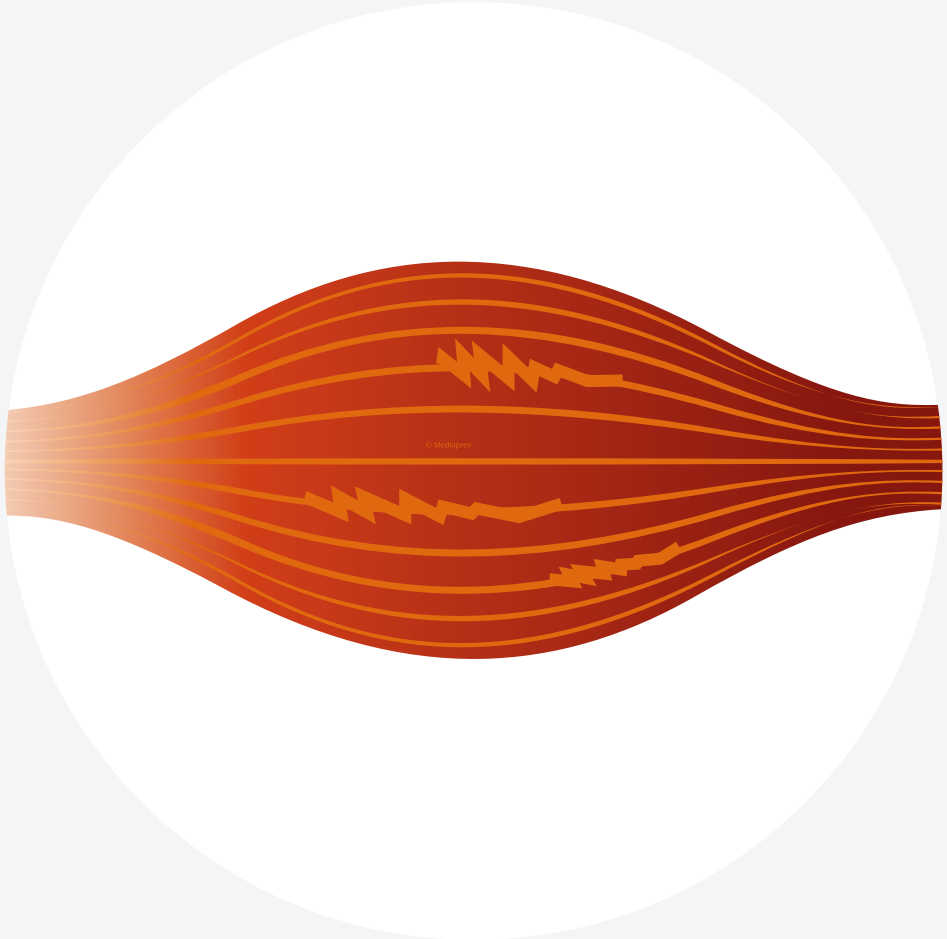


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CONTRACTURE

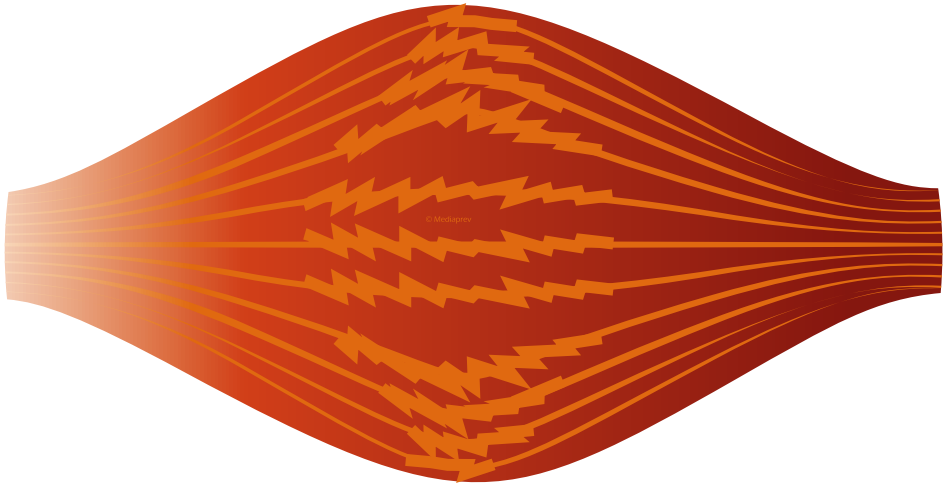
Contraction durable et involontaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles accompagnée de rigidité due à une sollicitation du muscle.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CRAMPE

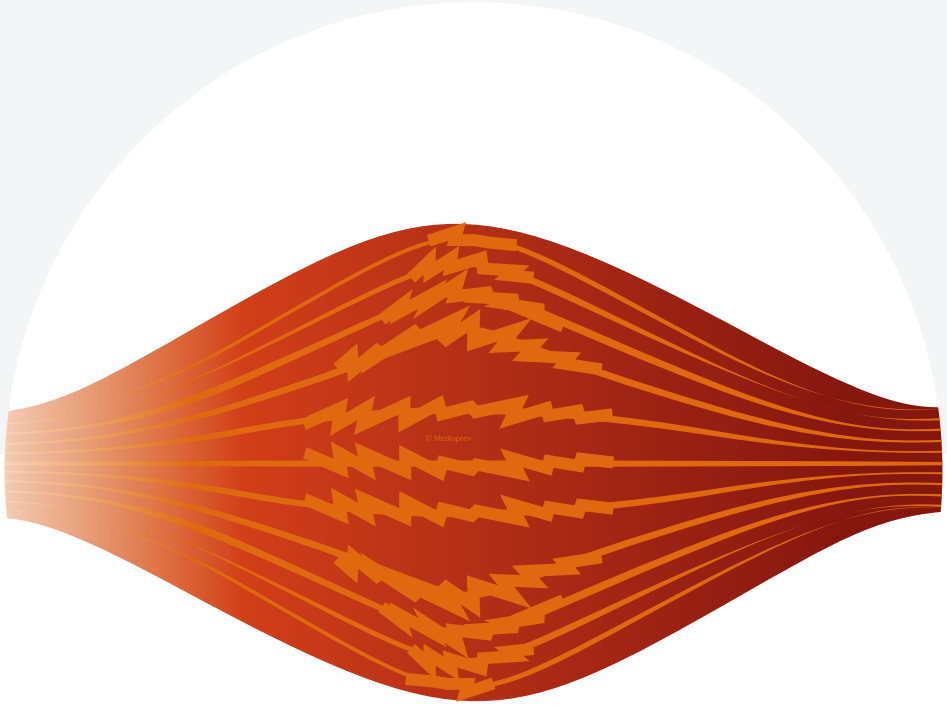


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CRAMPE

Rétractation brutale et temporaire d'un muscle, due à un effort trop long et/ou à la déshydratation, entraînant son raccourcissement maximum.

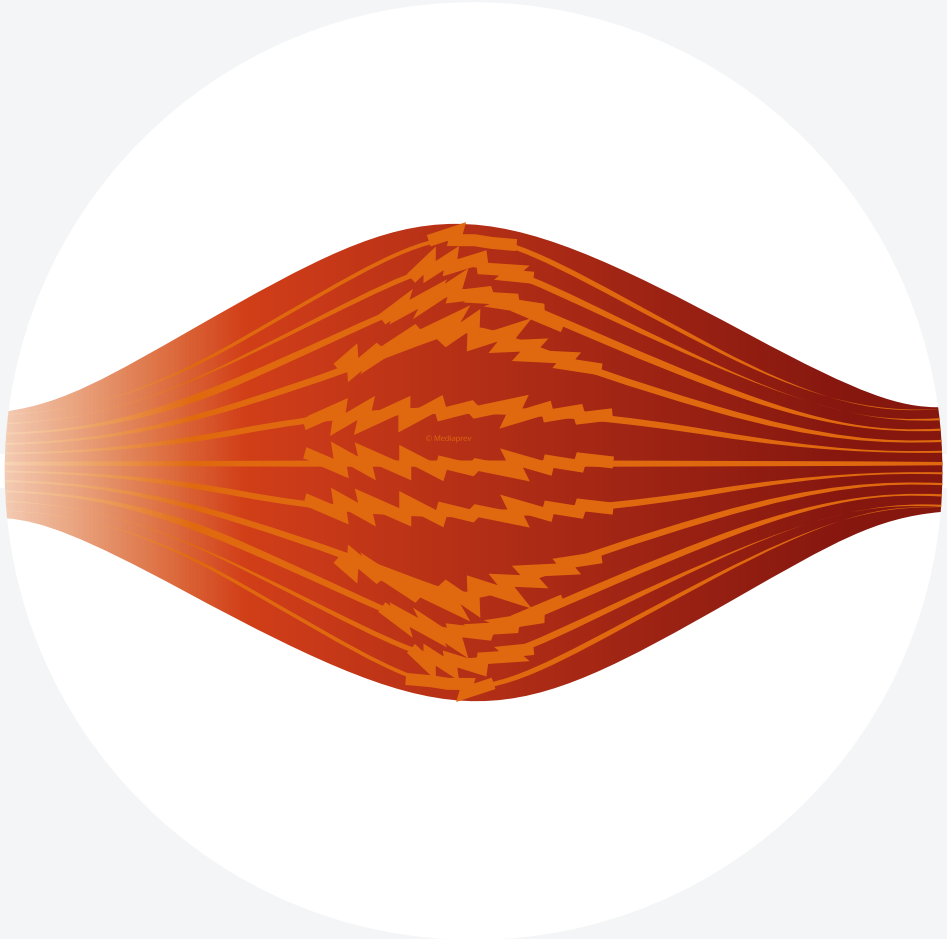


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CRAMPE

Rétractation brutale et temporaire d'un muscle, due à un effort trop long et/ou à la déshydratation, entraînant son raccourcissement maximum.



La douleur dure de quelques secondes à plusieurs minutes.

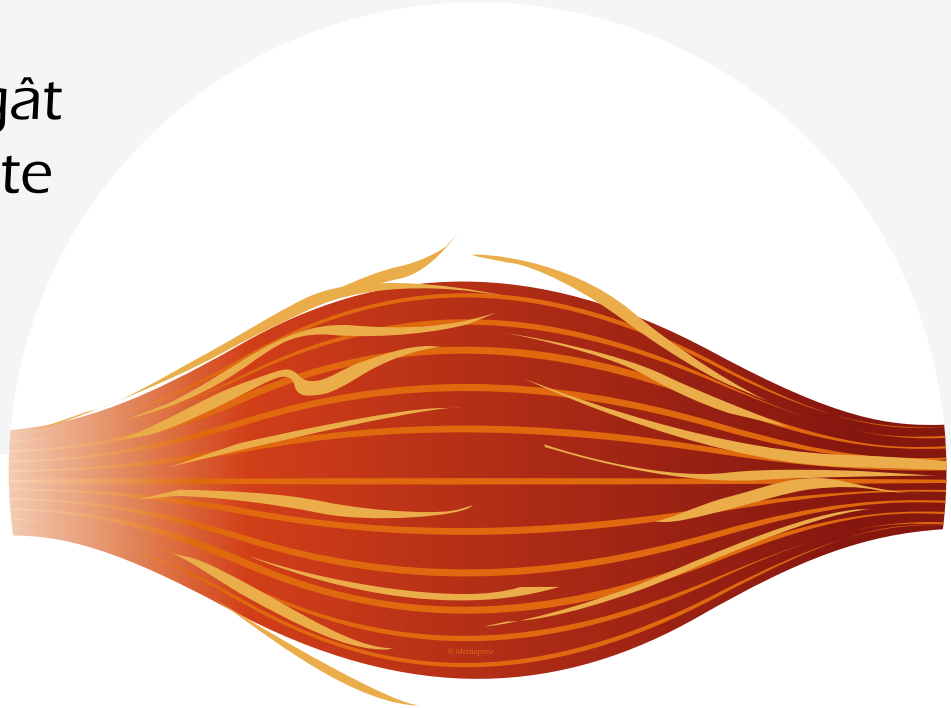
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?
ÉLONGATION

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?
ÉLONGATION

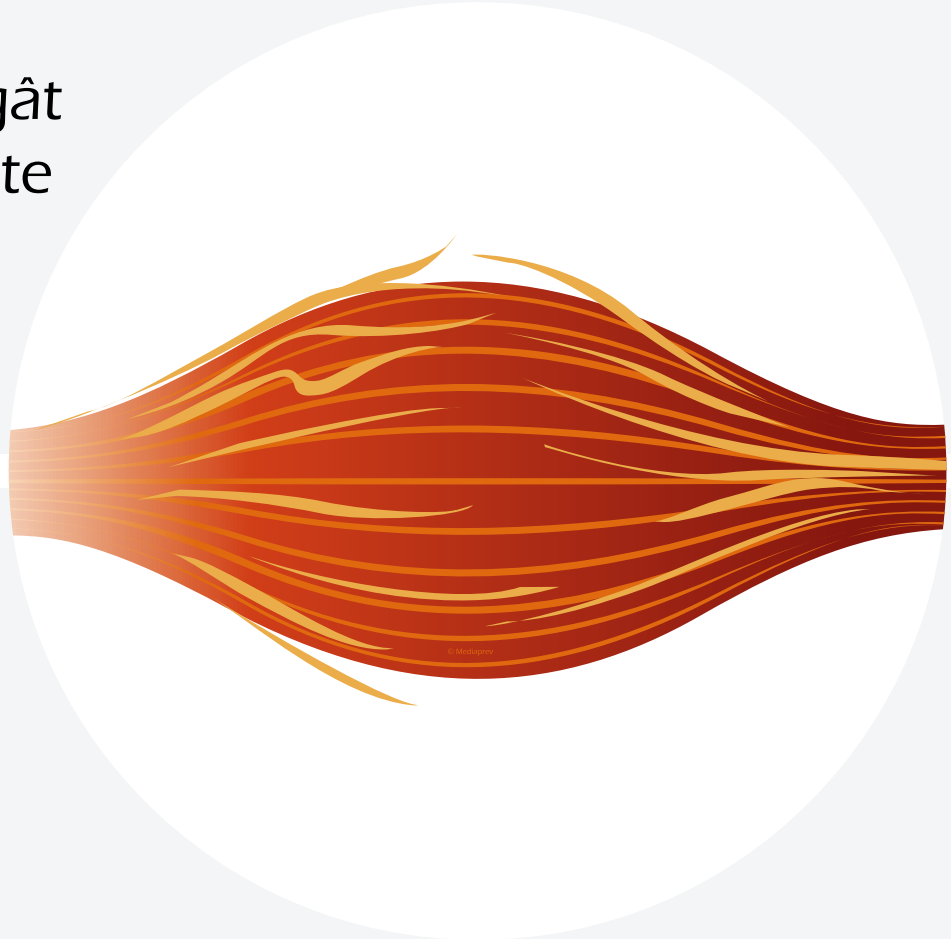
Due à un **étirement excessif** sans dégât anatomique important, elle se manifeste par une douleur immédiate, mais modérée.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?
ÉLONGATION

Due à un **étirement excessif** sans dégât anatomique important, elle se manifeste par une douleur immédiate, mais modérée.

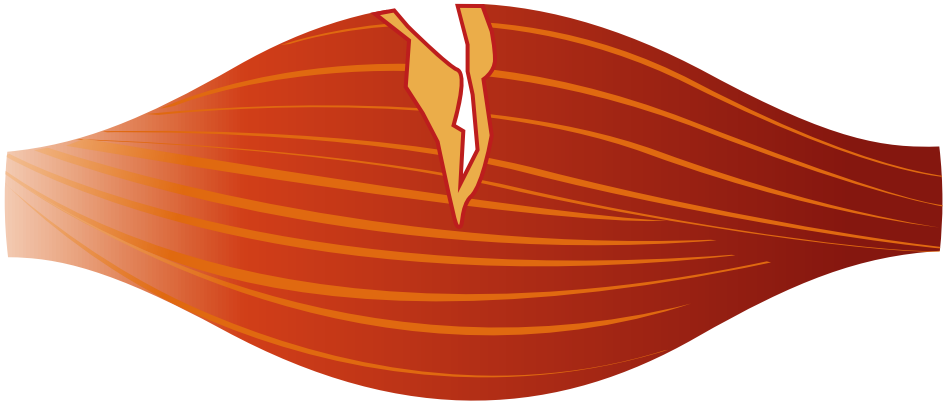


Elle entraîne, lors de mouvement, une **gêne fonctionnelle limitée** : le muscle est sensible à la palpation sur toute son étendue.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

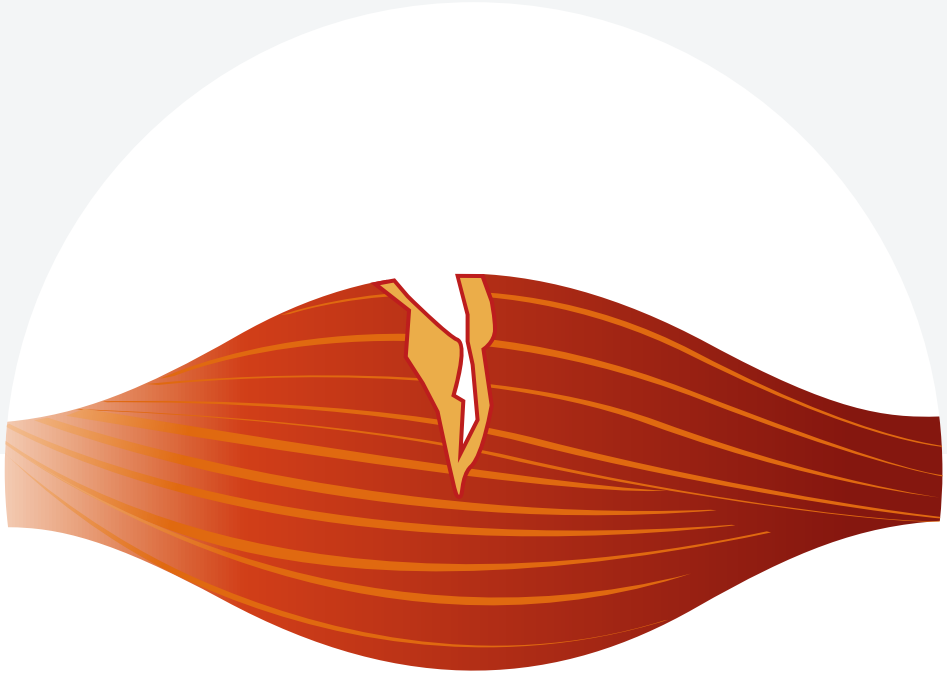


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

Rupture de quelques fibres d'un muscle non encore chauffé ou fatigué, à la suite d'un effort violent.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

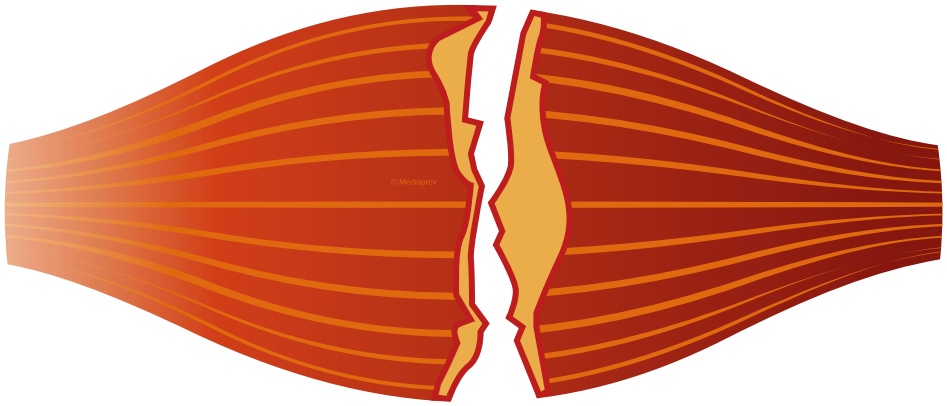
Rupture de quelques fibres d'un muscle non encore chauffé ou fatigué, à la suite d'un effort violent.

Il se traduit par une **douleur vive**, de survenue brutale et généralement suivie par l'apparition d'une ecchymose. Le muscle est paralysé.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

DÉCHIRURE OU RUPTURE

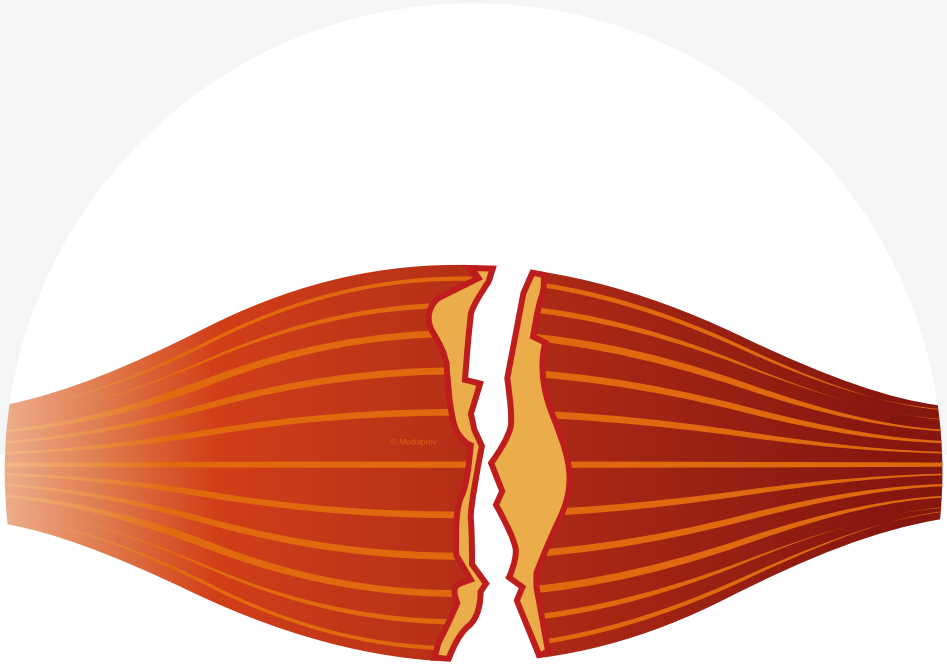


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

DÉCHIRURE OU RUPTURE

Véritable **fracture du muscle**, elle rend impossible tout mouvement.

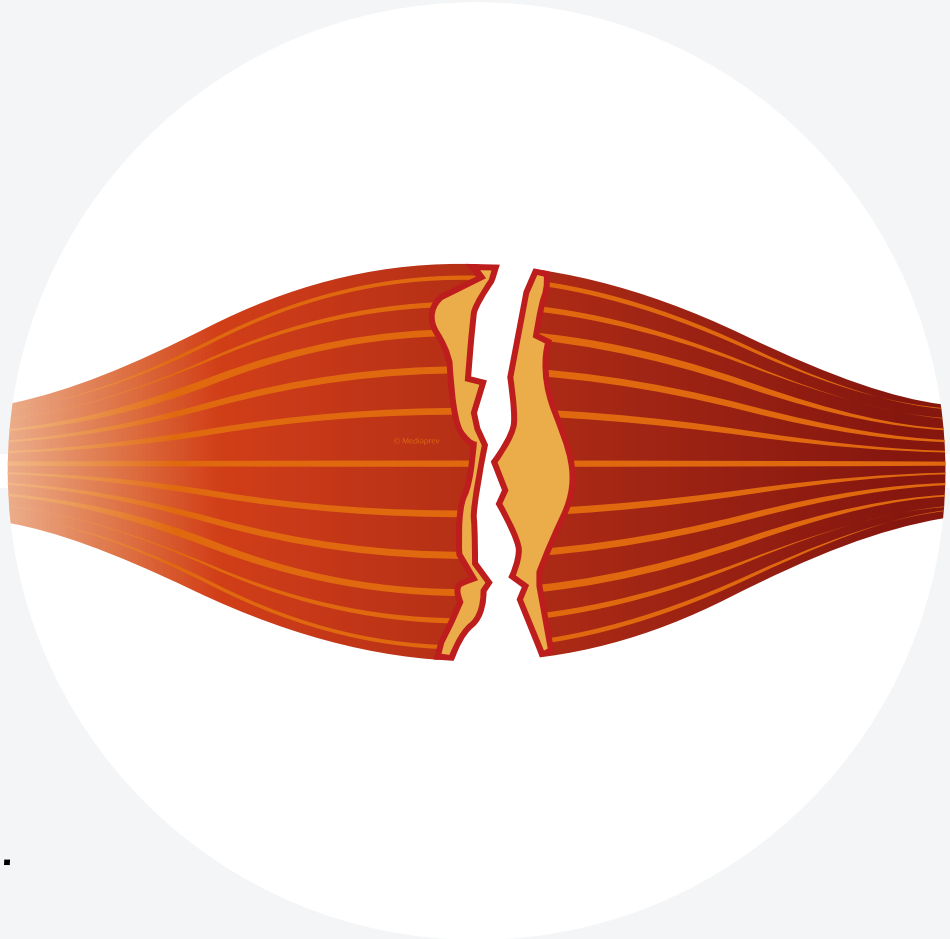


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

DÉCHIRURE OU RUPTURE

Véritable **fracture du muscle**, elle rend impossible tout mouvement.



La douleur est intense et s'accompagne d'un hématome volumineux, d'une ecchymose précoce et d'une enflure très marquée.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

INFLAMMATION DU TENDON

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

INFLAMMATION DU TENDON

Elle apparait lors **d'efforts musculaires répétés**, soutenus ou à cause de vibrations mécaniques.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

RUPTURE DU TENDON

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

RUPTURE DU TENDON

Elle survient
à la suite d'un
mouvement répétitif
sur un tendon abîmé ou plus
exceptionnellement lors
d'une contraction
trop violente.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

SECTION DU TENDON

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

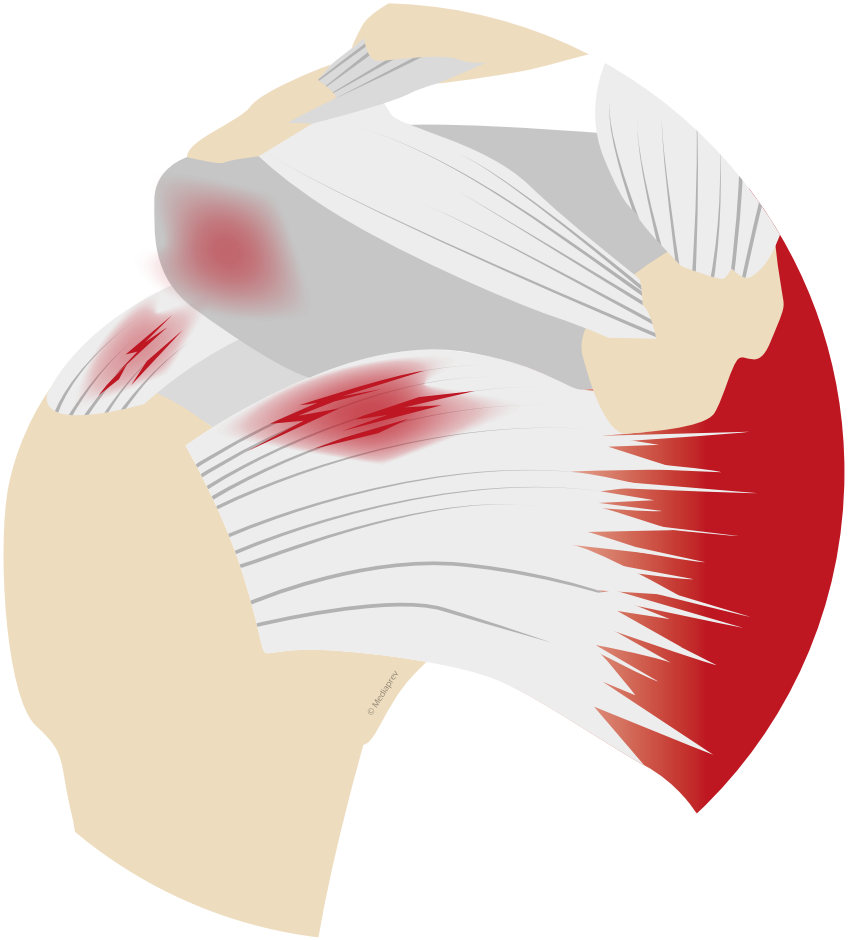
QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

SECTION DU TENDON

Elle est provoquée par une **coupure** (doigts, main).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

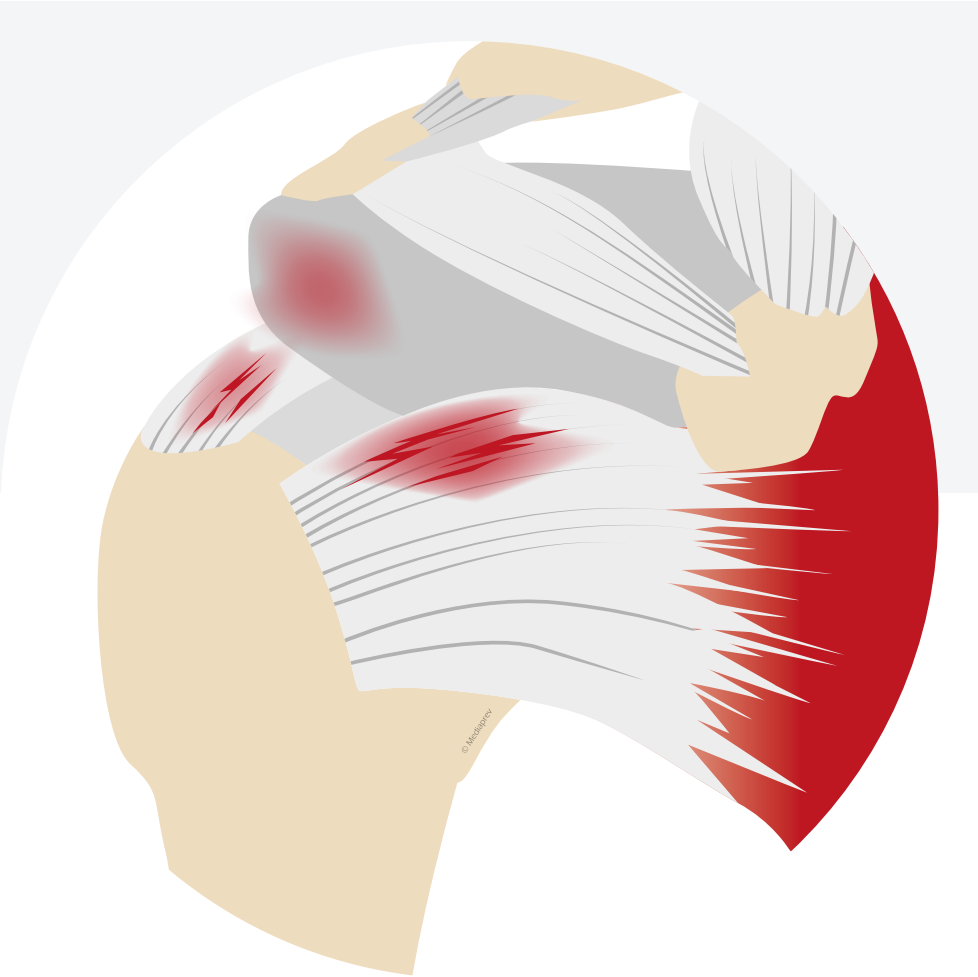
LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES À L'ÉPAULE

Épaule douloureuse simple
ou épaule enraidie.

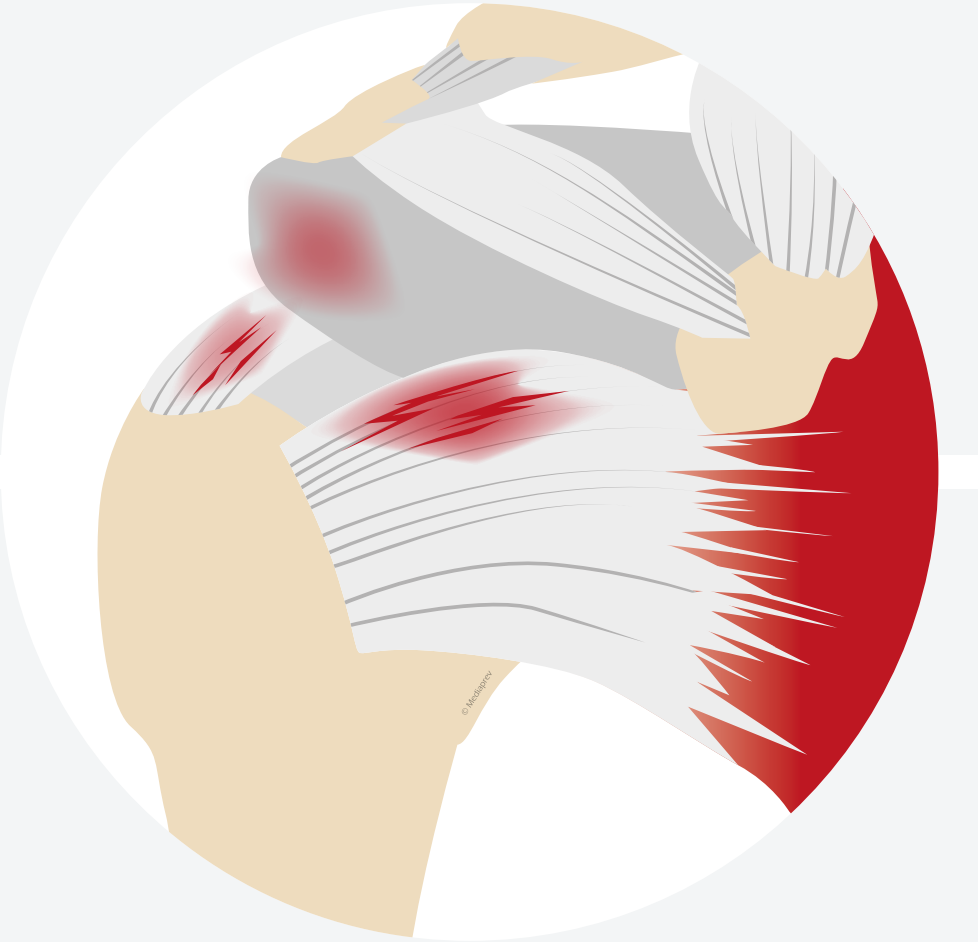


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES À L'ÉPAULE

Épaule douloureuse simple ou épaule enraidie.

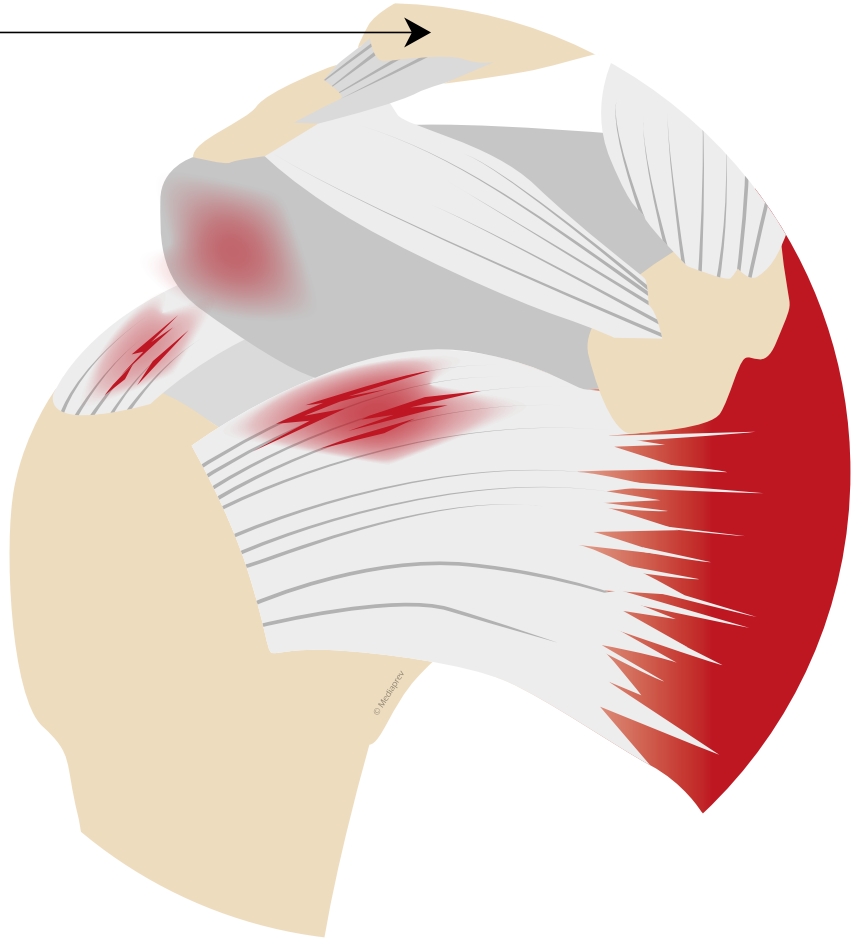
Ces atteintes concernent les tendons et les muscles de la **coiffe des rotateurs**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

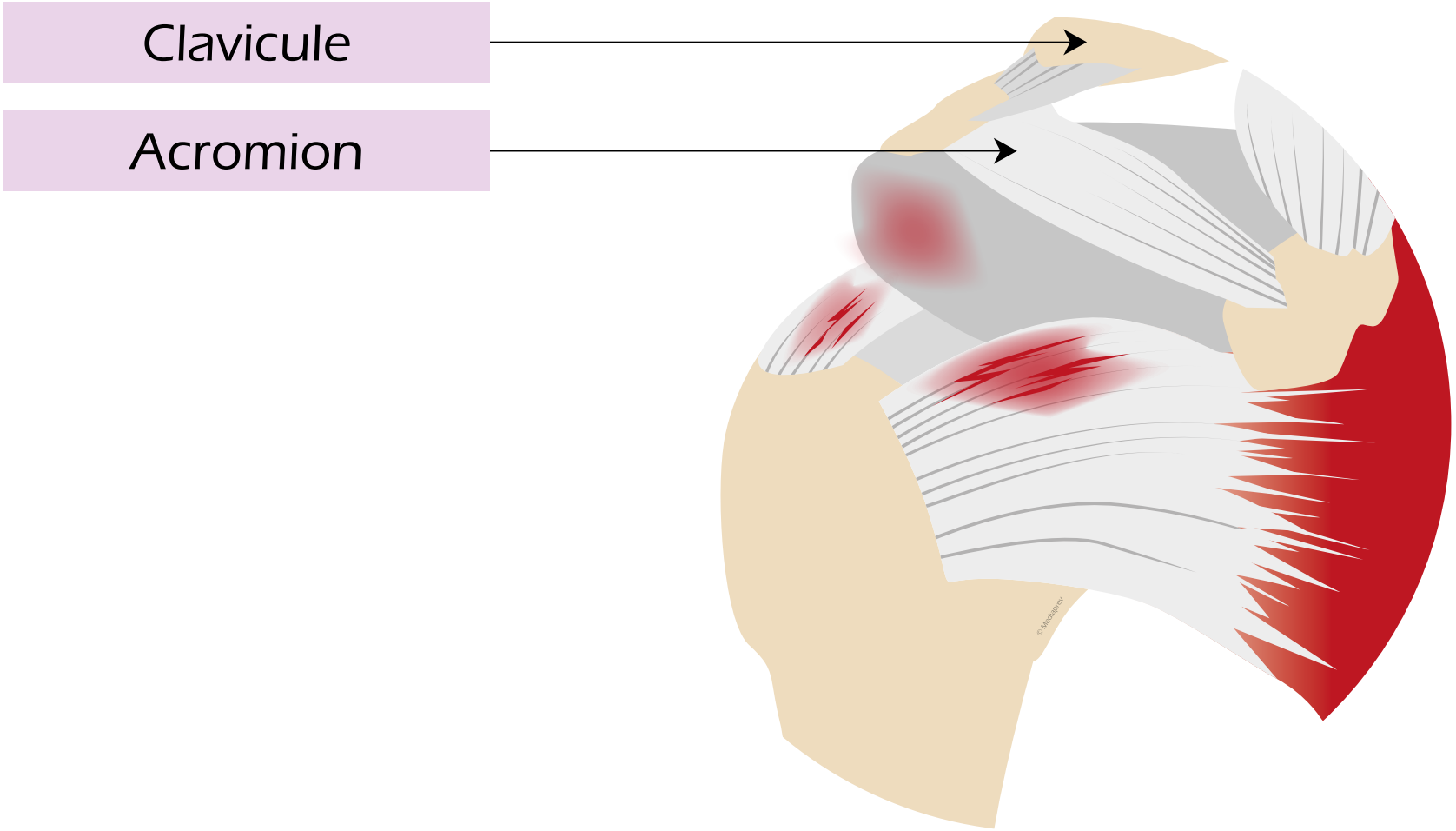
LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

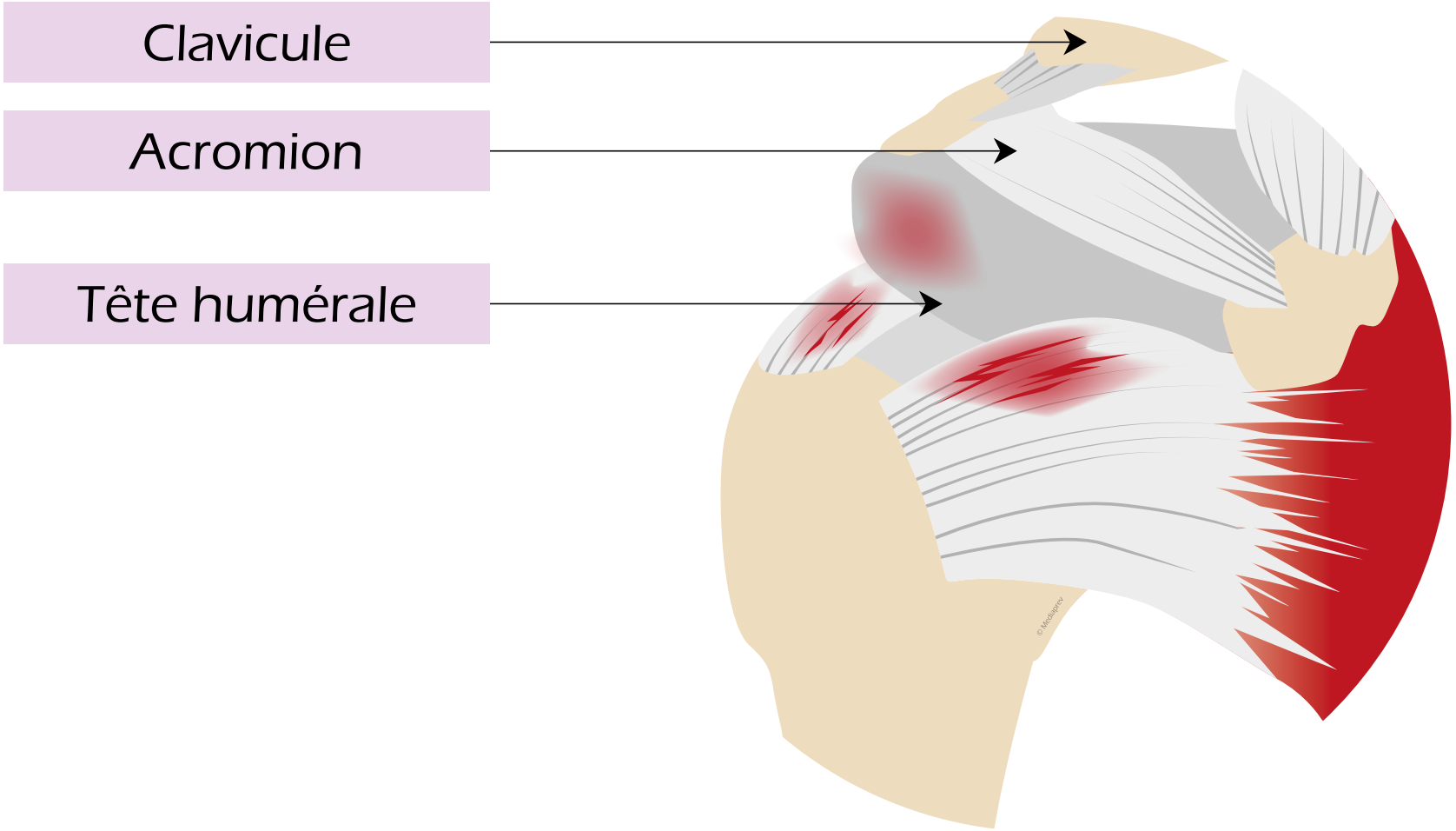
LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

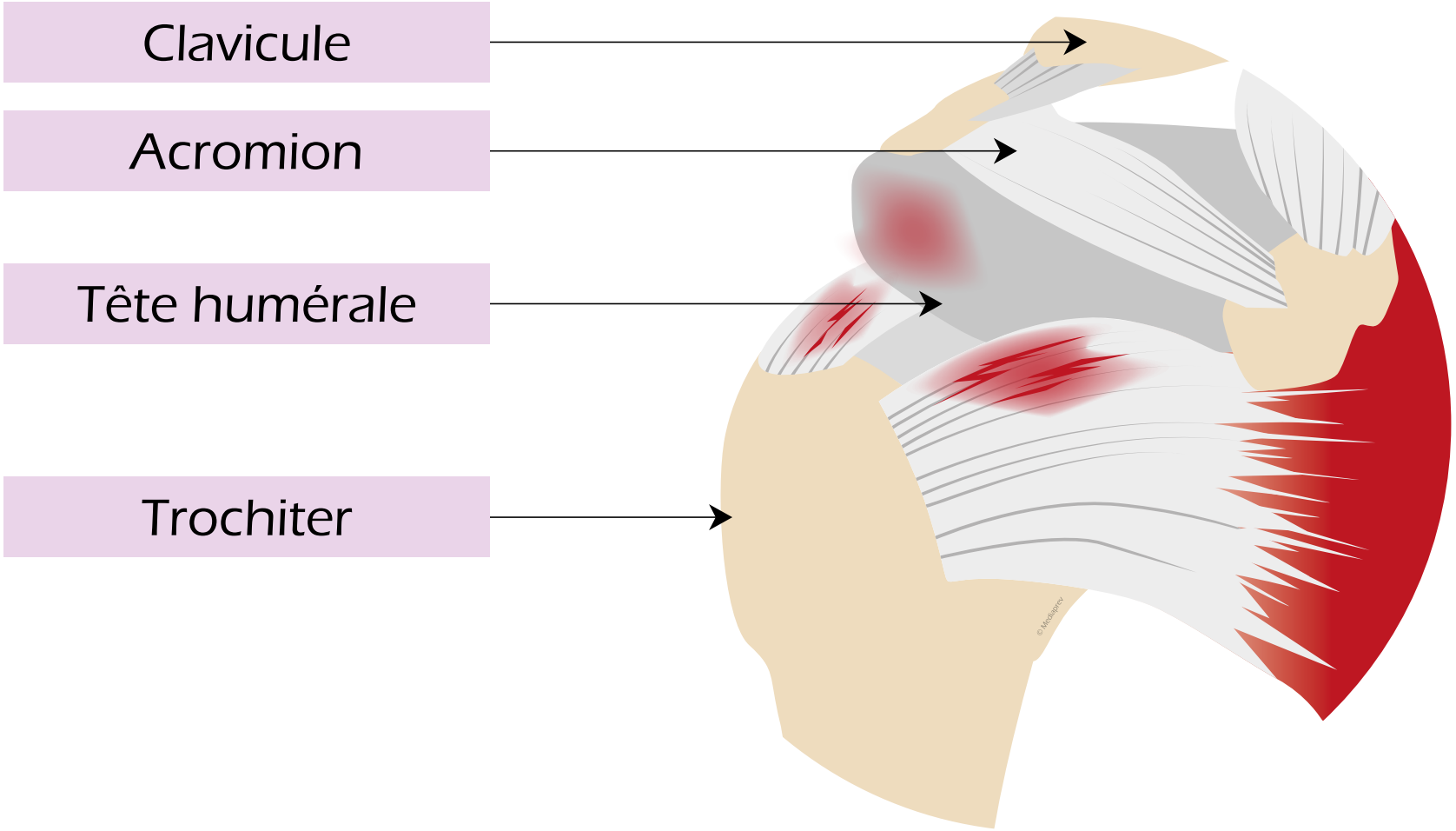
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

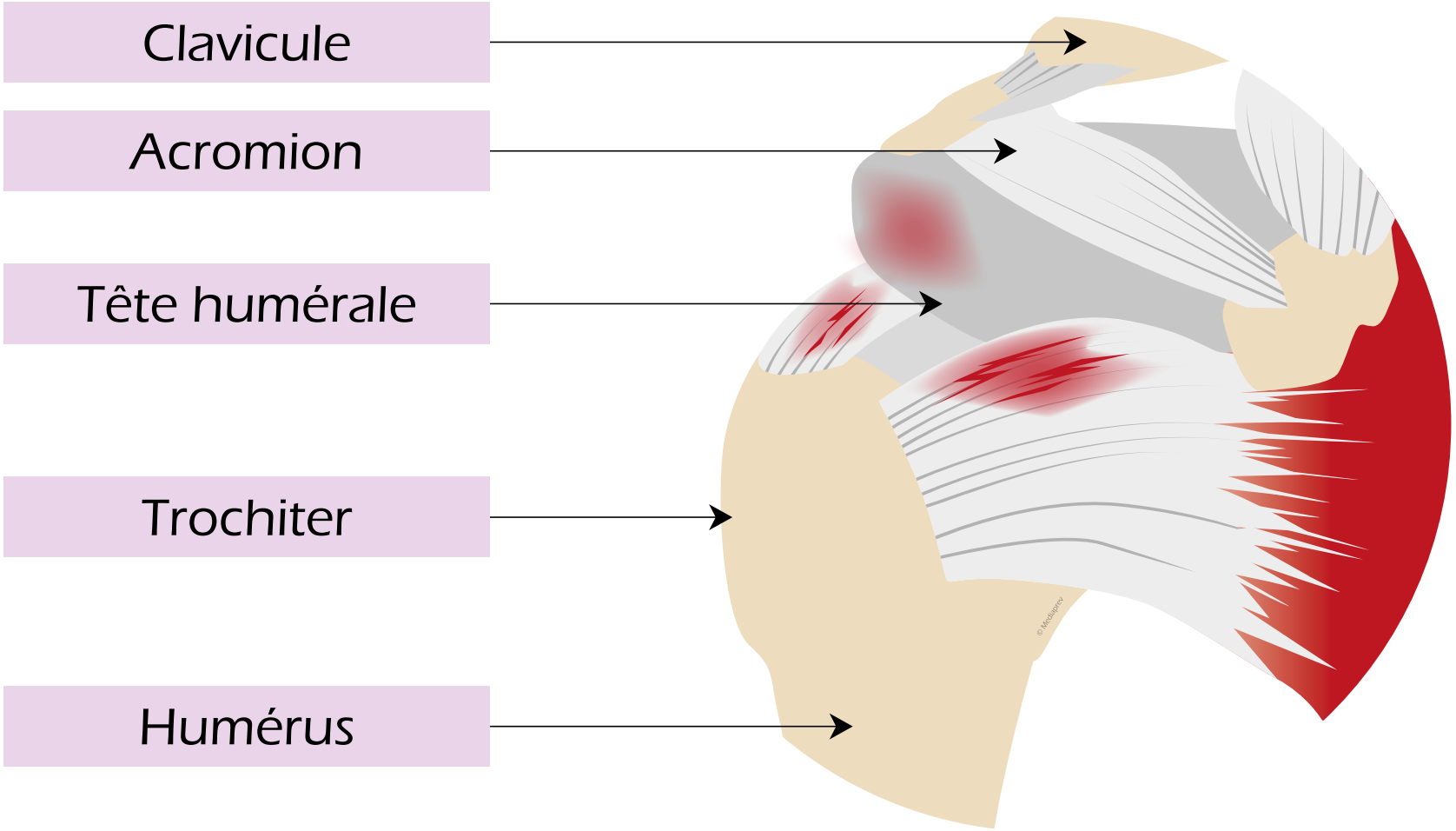
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

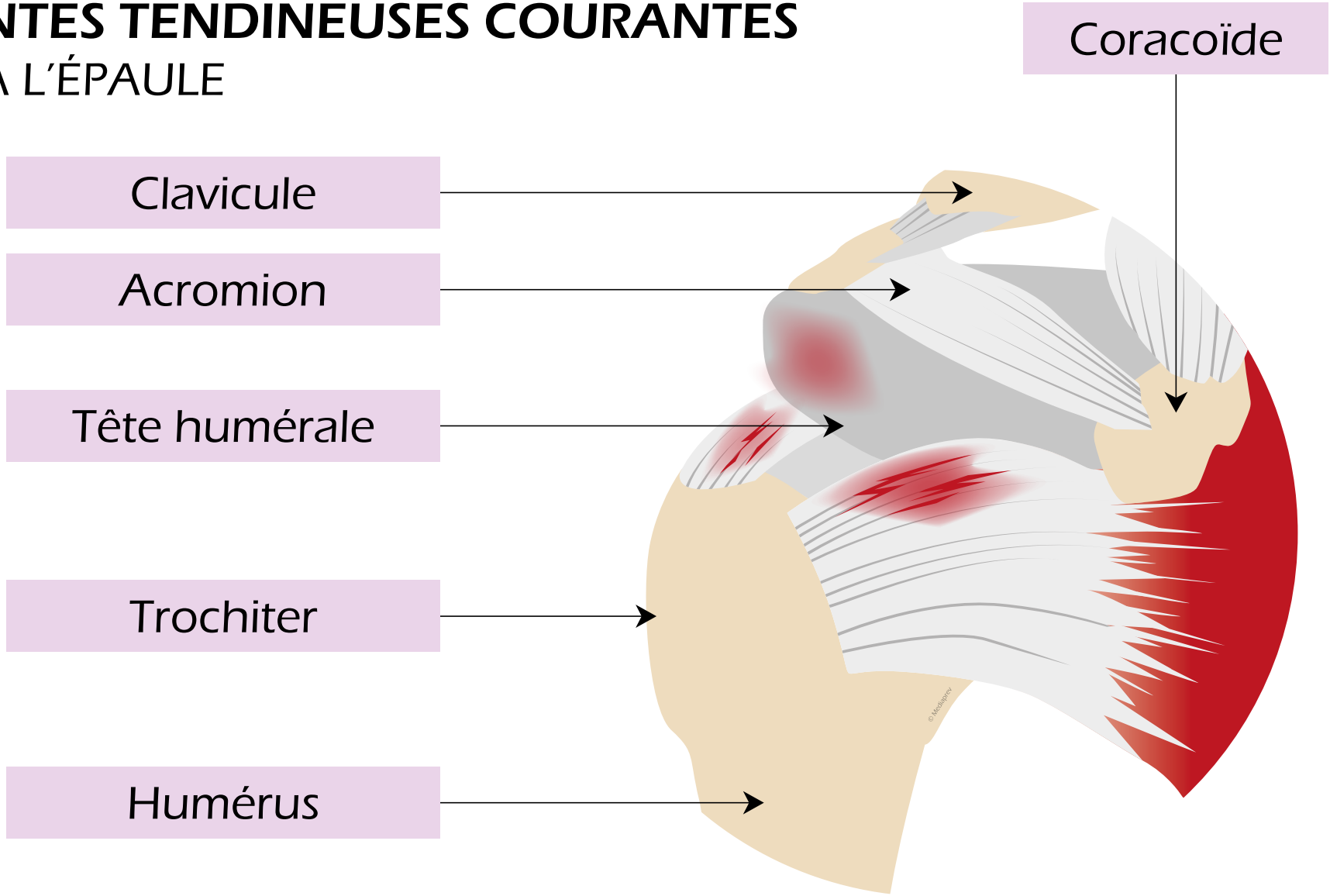
ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

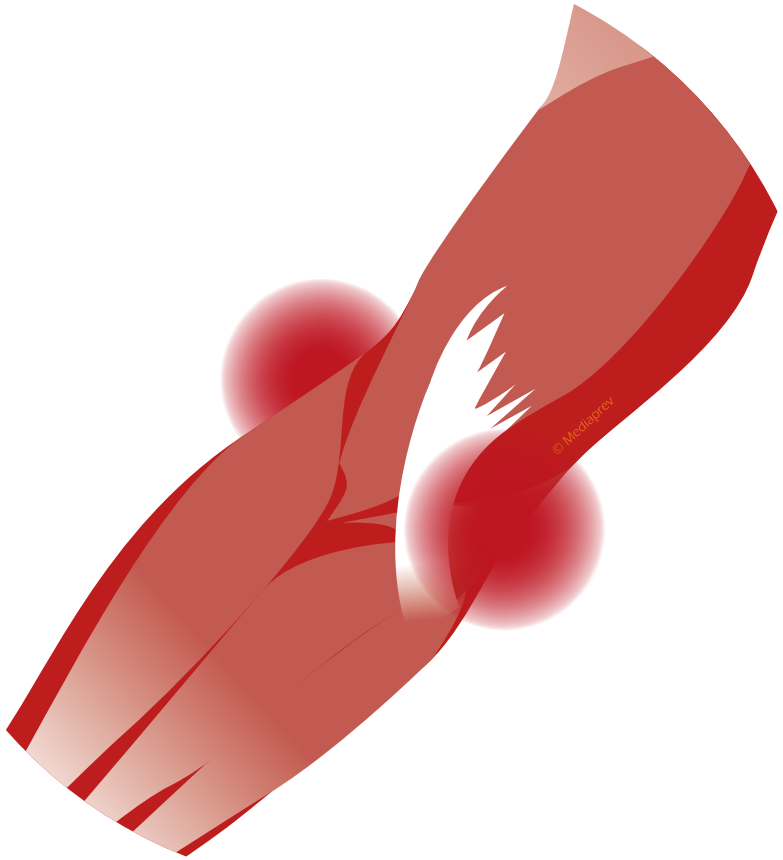
LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

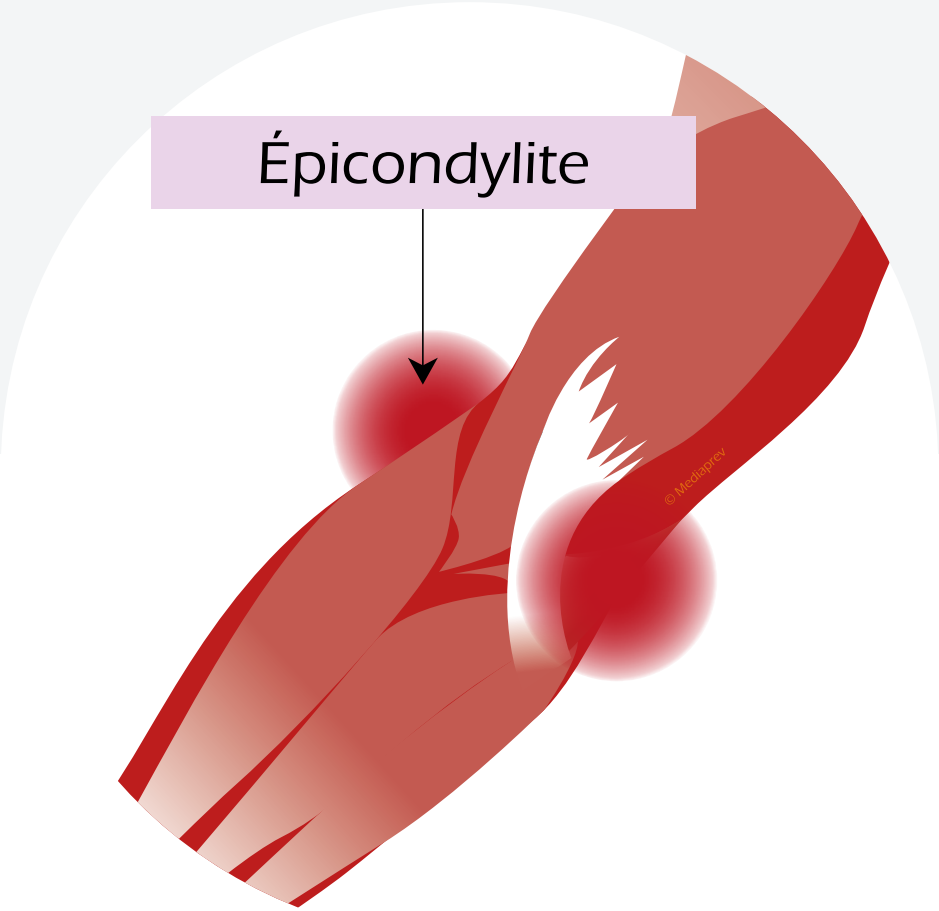
LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES DU COUDE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES
ATTEINTES DU COUDE

L'épicondylite est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épicondyle.



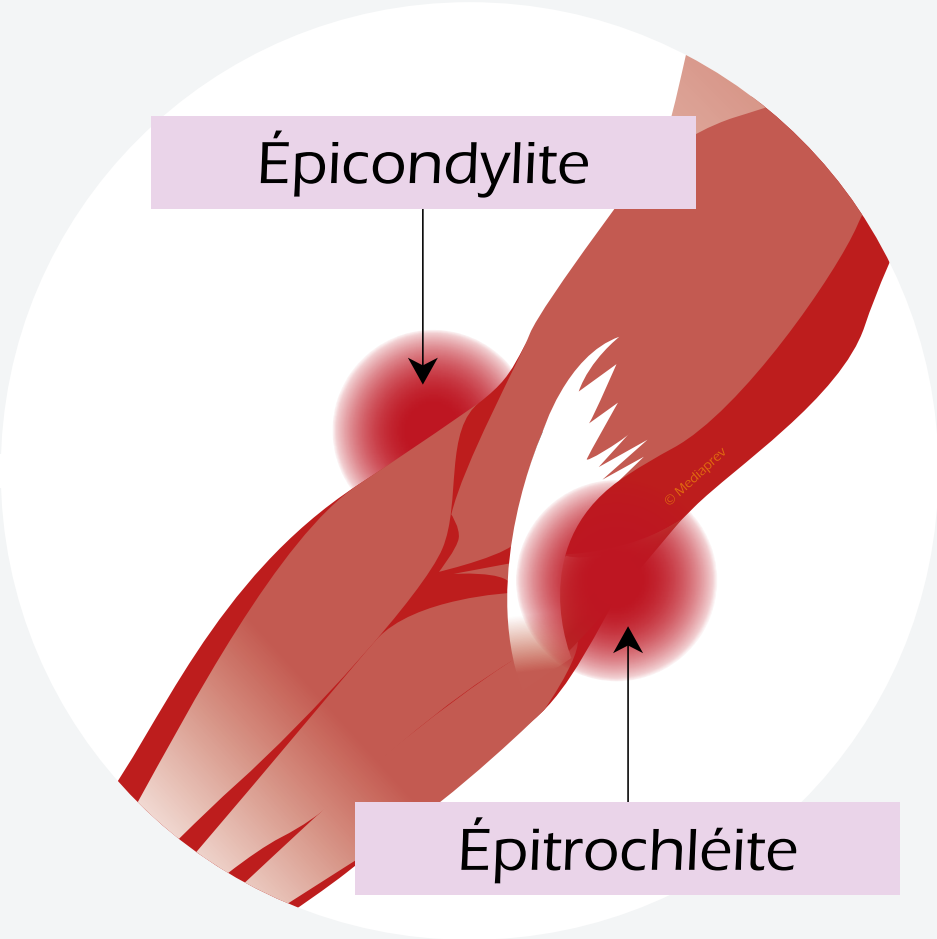
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES DU COUDE

L'épicondylite est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épicondyle.

L'épitrochléite est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épitrochlée.

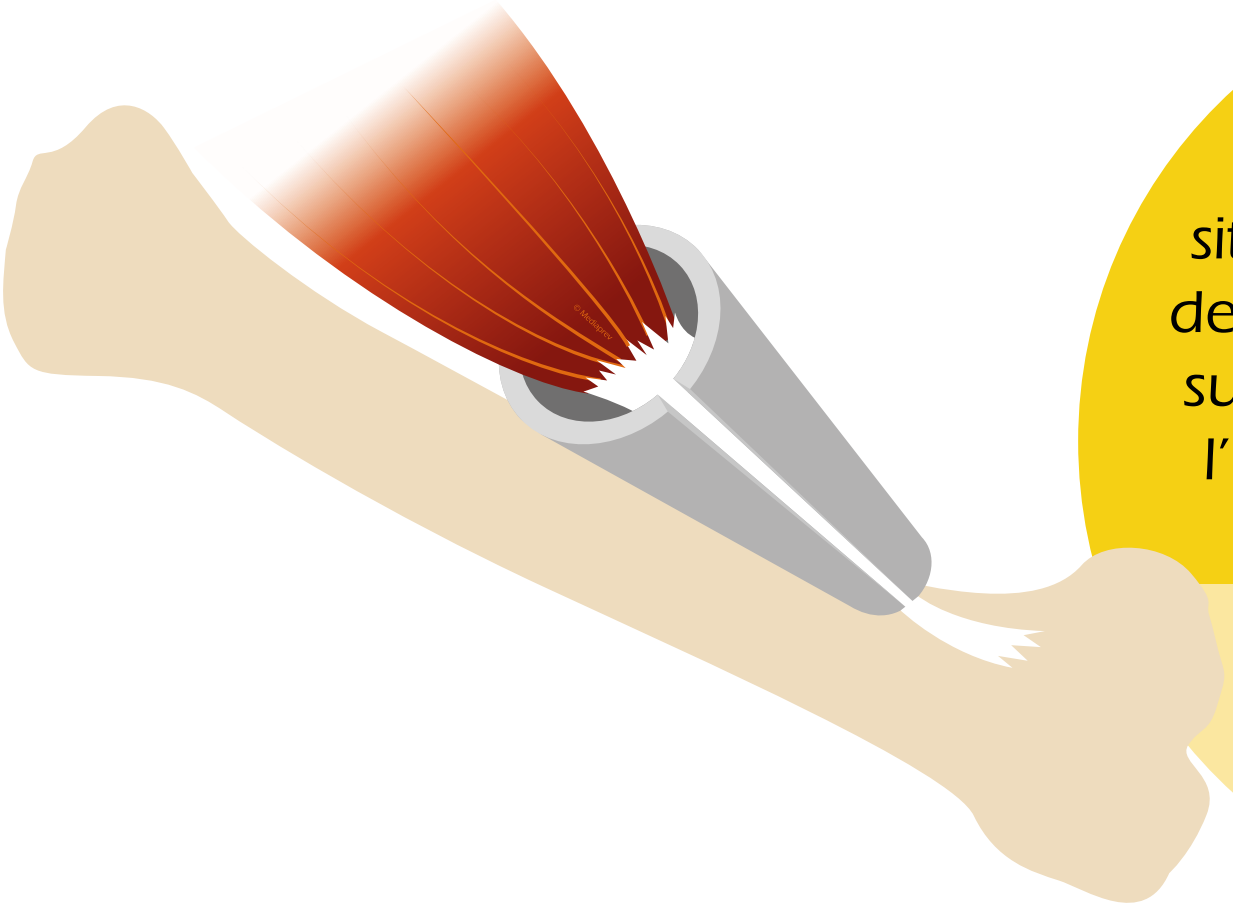


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

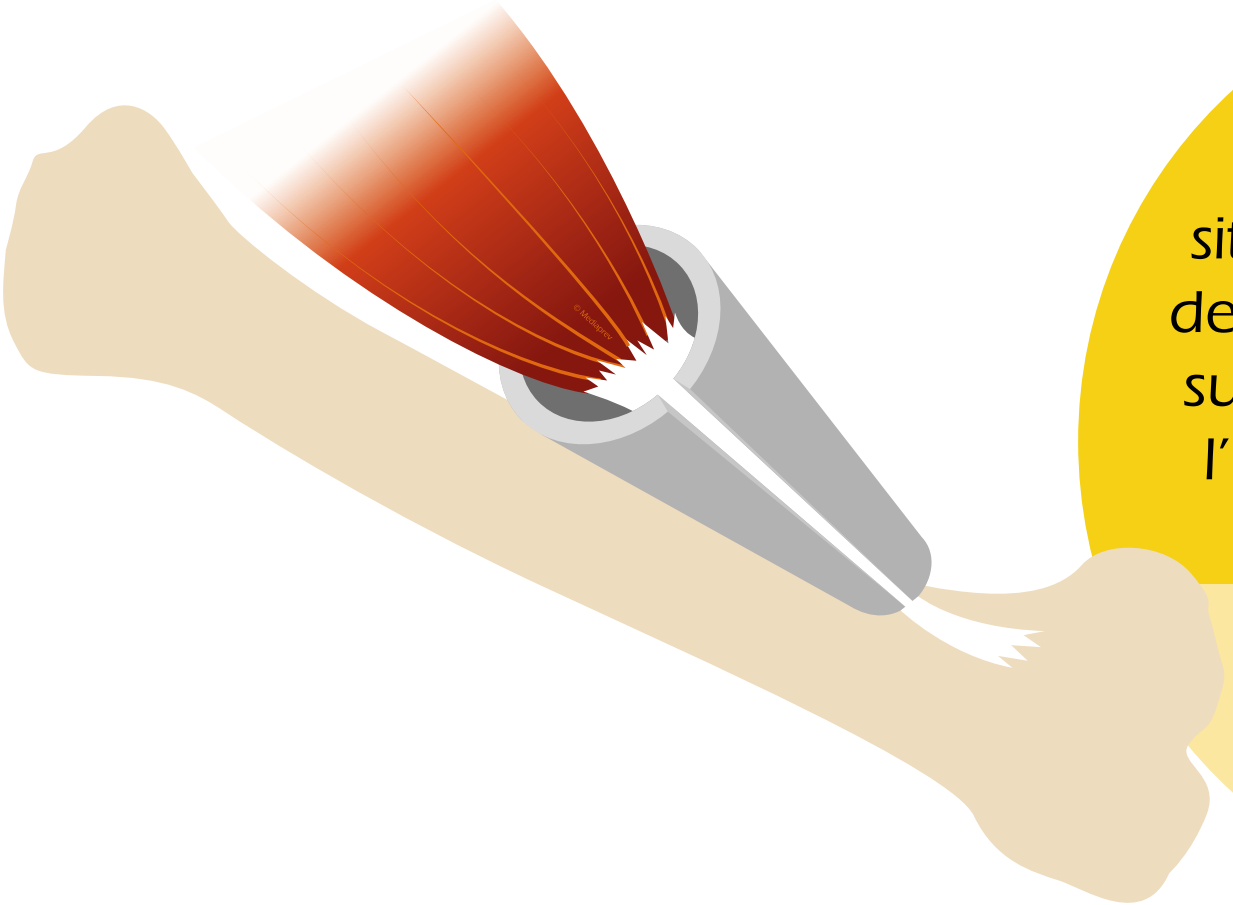
INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



Dans certaines situations, une inflammation de la **gaine synoviale** peut survenir en complément de l'inflammation du tendon.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

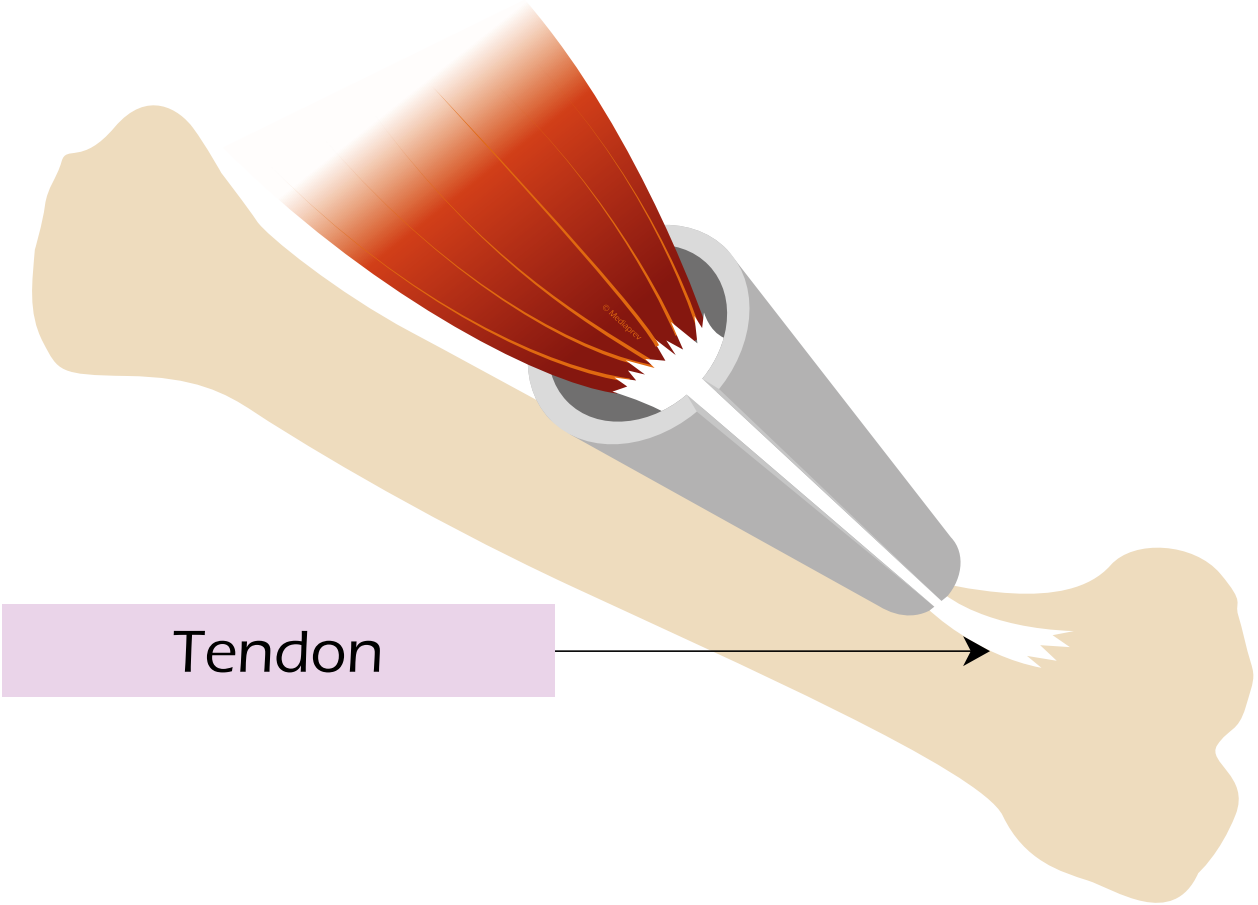


Dans certaines situations, une inflammation de la **gaine synoviale** peut survenir en complément de l'inflammation du tendon.

Il s'agit d'une **Ténosynovite**.

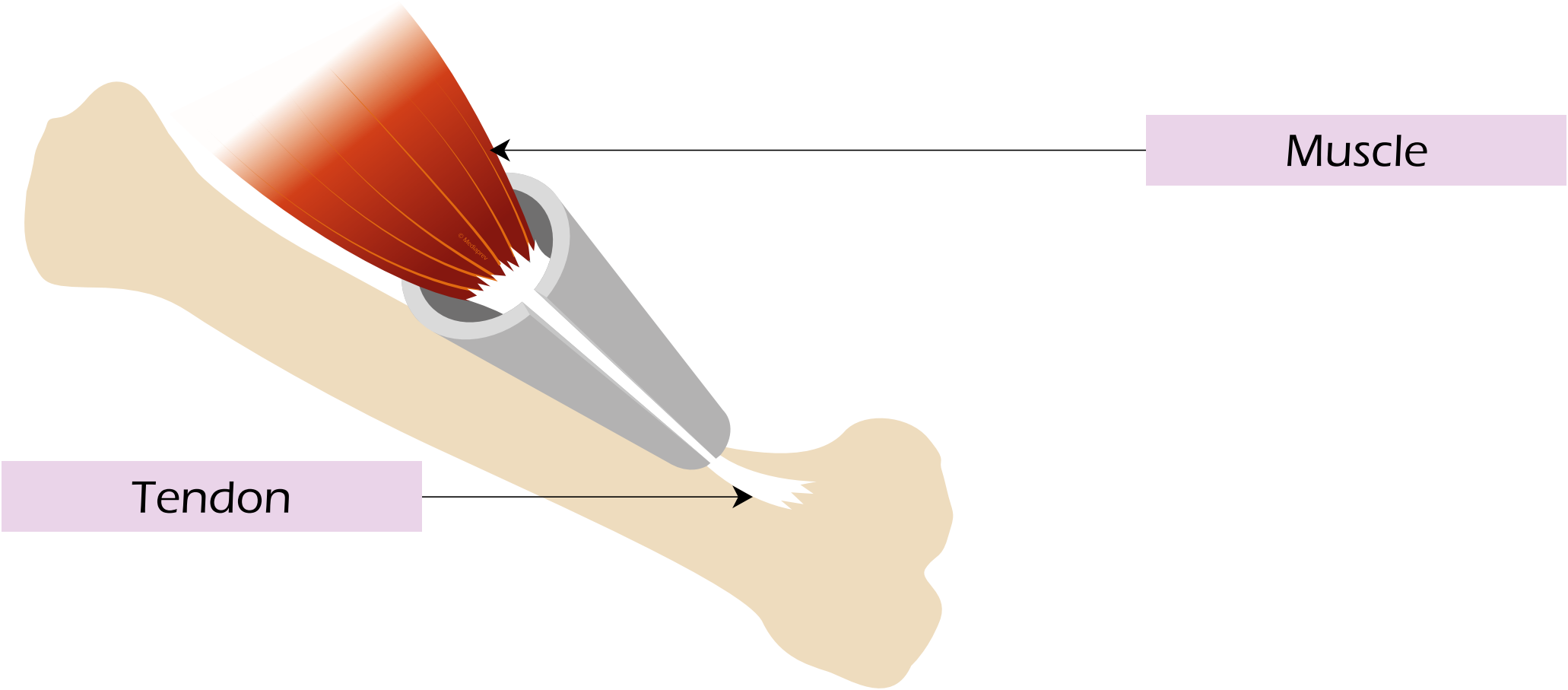
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



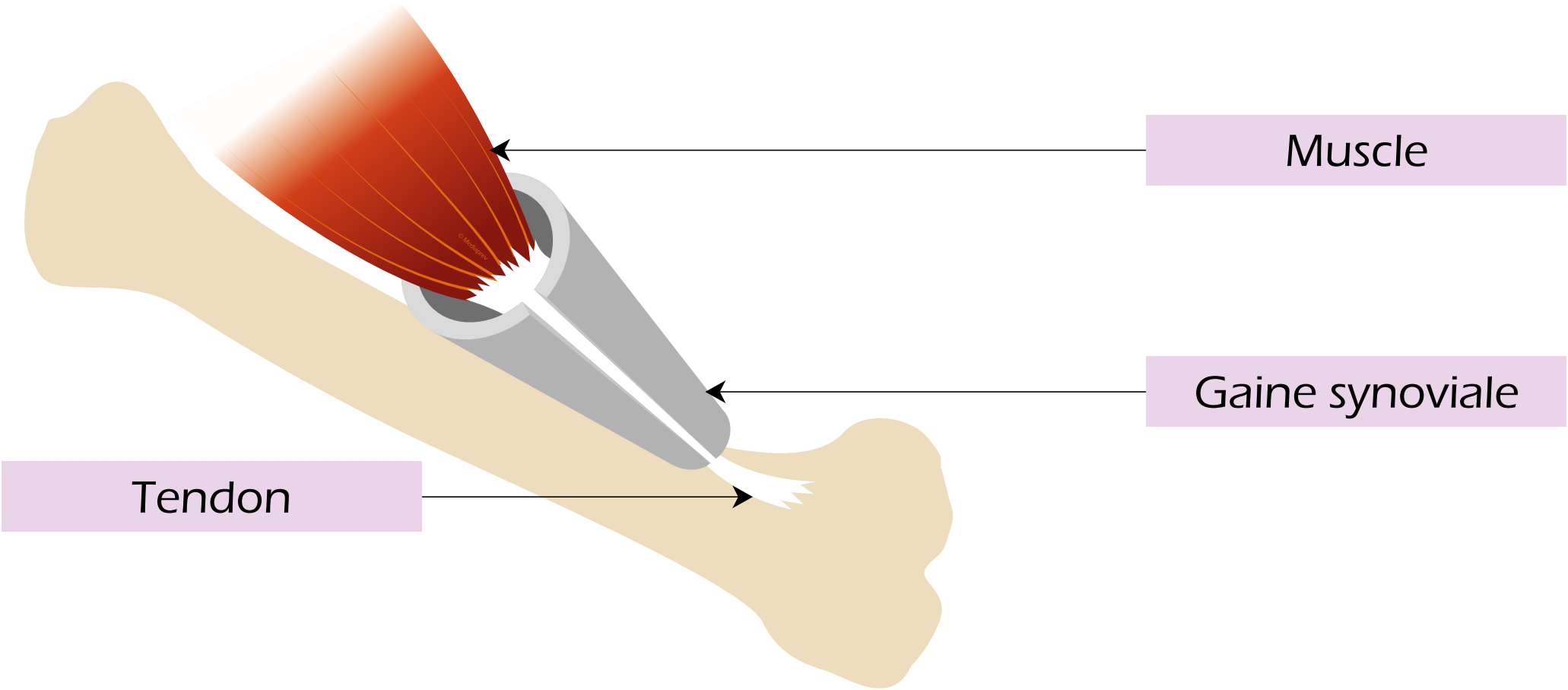
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



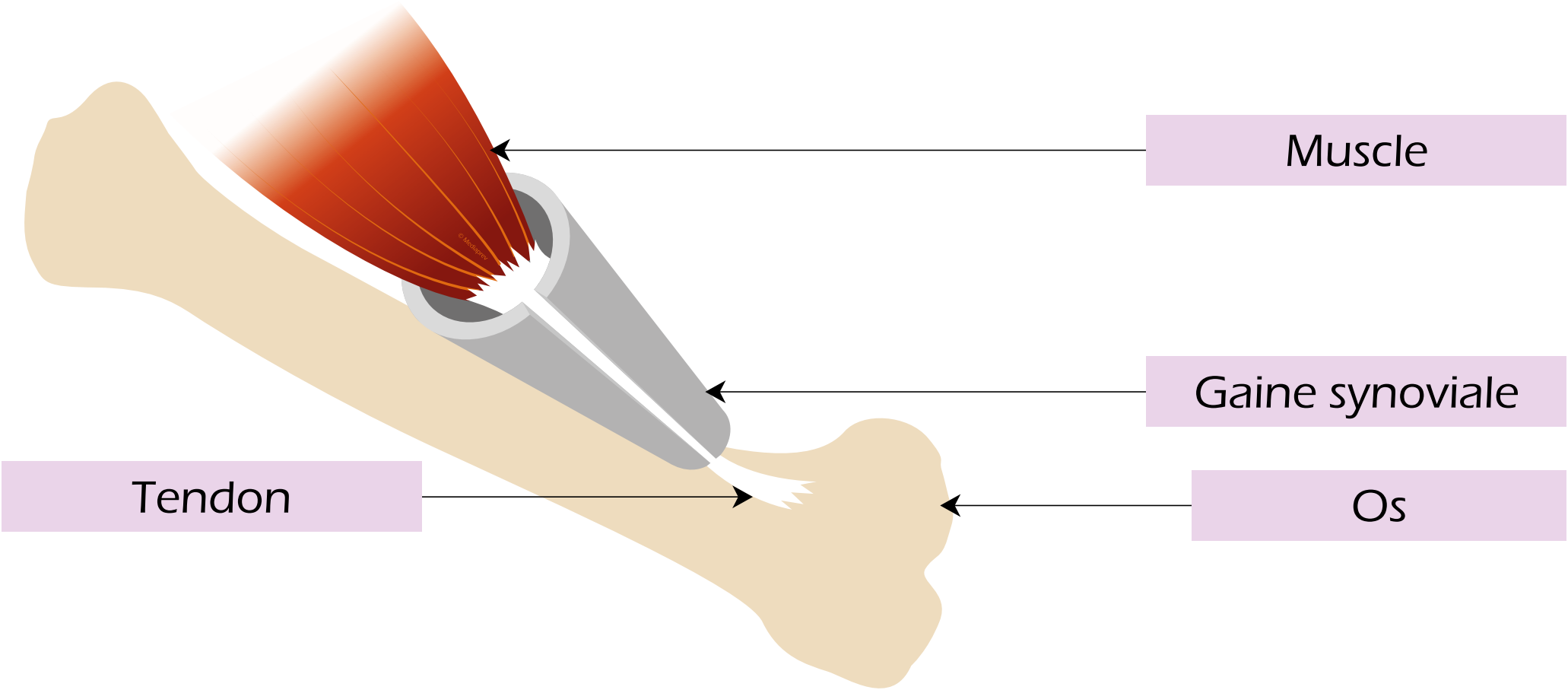
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

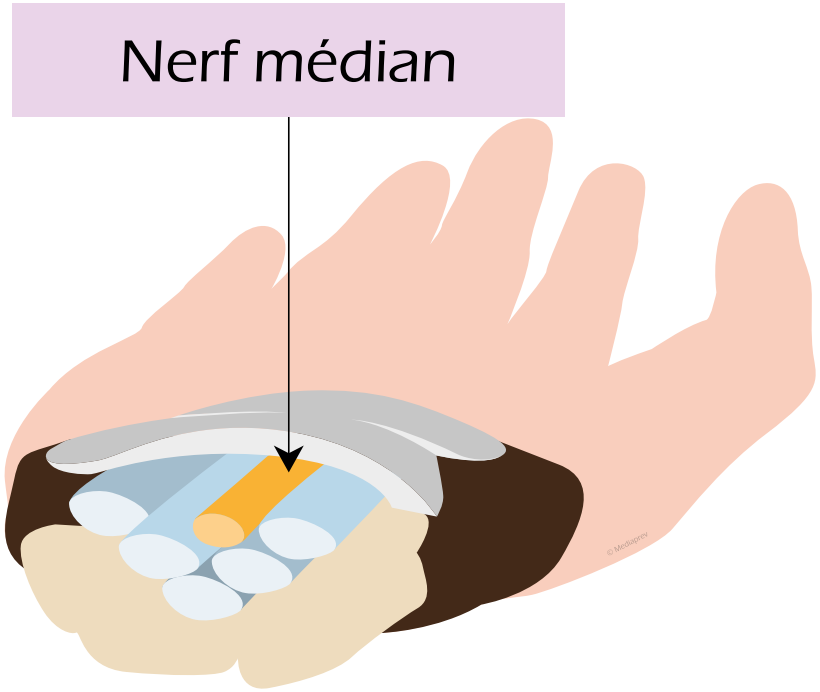
LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

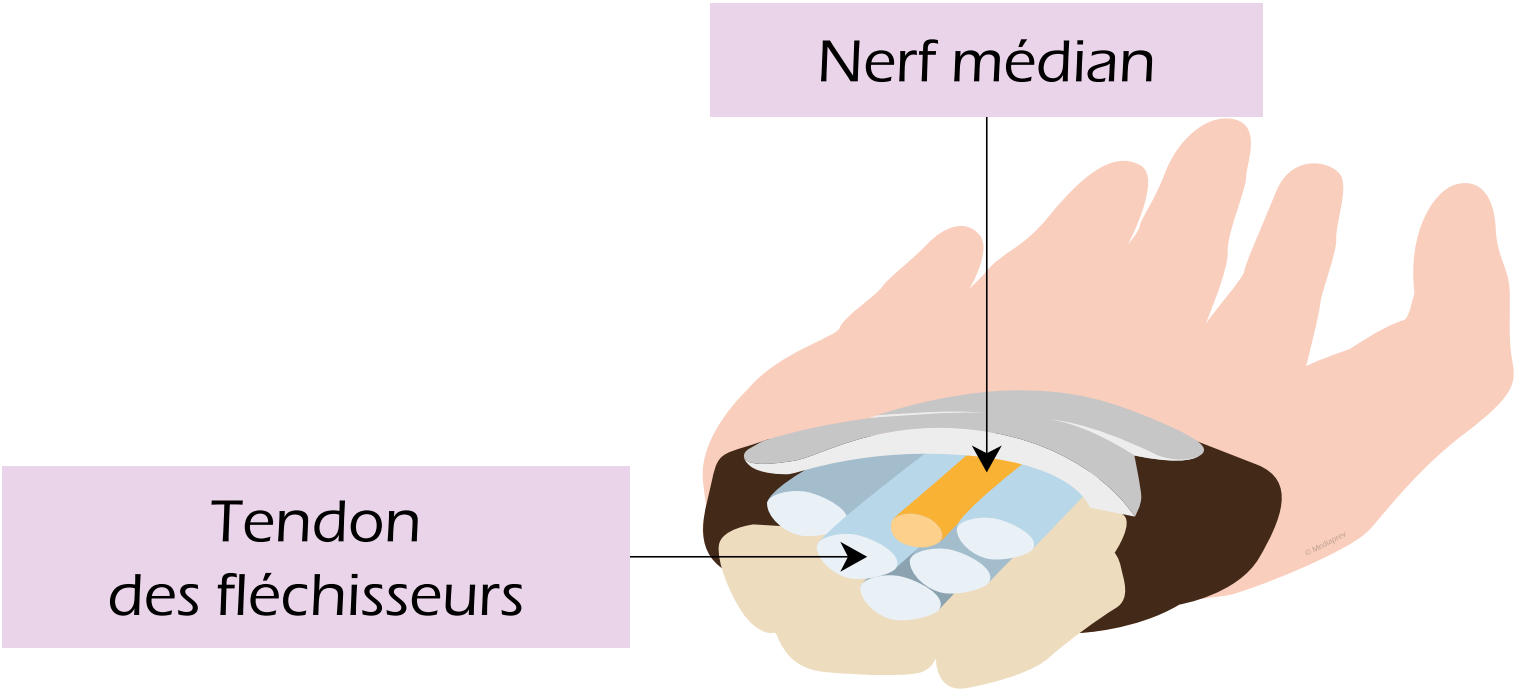
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

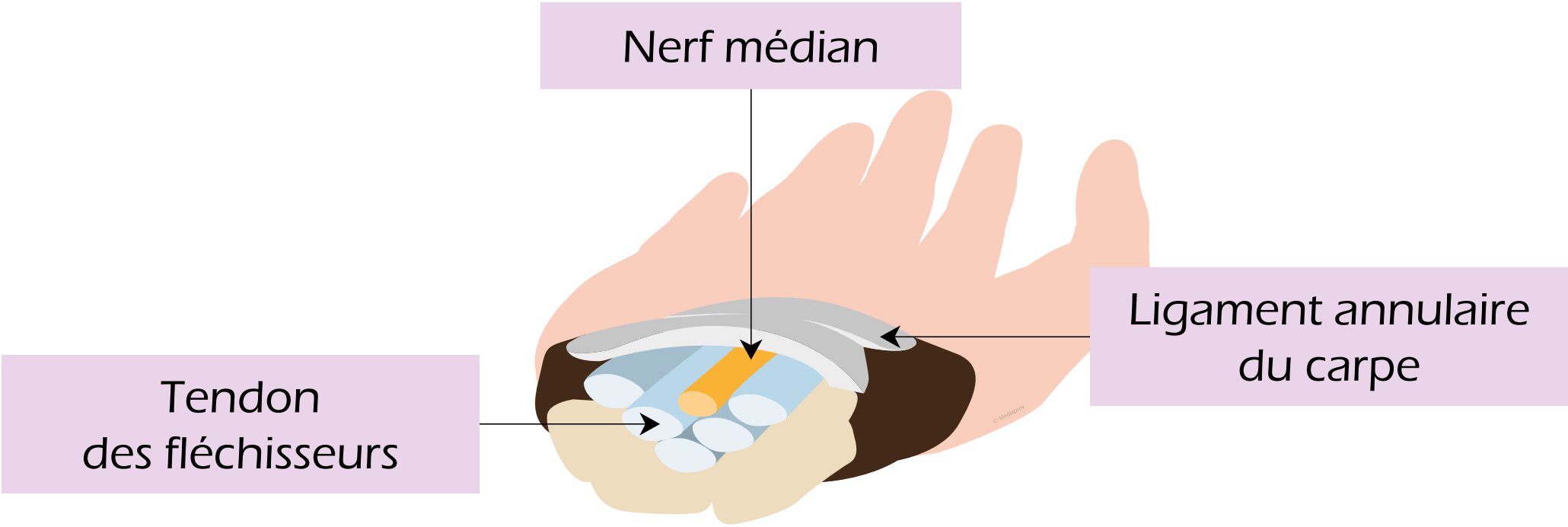
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

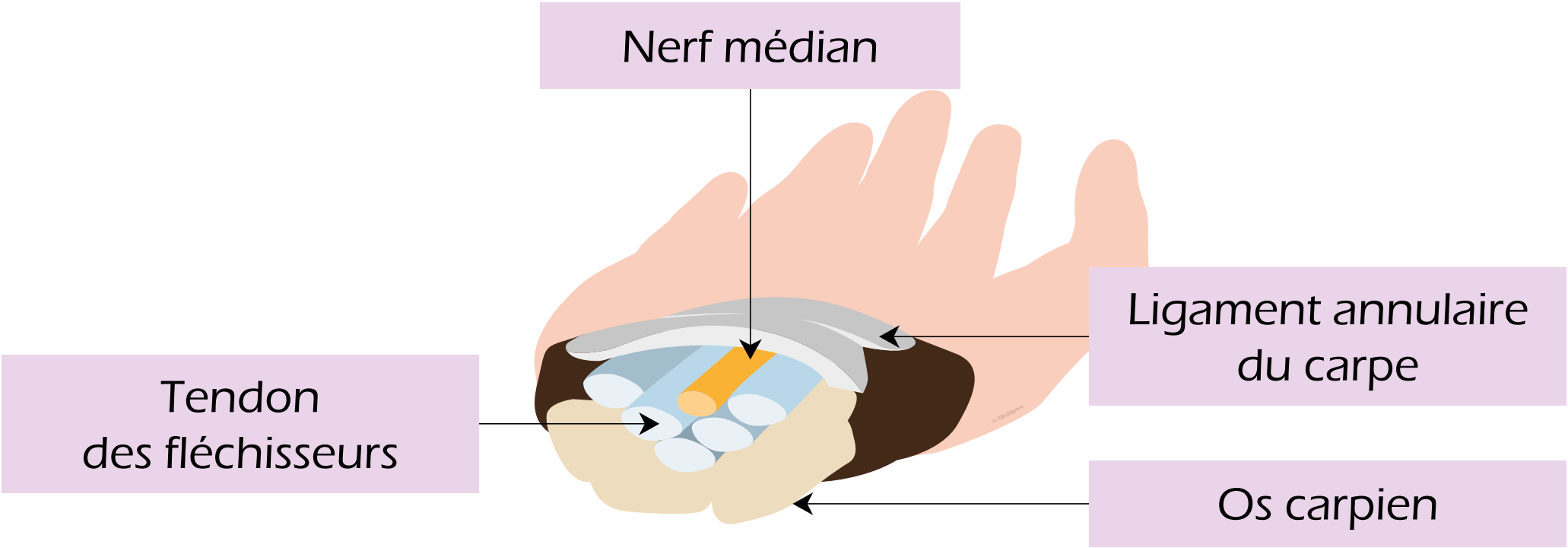
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

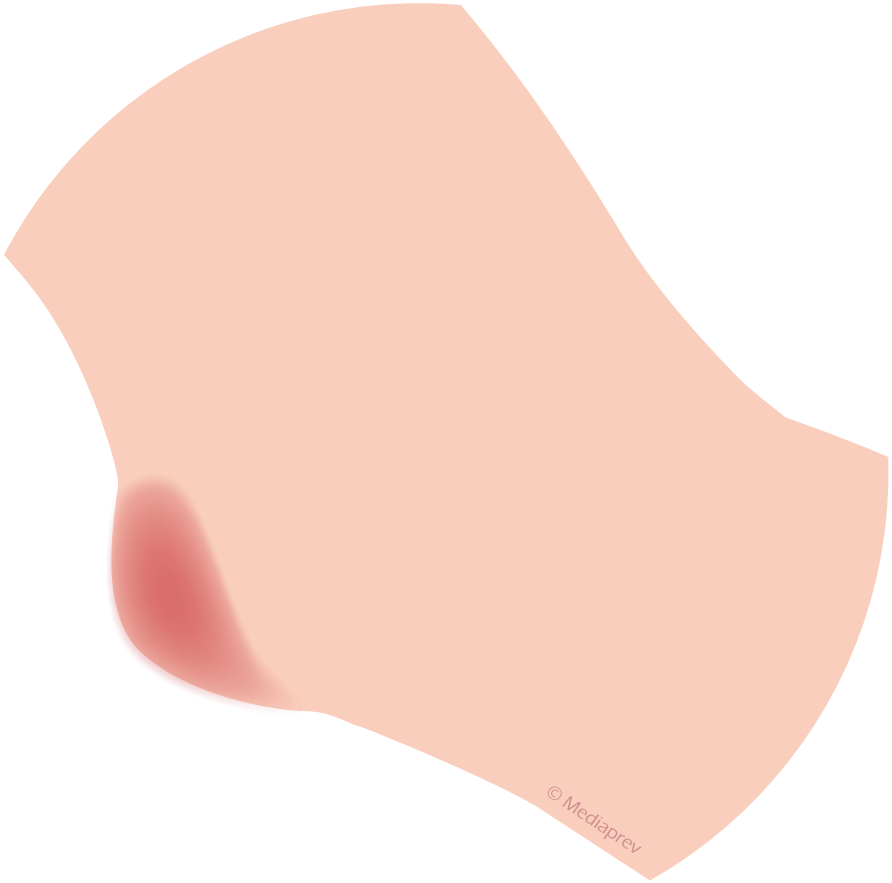
LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

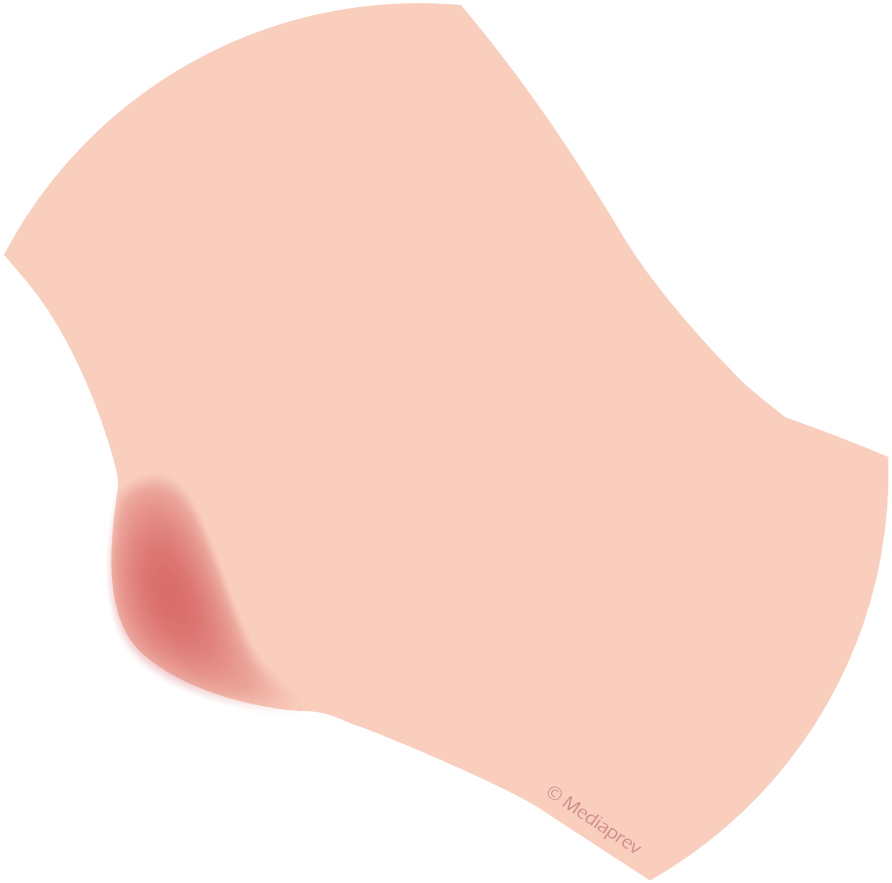
LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES

HYGROMA OU « BURSITE »



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES

HYGROMA OU « BURSITE »

Inflammation d'une bourse séreuse
(ou de plusieurs bourses séreuses)
qui se traduit généralement par
un gonflement et une douleur.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Selon les contraintes appliquées aux **disques intervertébraux**, différentes lésions peuvent survenir.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

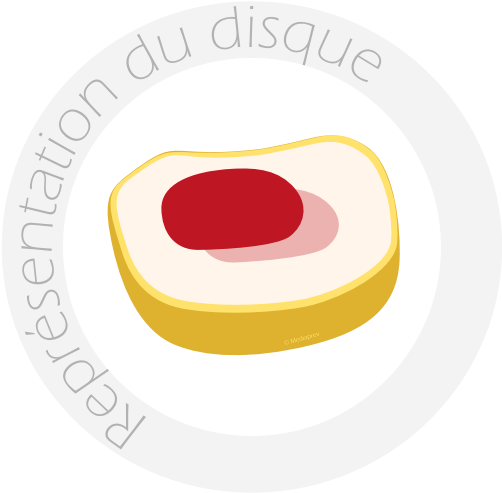
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

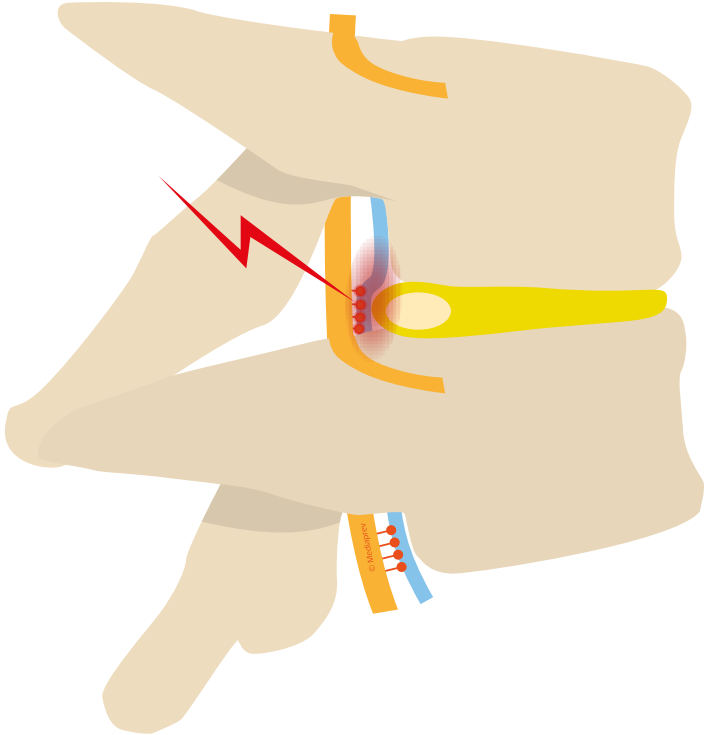
Selon les contraintes appliquées aux **disques intervertébraux**, différentes lésions peuvent survenir.

La plupart des lésions sont **irréversibles**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
LUMBAGO

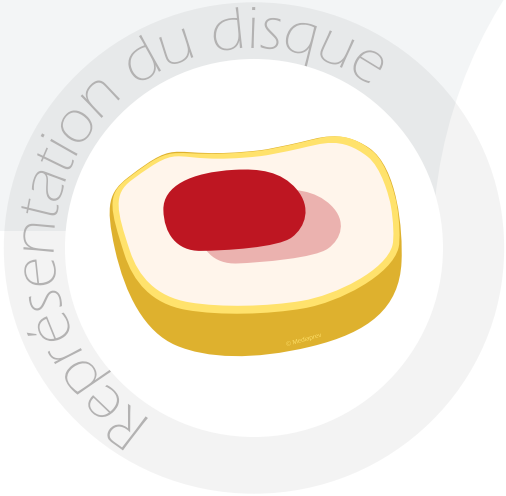


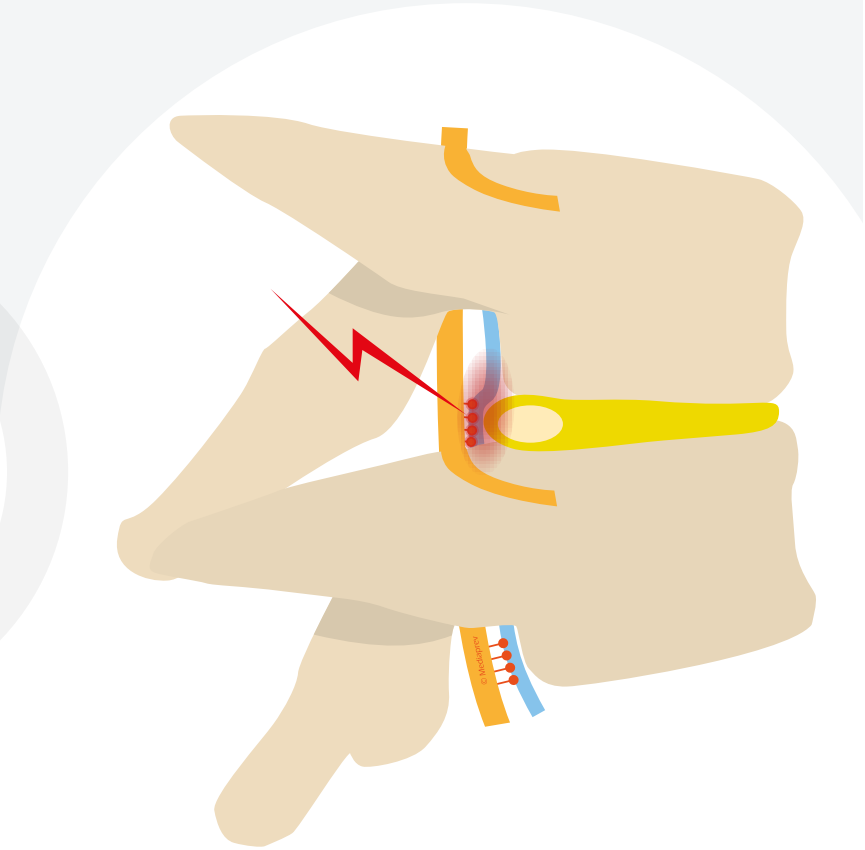


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
LUMBAGO

Le lumbago ou lombalgie aiguë est un **blocage lombaire** douloureux par entorse discale.

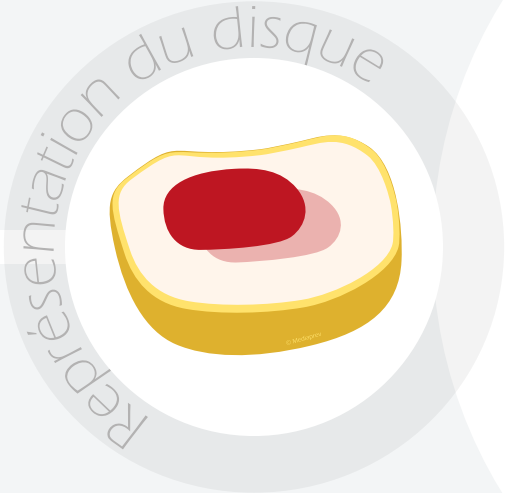


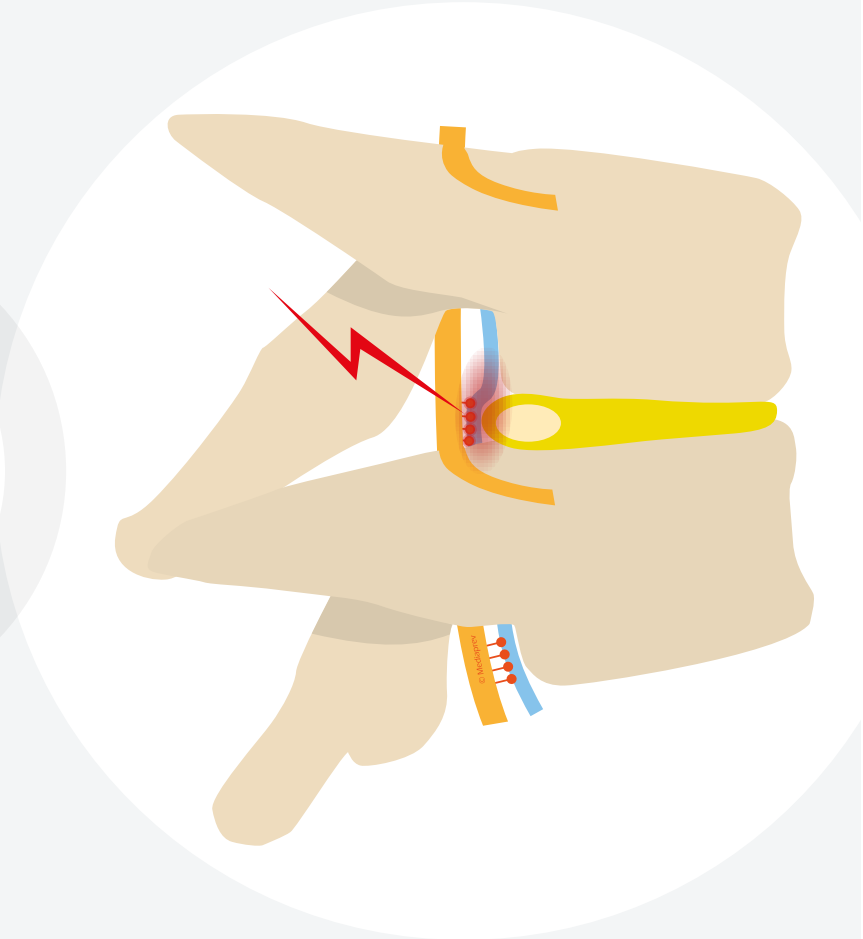


LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
LUMBAGO

Le lumbago ou lombalgie aiguë est un **blocage lombaire** douloureux par entorse discale.

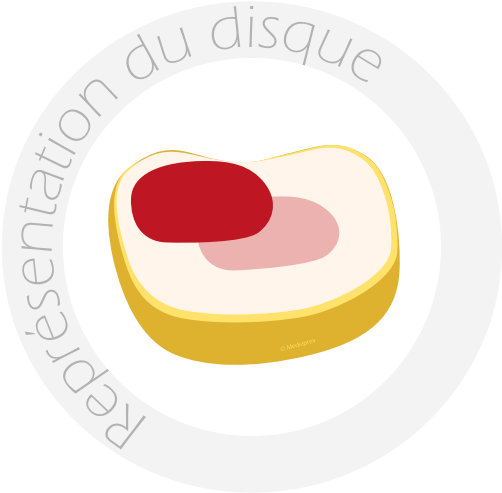
Il apparait **brutalement** à la suite d'un effort ou d'un traumatisme.

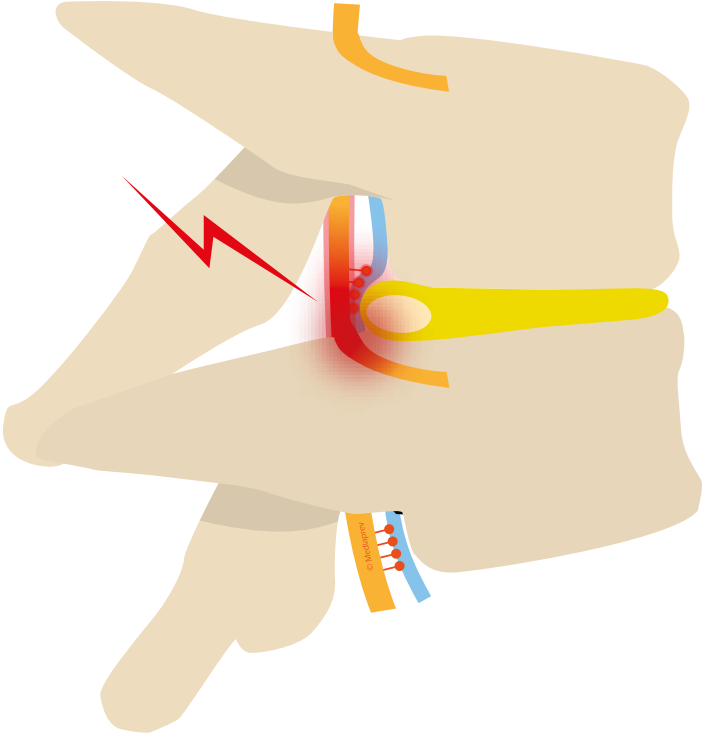




LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

SCIATIQUE

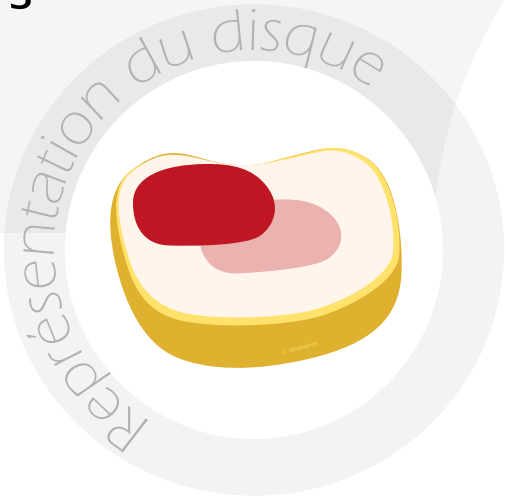


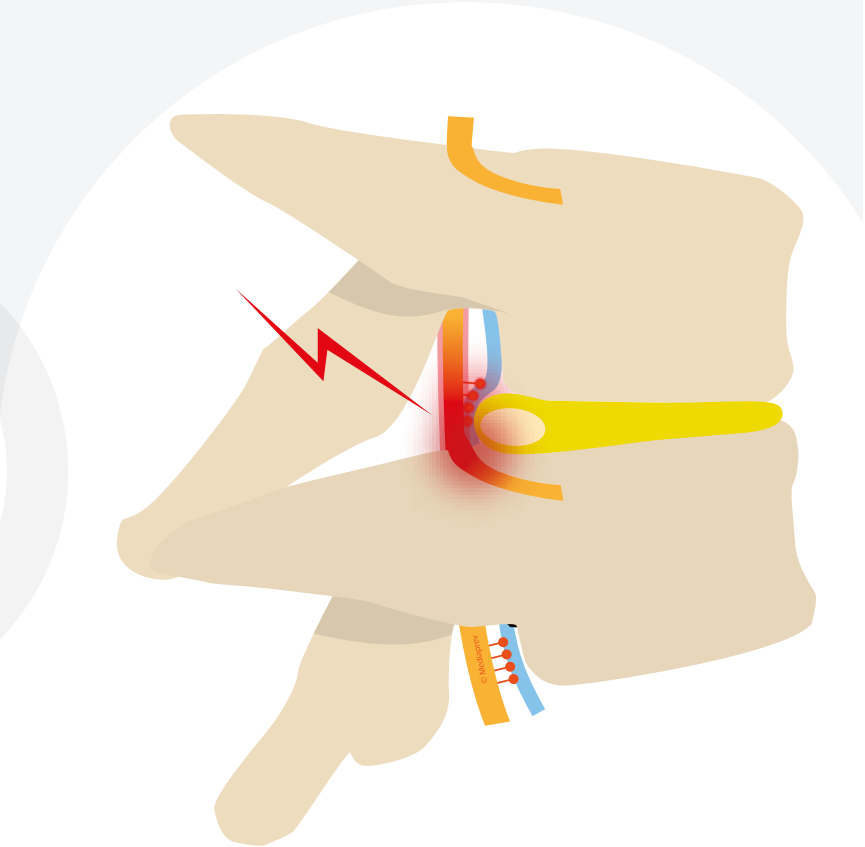


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
SCIATIQUE

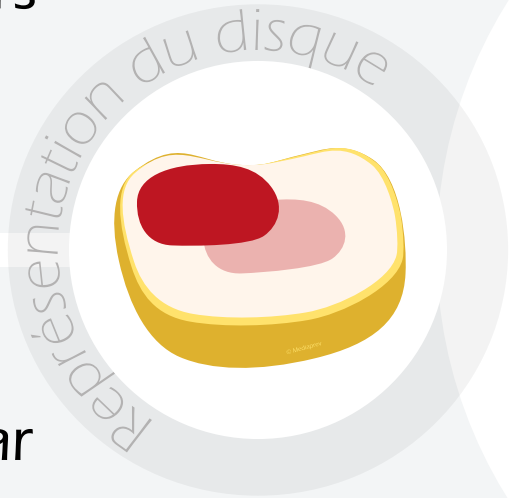
Radiculalgie (compression d'une racine nerveuse) **provoquée par le déplacement du noyau vers l'arrière qui touche alors le nerf sciatique.**

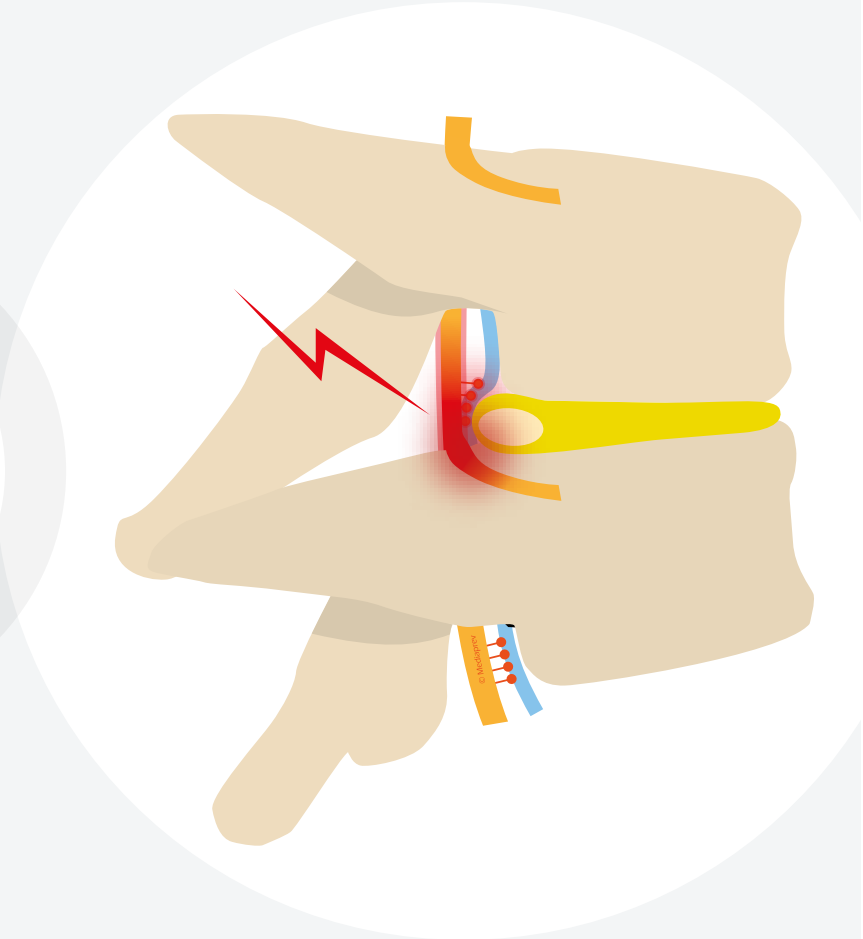




LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
SCIATIQUE

Radiculalgie (compression d'une racine nerveuse) provoquée par le déplacement du noyau vers l'arrière qui touche alors le nerf sciatique.





La sciatique est **typique** par la douleur qu'elle déclenche le long des cuisses.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

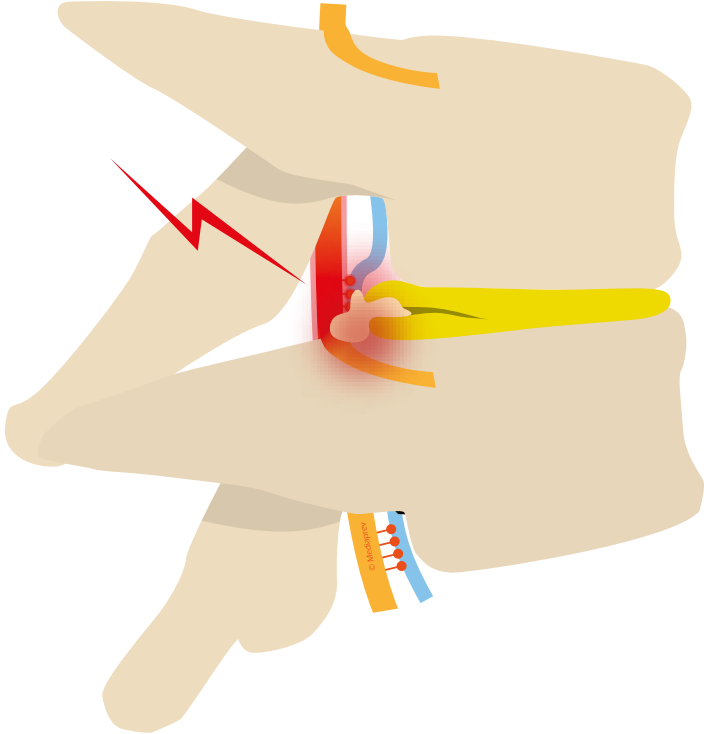
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
SCIATIQUE

Il existe **d'autres radiculalgies** moins connues mais tout aussi fréquentes (compression du nerf crural...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE

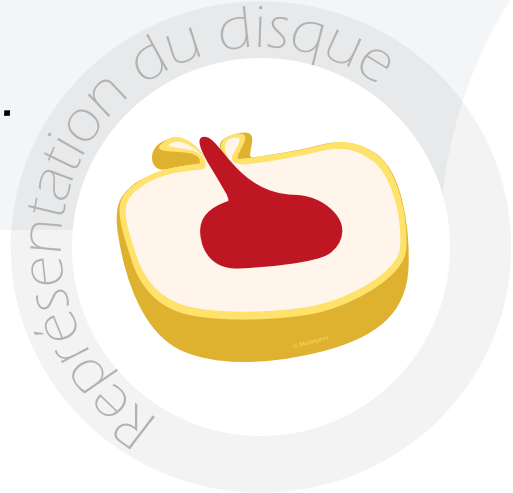


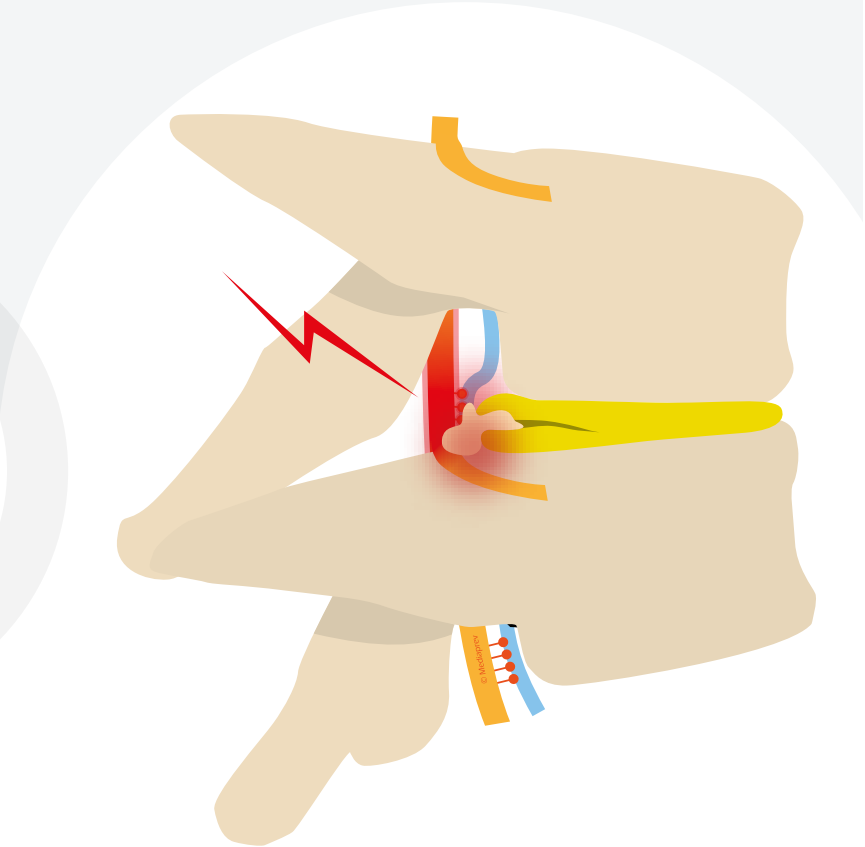
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE

Lors d'un traumatisme ou de mouvements répétés, l'anneau fibreux peut se **fissurer** et créer une lésion du disque.

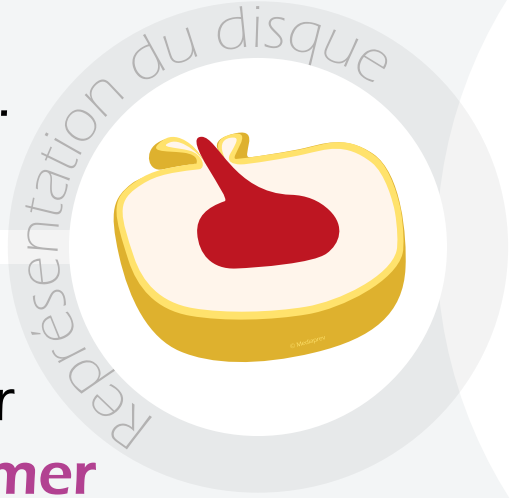




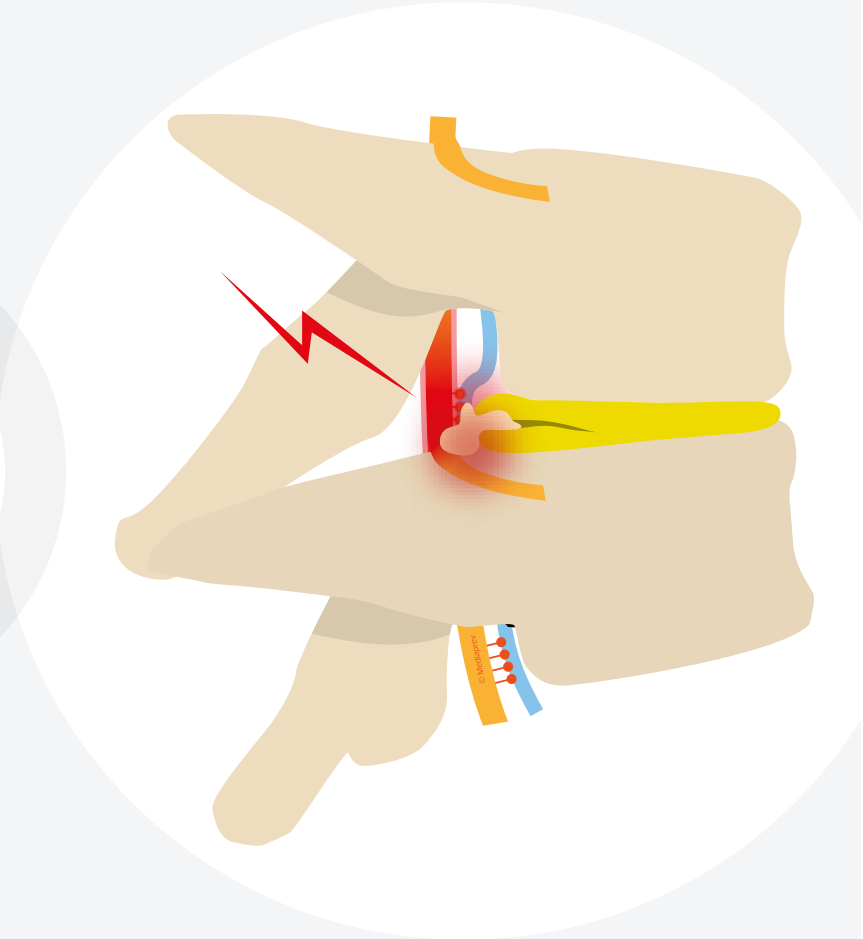
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE

Lors d'un traumatisme ou de mouvements répétés, l'anneau fibreux peut se **fissurer** et créer une lésion du disque.



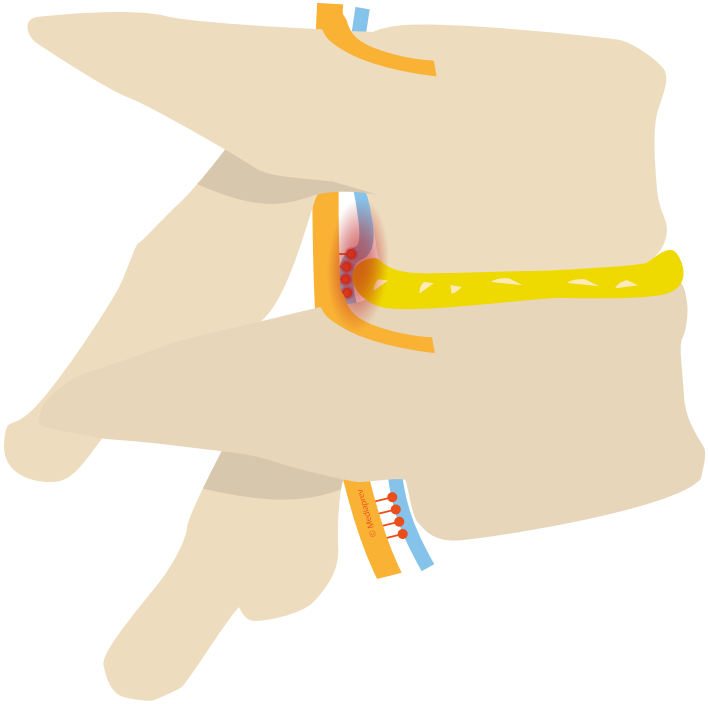
Le noyau peut alors former une saillie et venir **comprimer les nerfs** contigus (nerf sciatique, crural ou même la moelle épinière...).



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

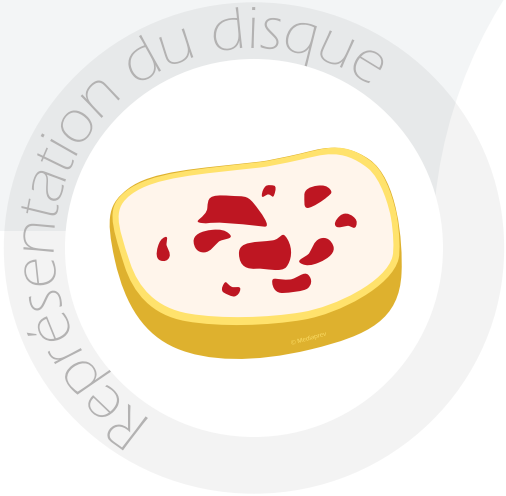
TASSEMENT VERTÉBRAL

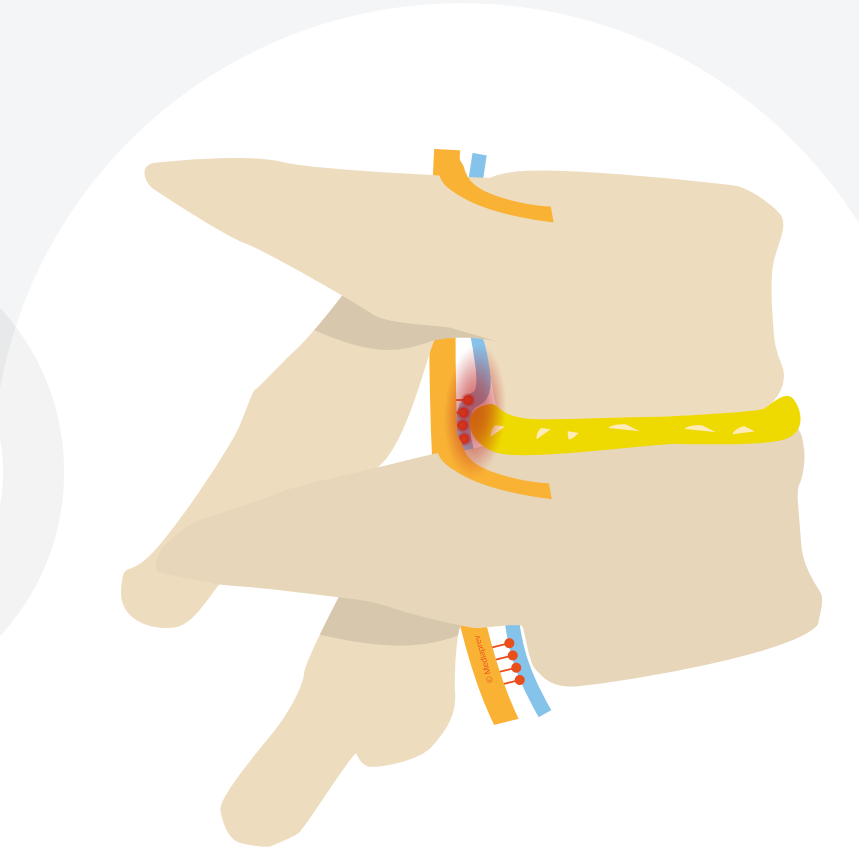


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE
TASSEMENT VERTÉBRAL

Il est généralement dû à un **choc violent**.

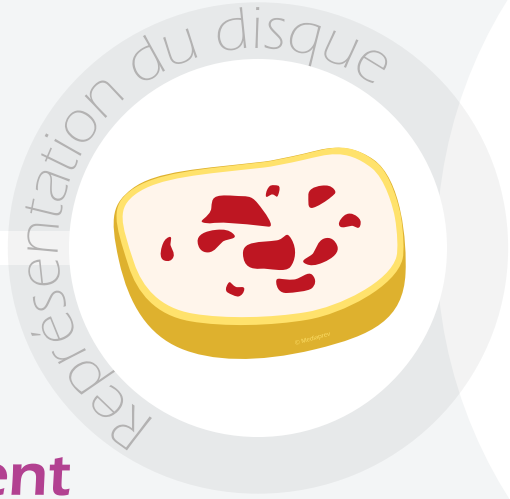




LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

TASSEMENT VERTÉBRAL

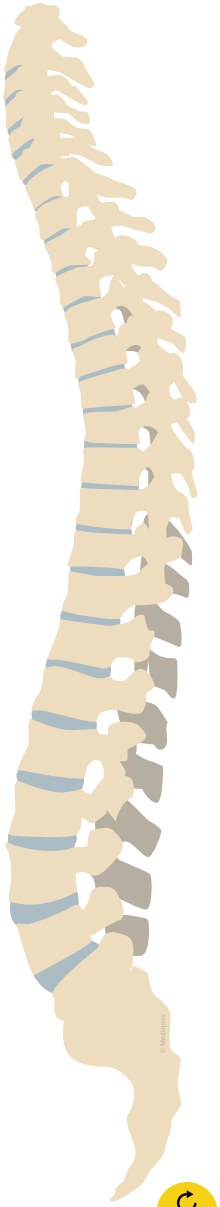
Il est généralement dû à un **choc violent**.



Cela entraîne un **éclatement** du noyau et rapproche les vertèbres.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

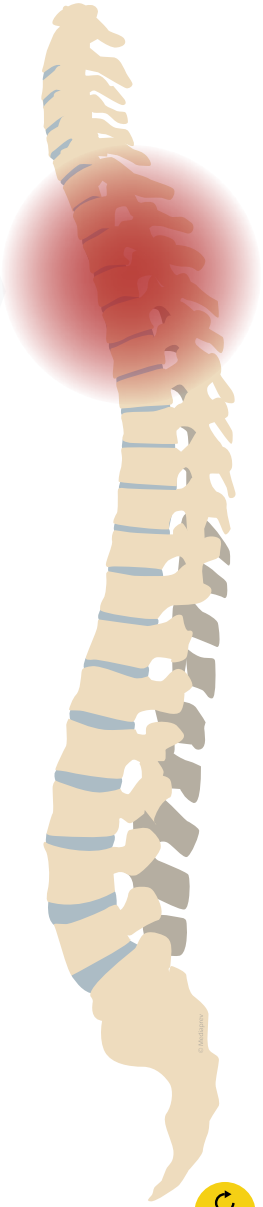
CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région
cervico-thoracique

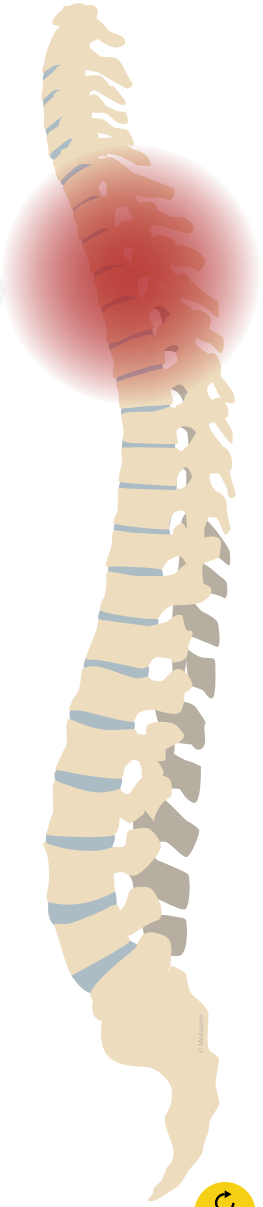


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région **cervico-thoracique**

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures…).



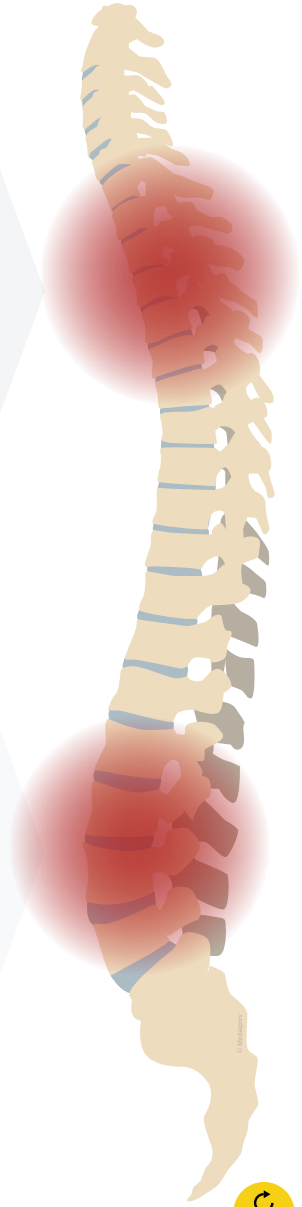
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région **cervico-thoracique**

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures…).

Région **lombo-sacrée**



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

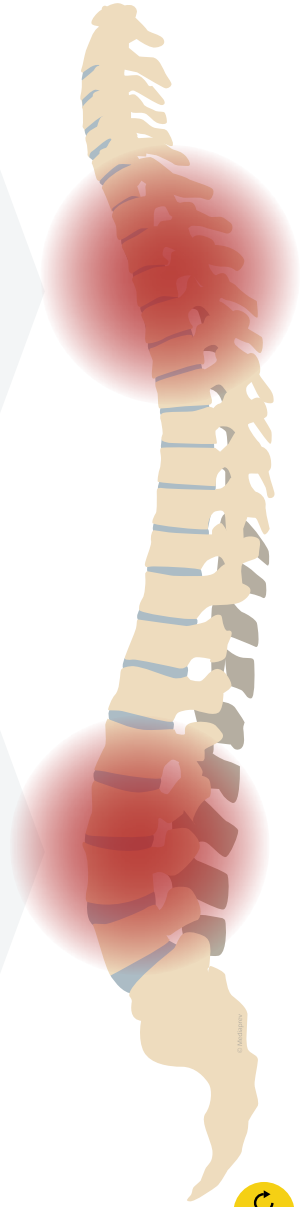
CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région **cervico-thoracique**

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures…).

Région **lombo-sacrée**

Les mouvements de flexion, d'extension, de rotation, d'inclinaison viennent solliciter davantage cette zone qui **supporte la totalité du poids** du tronc.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

Plusieurs facteurs peuvent engendrer une **déformation permanente** de la colonne vertébrale.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une
malformation

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une **malformation**

Une **croissance** défectueuse

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

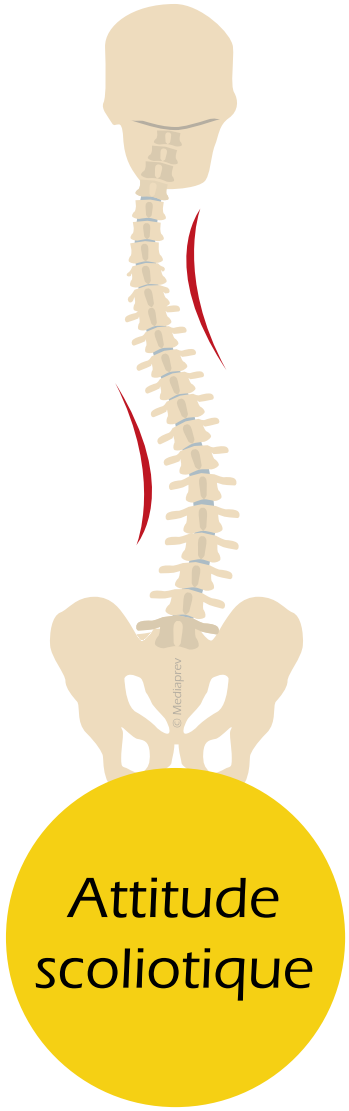
Une **malformation**

Une **croissance** défectueuse

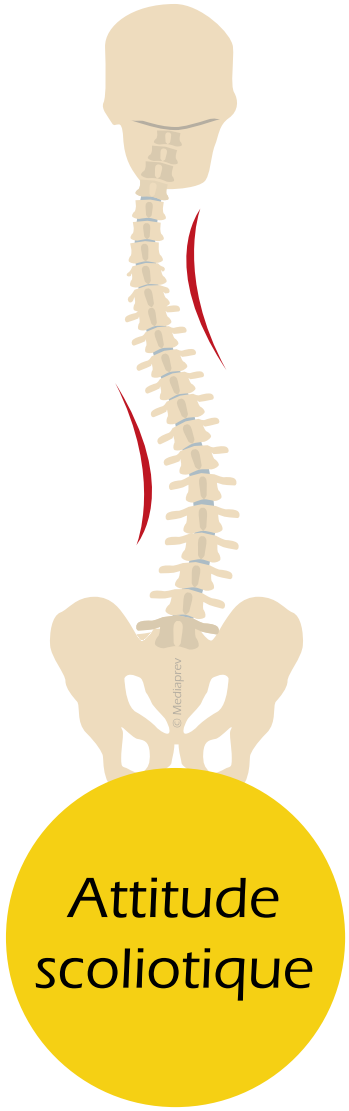
Un maintien prolongé **d'attitudes contraignantes**

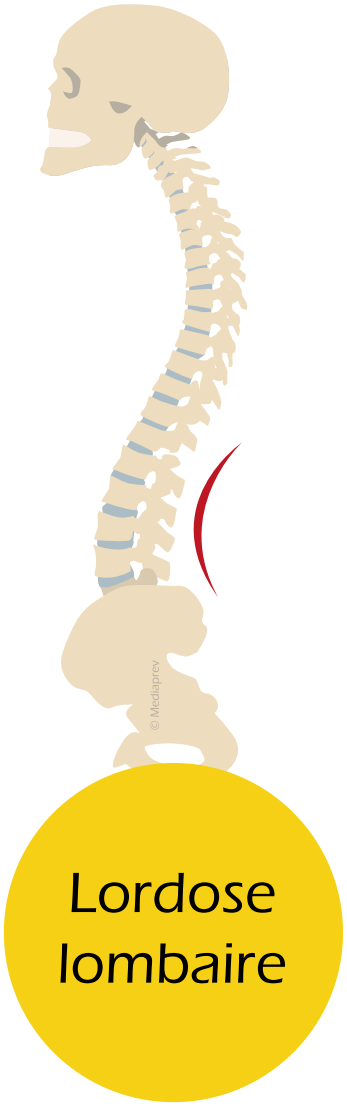
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

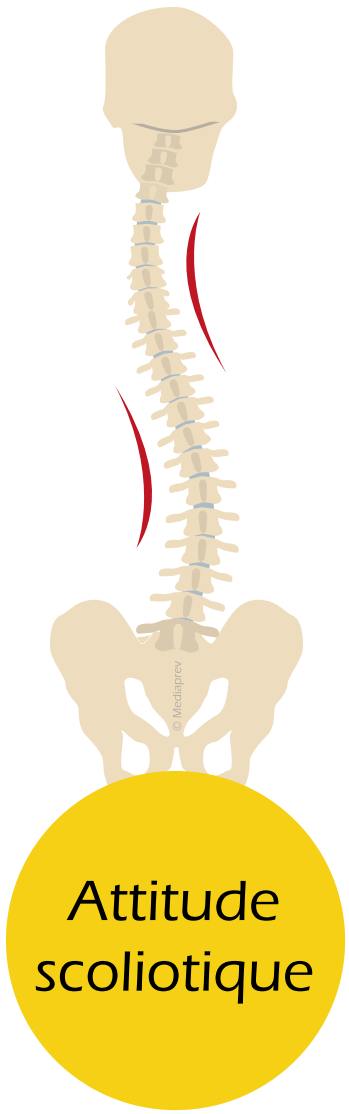


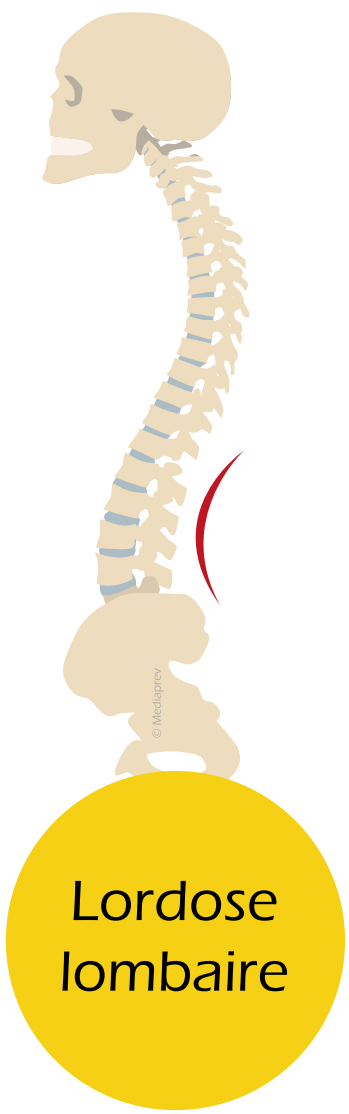
LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

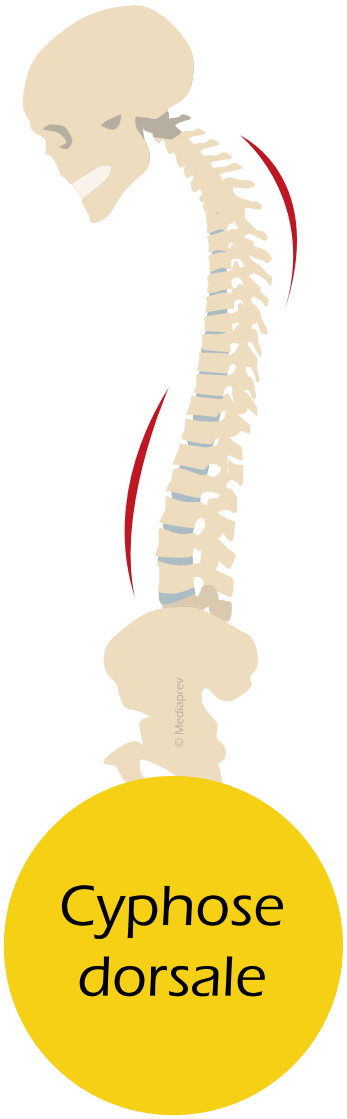




LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE







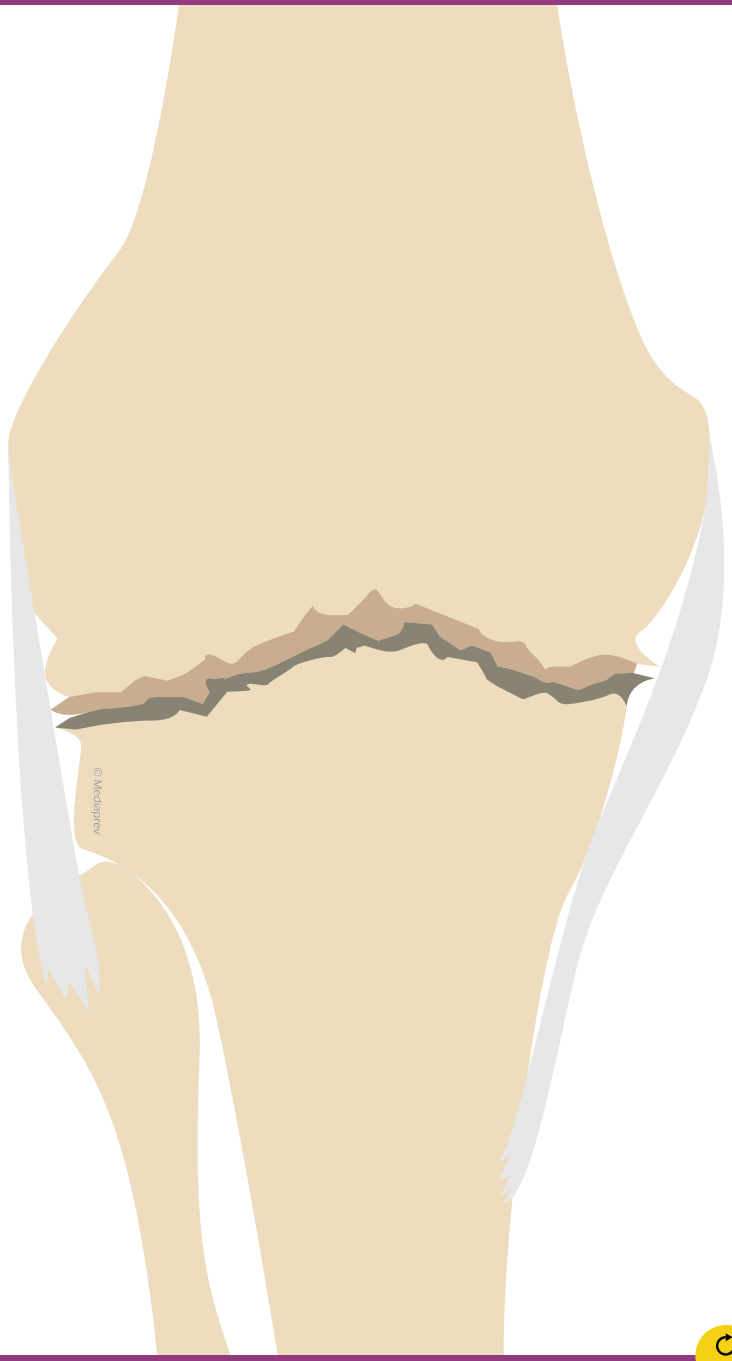
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

Ces déformations permanentes accentuent les **risques de lésion** de la colonne vertébrale.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

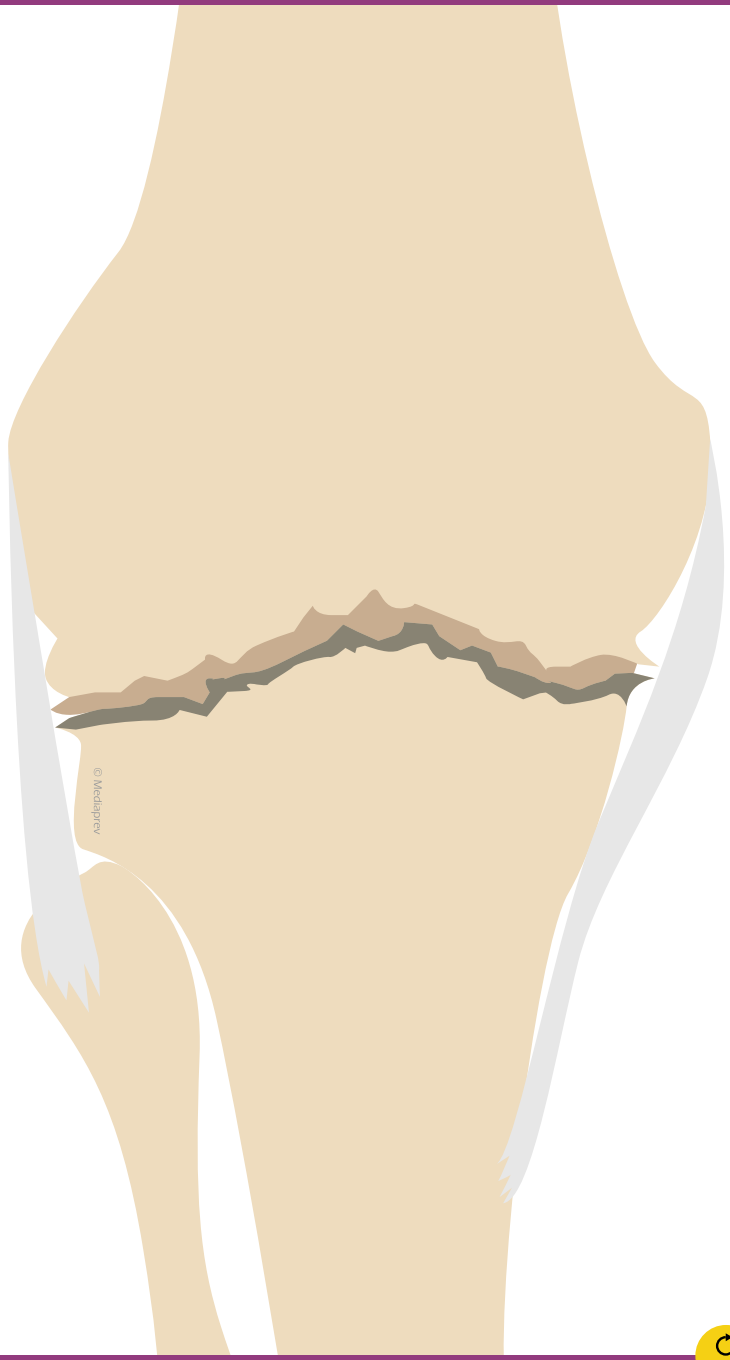
QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

Lésion dégénérative des articulations qui a principalement pour effet la destruction des cartilages articulaires et la prolifération de tissus osseux (ostéophytes...).



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

Des **contraintes physiques** importantes (surcharge...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

Des **contraintes physiques** importantes (surcharge...)

Une **dégénérescence** du cartilage (vieillissement...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

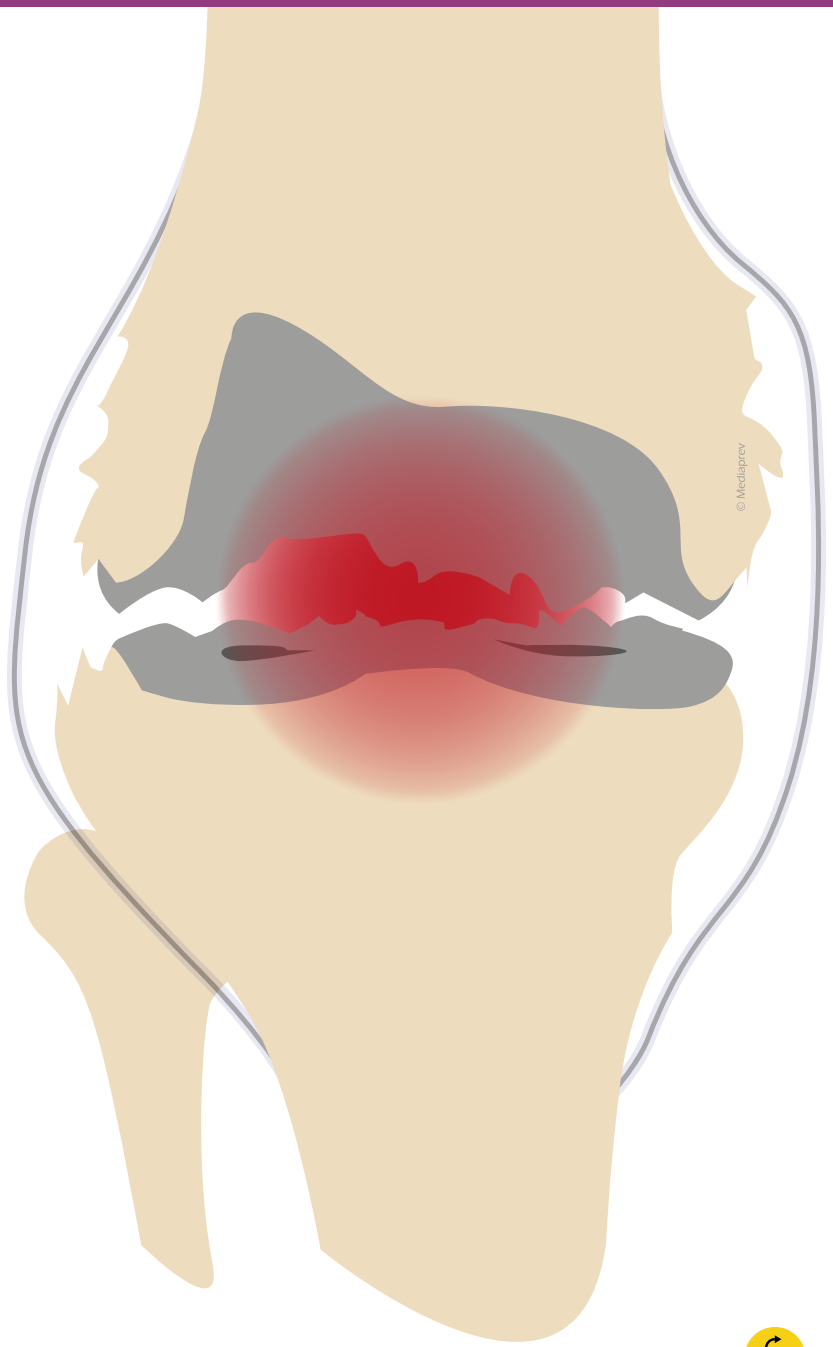
Des **contraintes physiques** importantes (surcharge...)

Une **dégénérescence** du cartilage (vieillissement...)

L'association des deux phénomènes

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

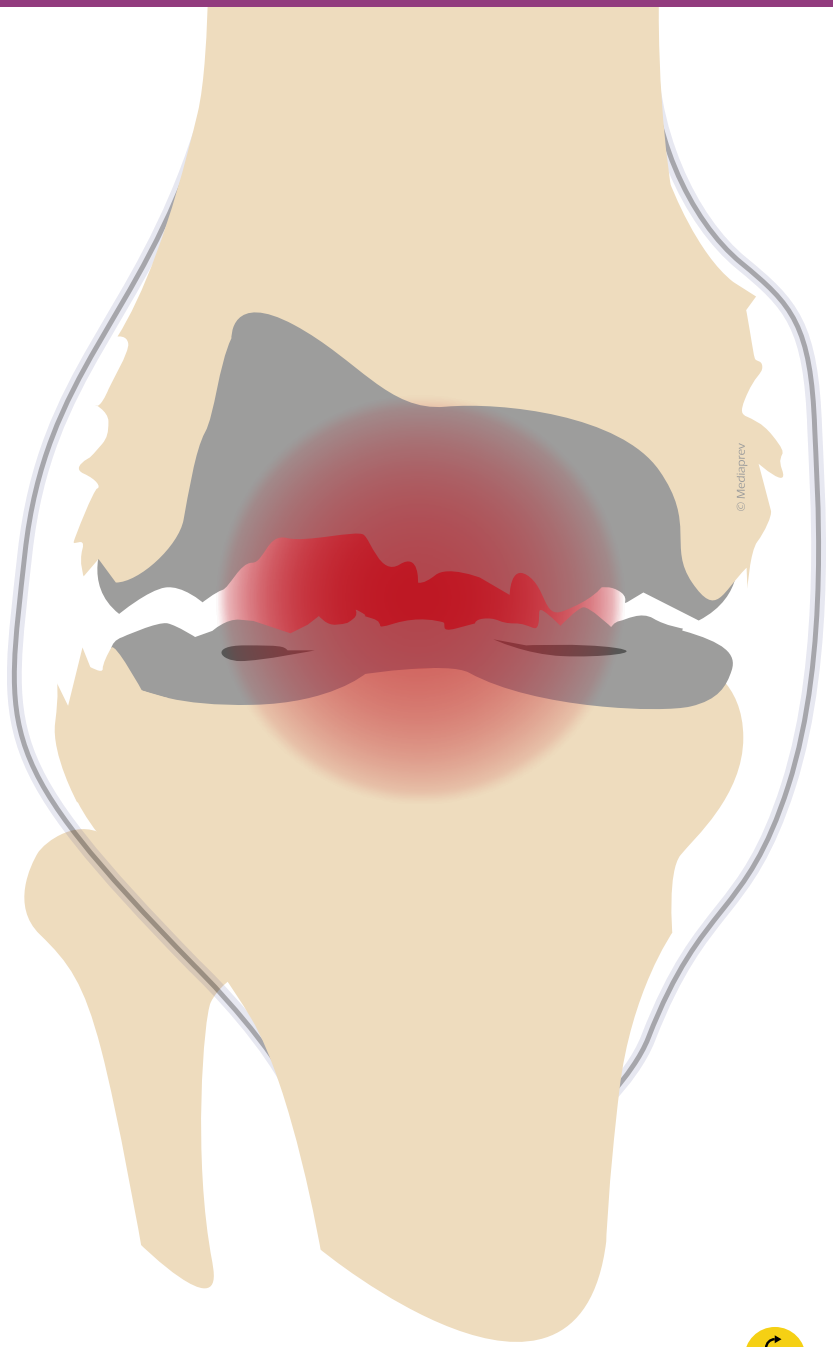
QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?

Inflammation de la synoviale qui provoque peu à peu la destruction du cartilage et des extrémités osseuses.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

L'arthrite peut apparaitre à la suite d'un **traumatisme** ou être **d'origine virale ou microbienne**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

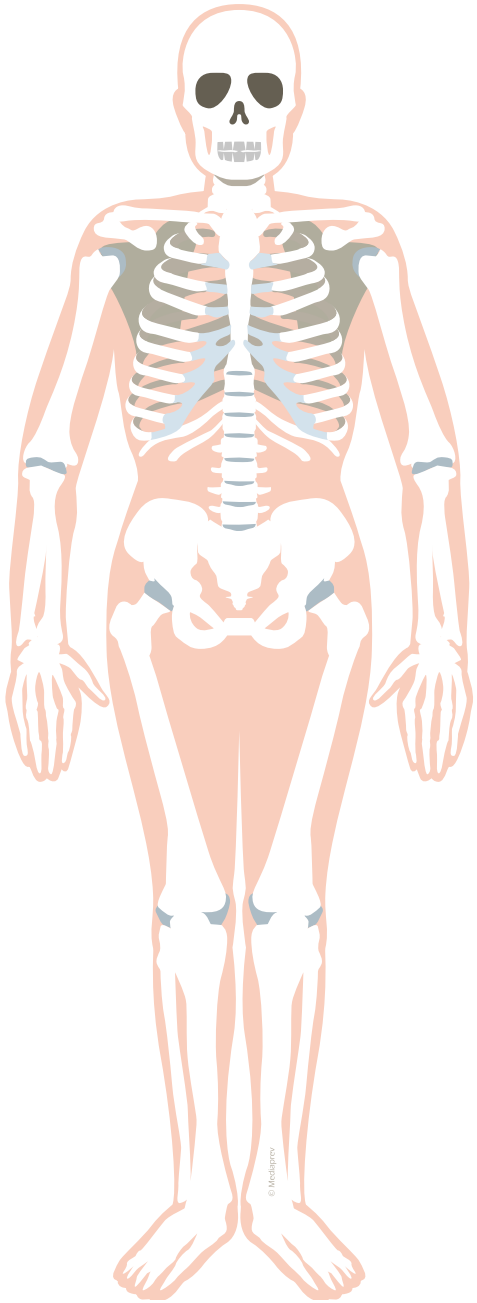
QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

L'arthrite peut apparaitre à la suite d'un **traumatisme** ou être **d'origine virale ou microbienne**.

D'autres causes peuvent également provoquer sa survenue (maladie auto-immune...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

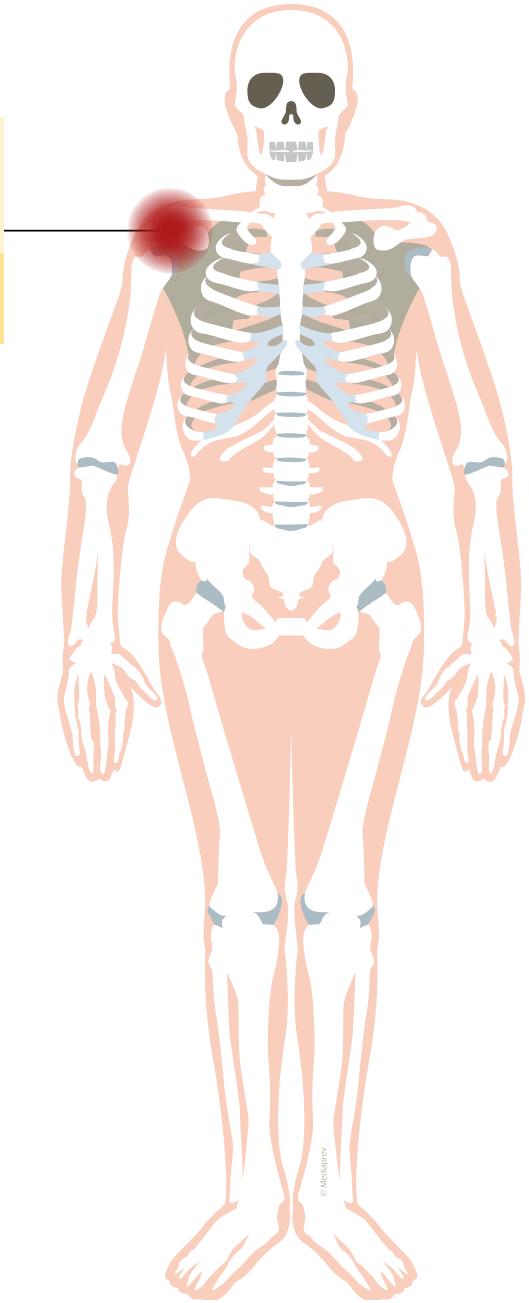
Panorama des **atteintes** les plus courantes.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale



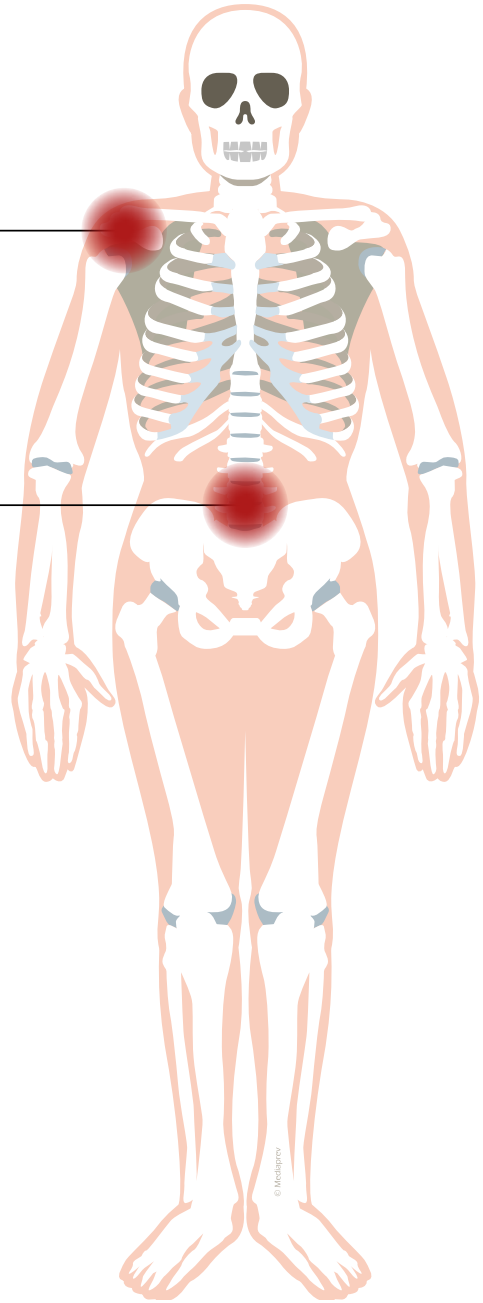
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

Dorsalgie



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

3

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Lionel GAVELLE

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

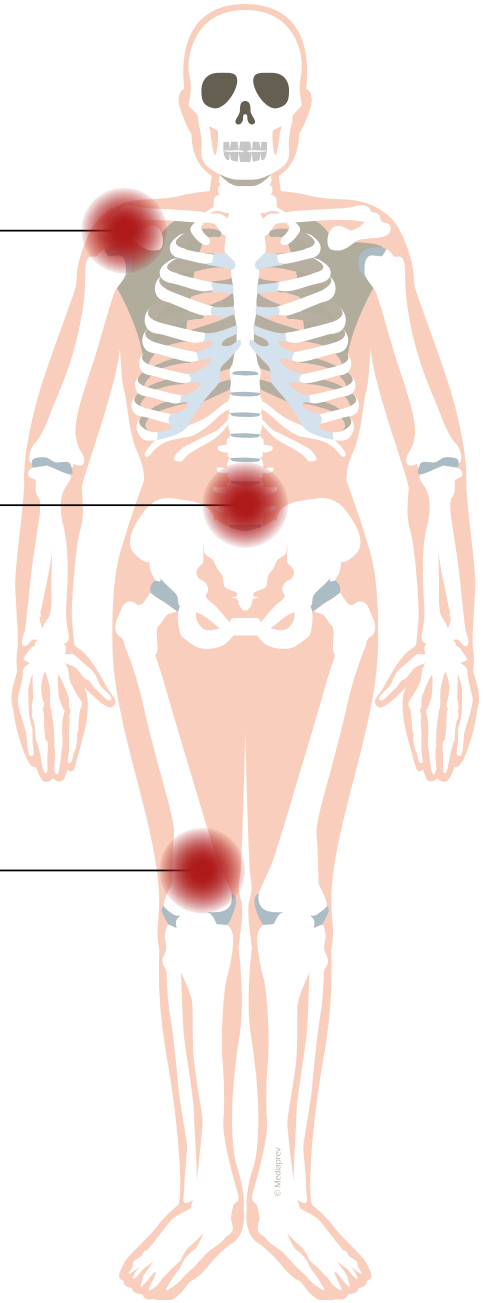
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Sommaire

3

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Lionel GAVELLE

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

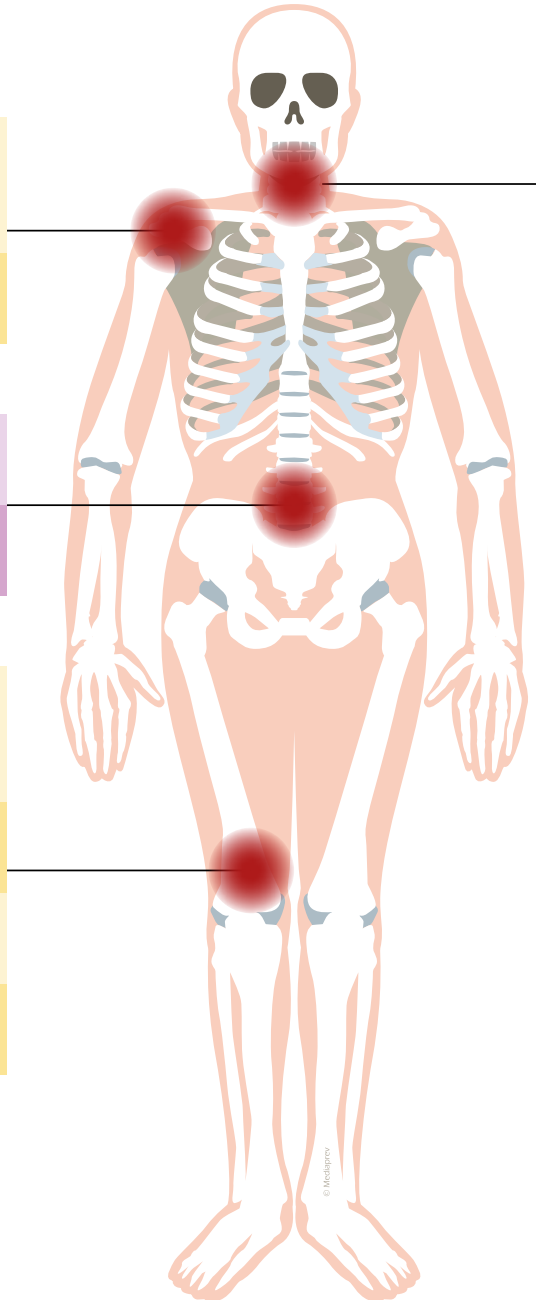
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Sommaire

3

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Lionel GAVELLE

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

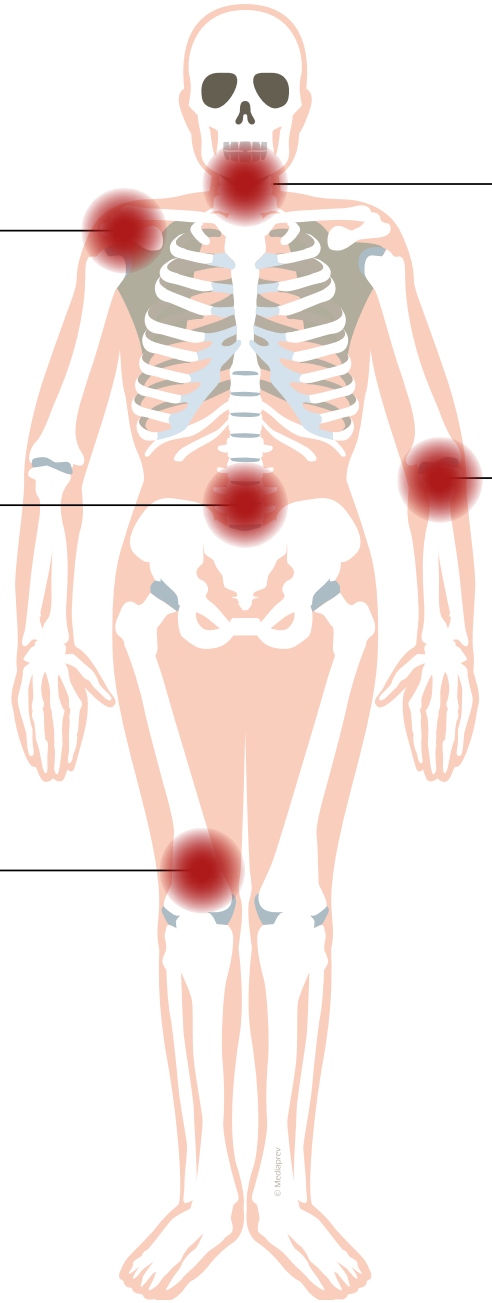
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression du nerf cubital

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

3

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Lionel GAVELLE

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

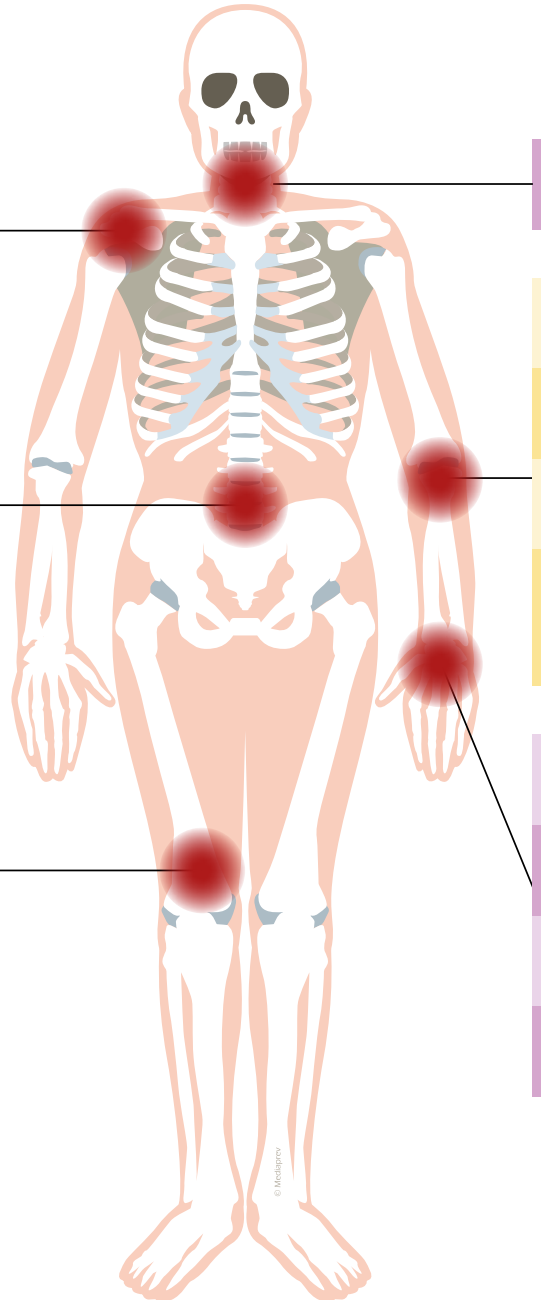
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression du nerf cubital

Syndrome du canal carpien

Tendinite

Ténosynovite

Syndrome de la loge de Guyon

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

3

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

Lionel GAVELLE

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

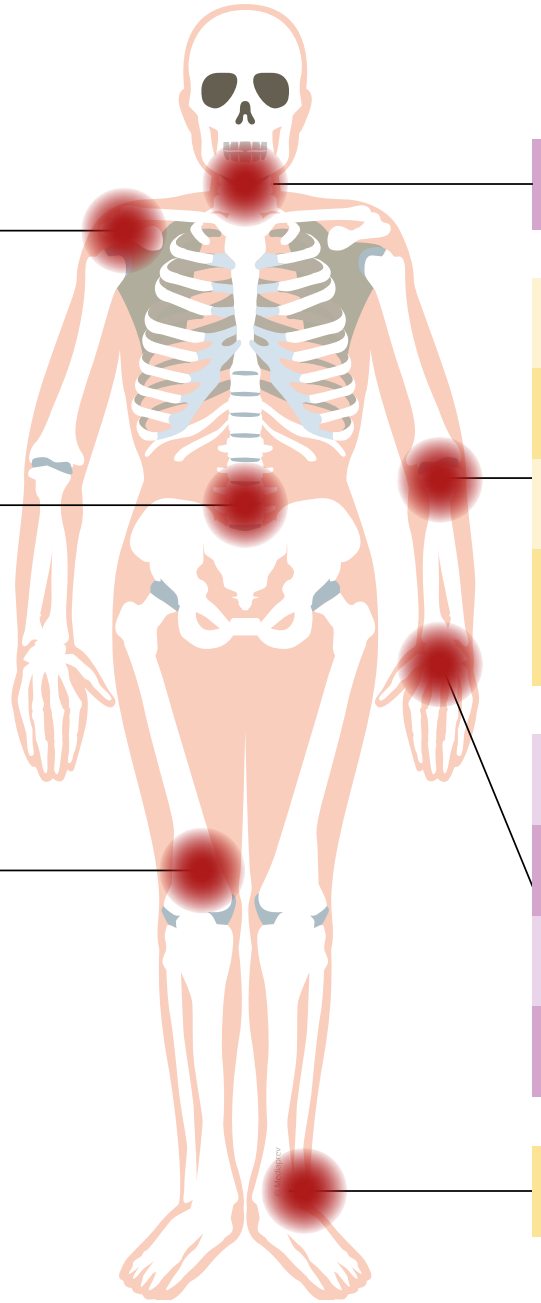
Dorsalgie

Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie



Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression du nerf cubital

Syndrome du canal carpien

Tendinite

Ténosynovite

Syndrome de la loge de Guyon

Tendinite achilléenne

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES FACTEURS DE RISQUES

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

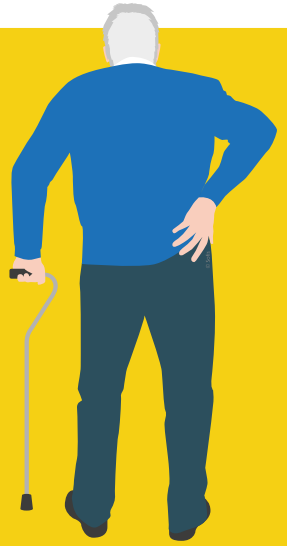
Identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

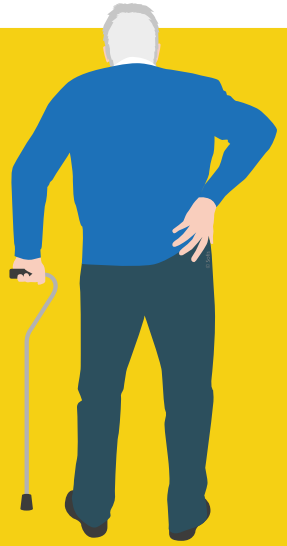
QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



Facteurs
individuels

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

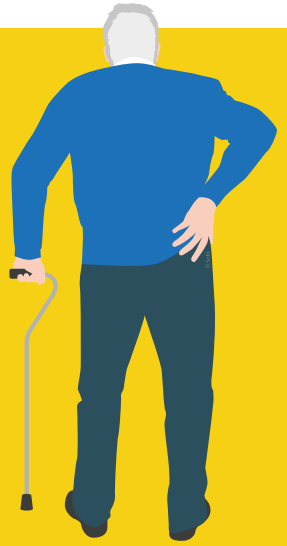


Facteurs
individuels

Facteurs
psychosociaux

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



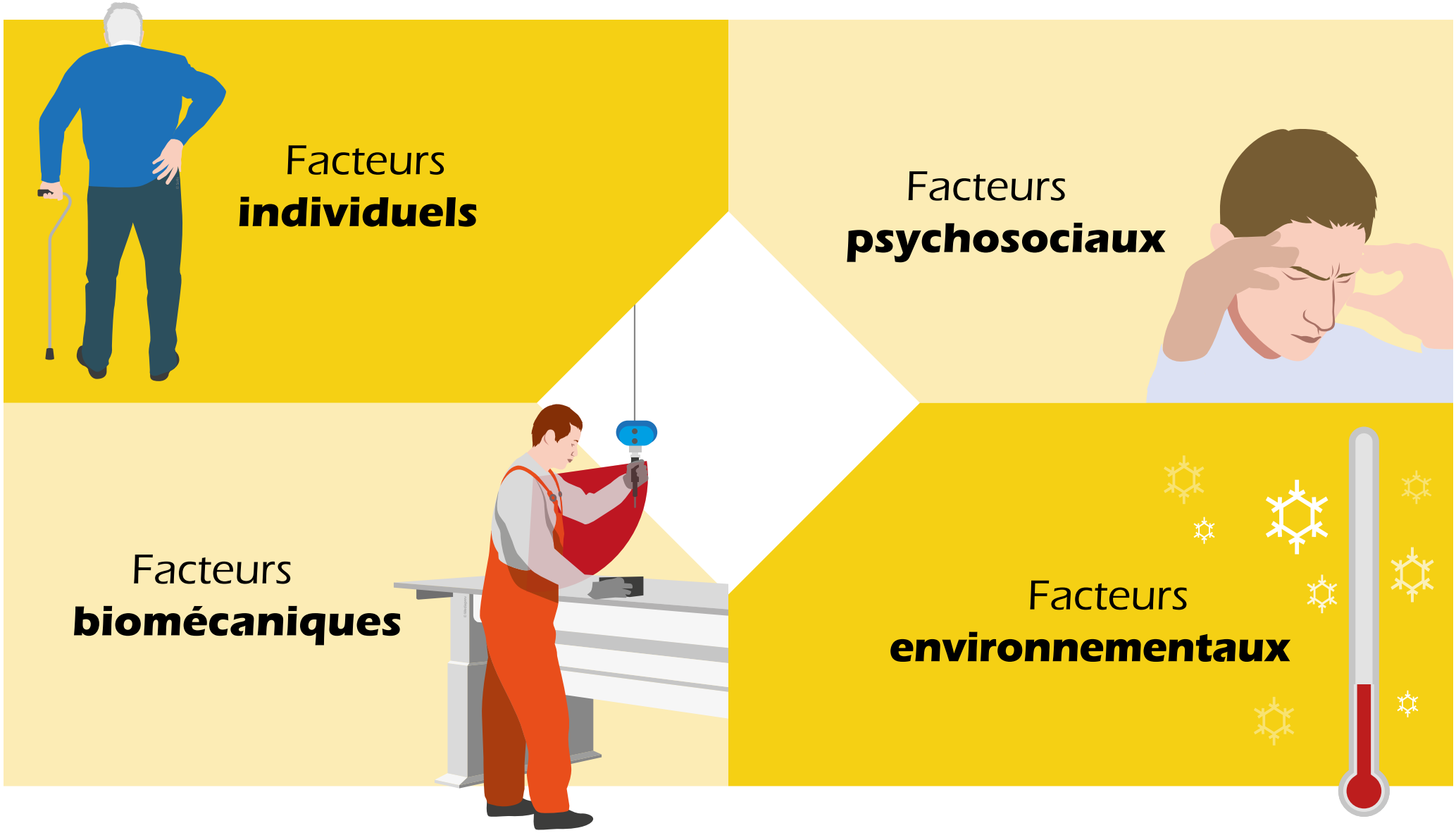
Facteurs
individuels

Facteurs
psychosociaux

Facteurs
environnementaux

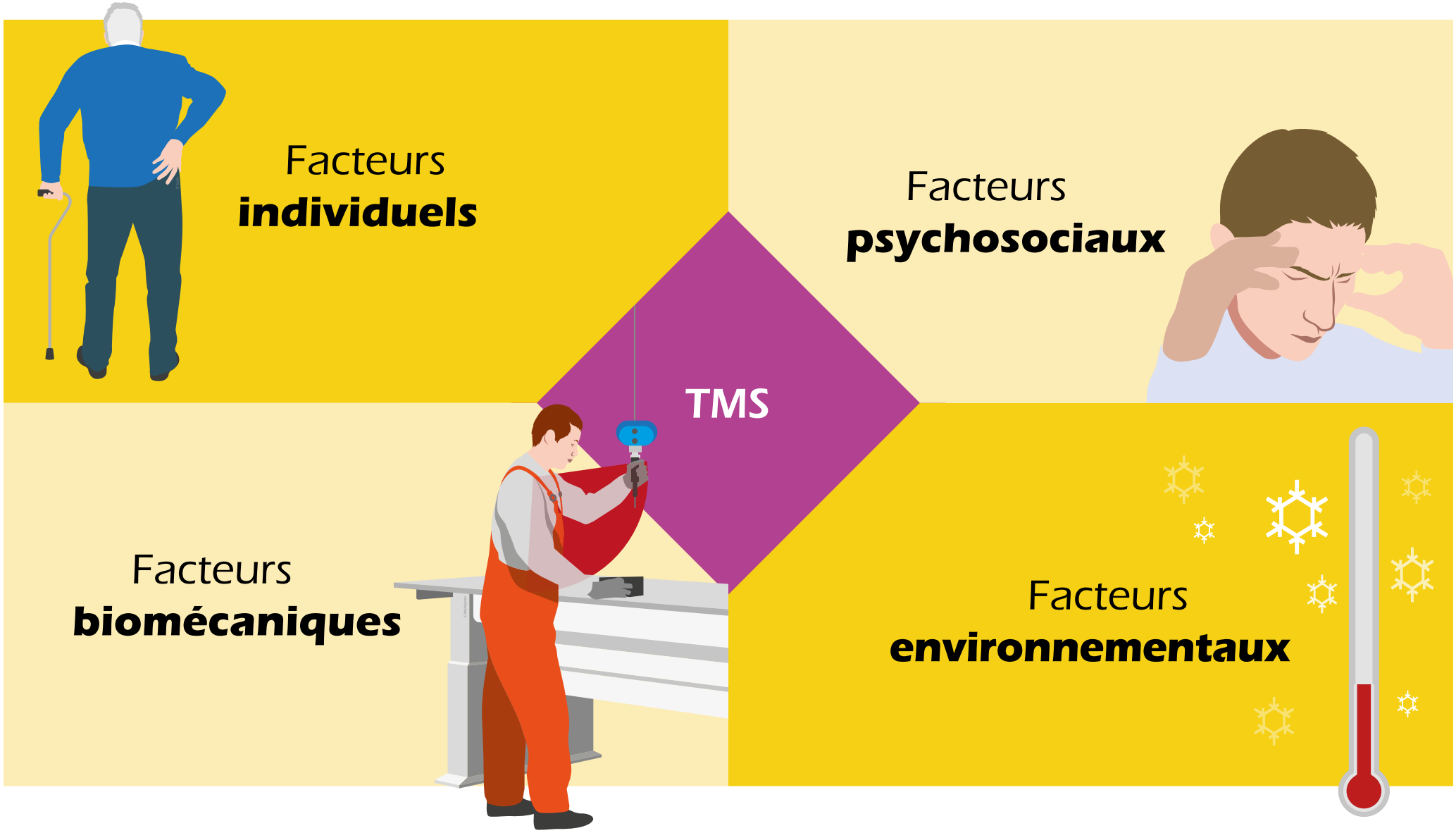
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité des gestes

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité des gestes

Amplitudes articulaires

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

Efforts excessifs

Répétitivité des gestes

Amplitudes articulaires

Travail statique maintenu...

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs environnementaux

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs environnementaux

Température
(froid/chaud)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs environnementaux

Température
(froid/chaud)

Vibrations

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs environnementaux

Température
(froid/chaud)

Vibrations

Éclairage

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs psychosociaux

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs psychosociaux

Violence interne (harcèlement...)

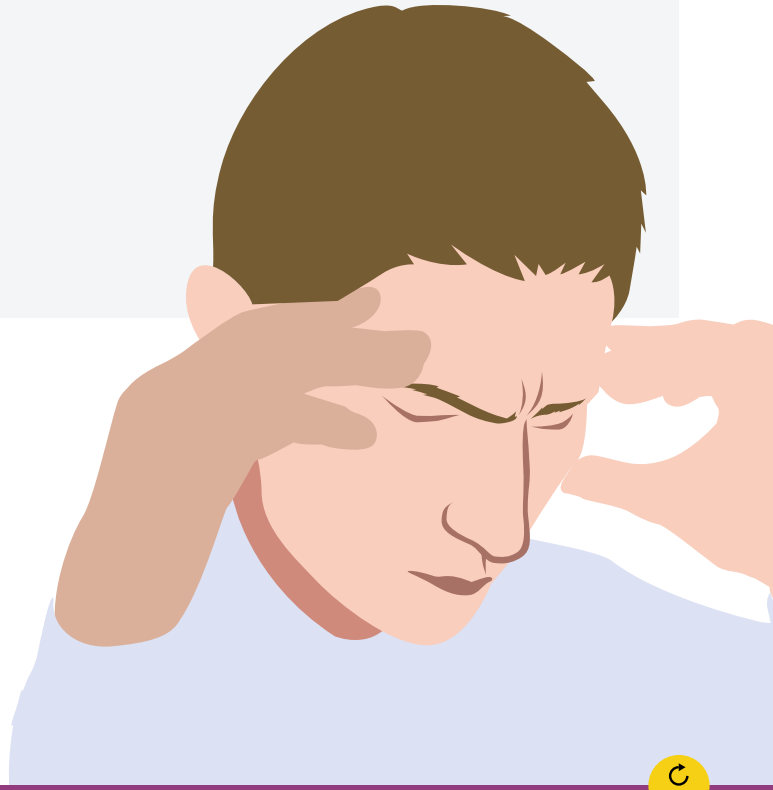
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs psychosociaux

Violence interne (harcèlement...)

État de **stress**



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs psychosociaux

Violence interne (harcèlement...)

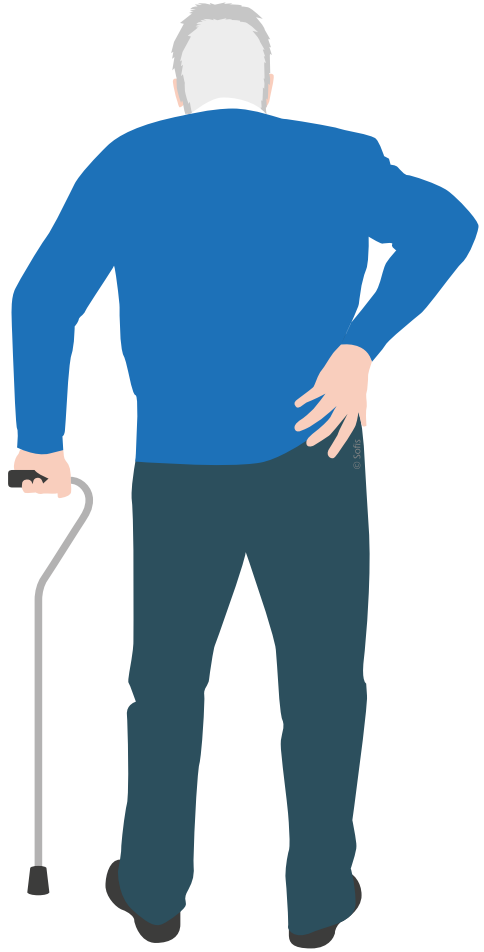
État de **stress**

Violence externe (agression verbale, physique...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

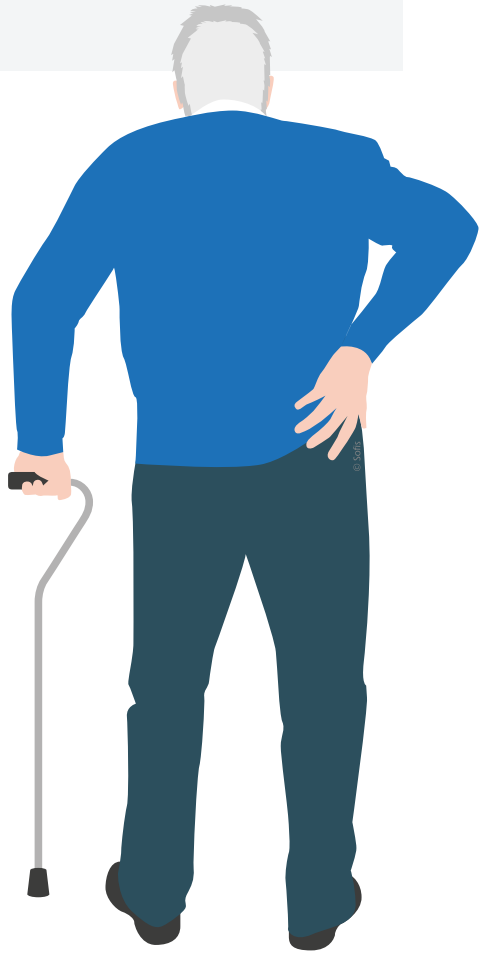


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)



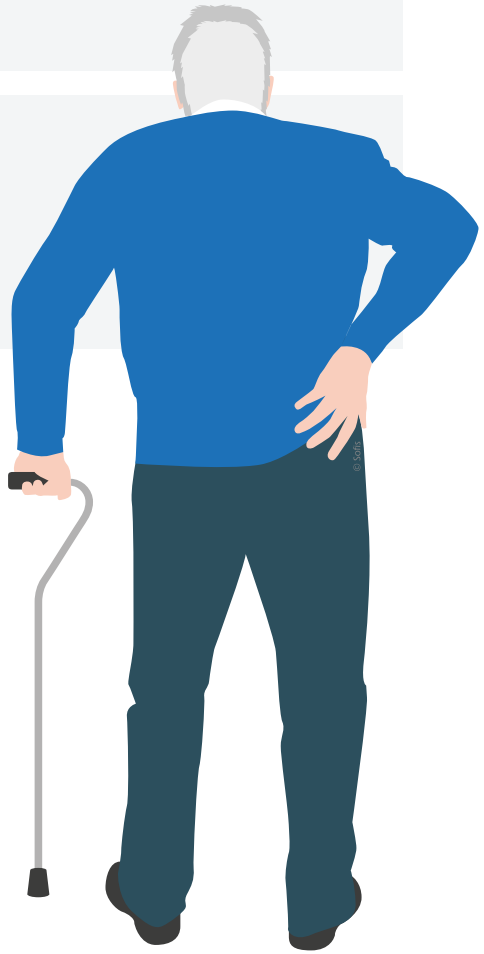
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**
(stratégie gestuelle...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**
(stratégie gestuelle...)

Genre (homme, femme...)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**
(stratégie gestuelle...)

Genre (homme, femme...)

Âge...

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Les articulations permettent une certaine **mobilité**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

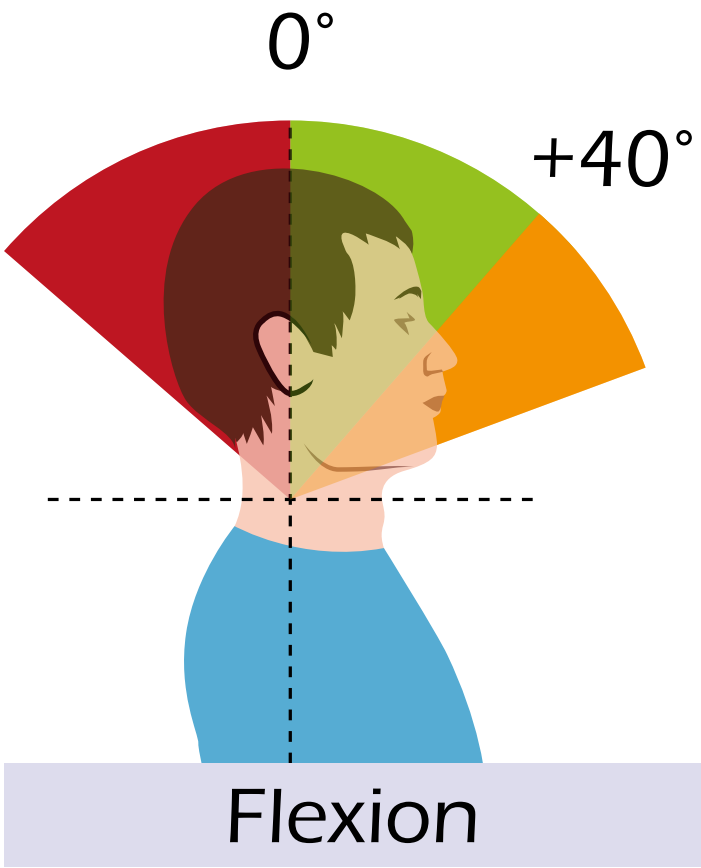
Les articulations permettent une certaine **mobilité**.

Celle-ci est cependant **limitée** dans l'espace.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES
LE COU (PLAN SAGITTAL)

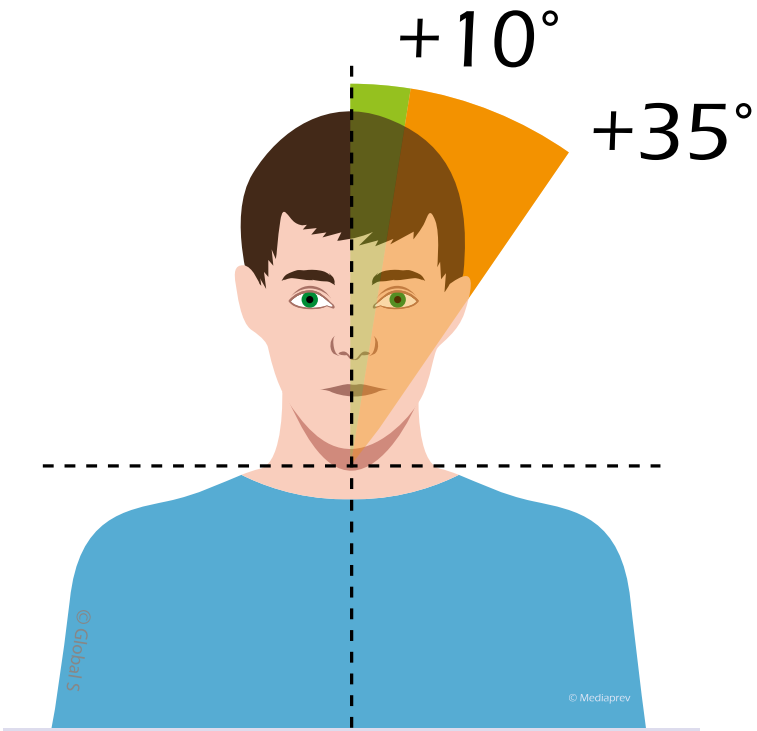
Zone de mobilité articulaire **confortable**
Zone de mobilité articulaire **astreignante**
Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES
LE COU (PLAN FRONTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**
Zone de mobilité articulaire **astreignante**
Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Flexion latérale

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

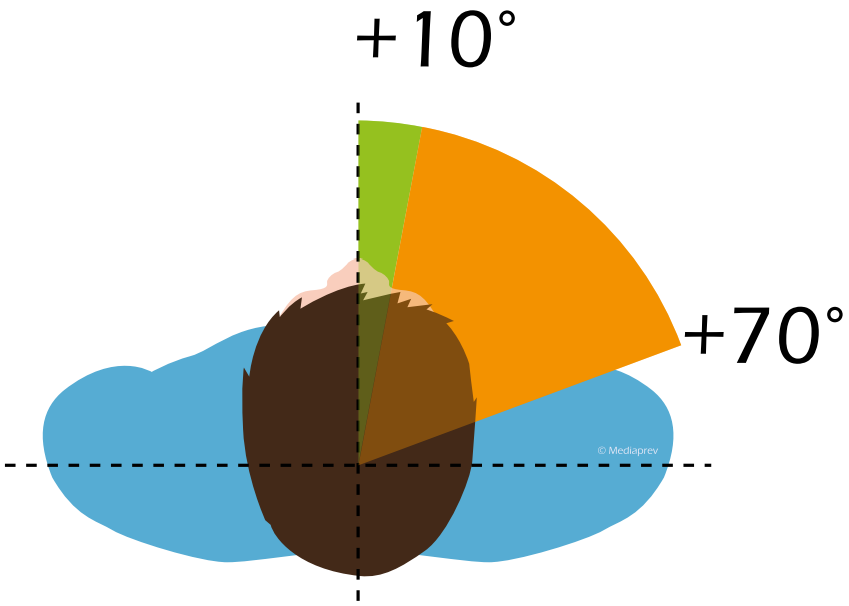
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN TRANSVERSAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Rotation

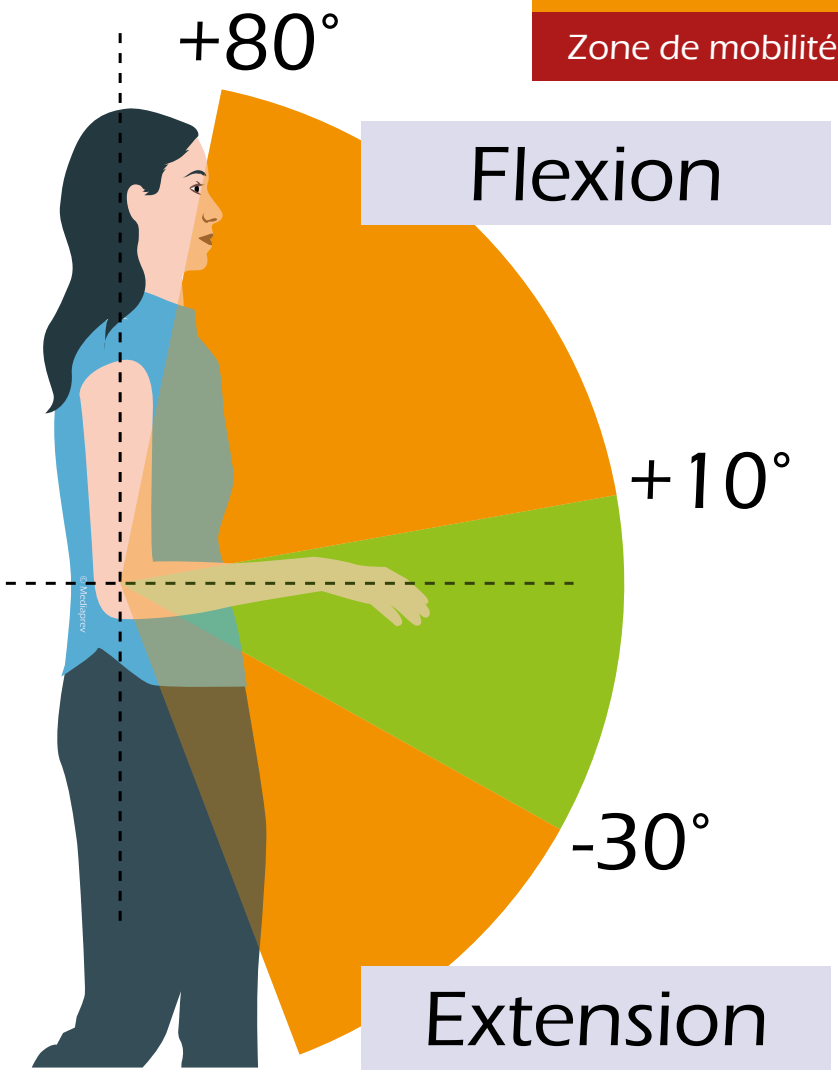
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COUDE (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

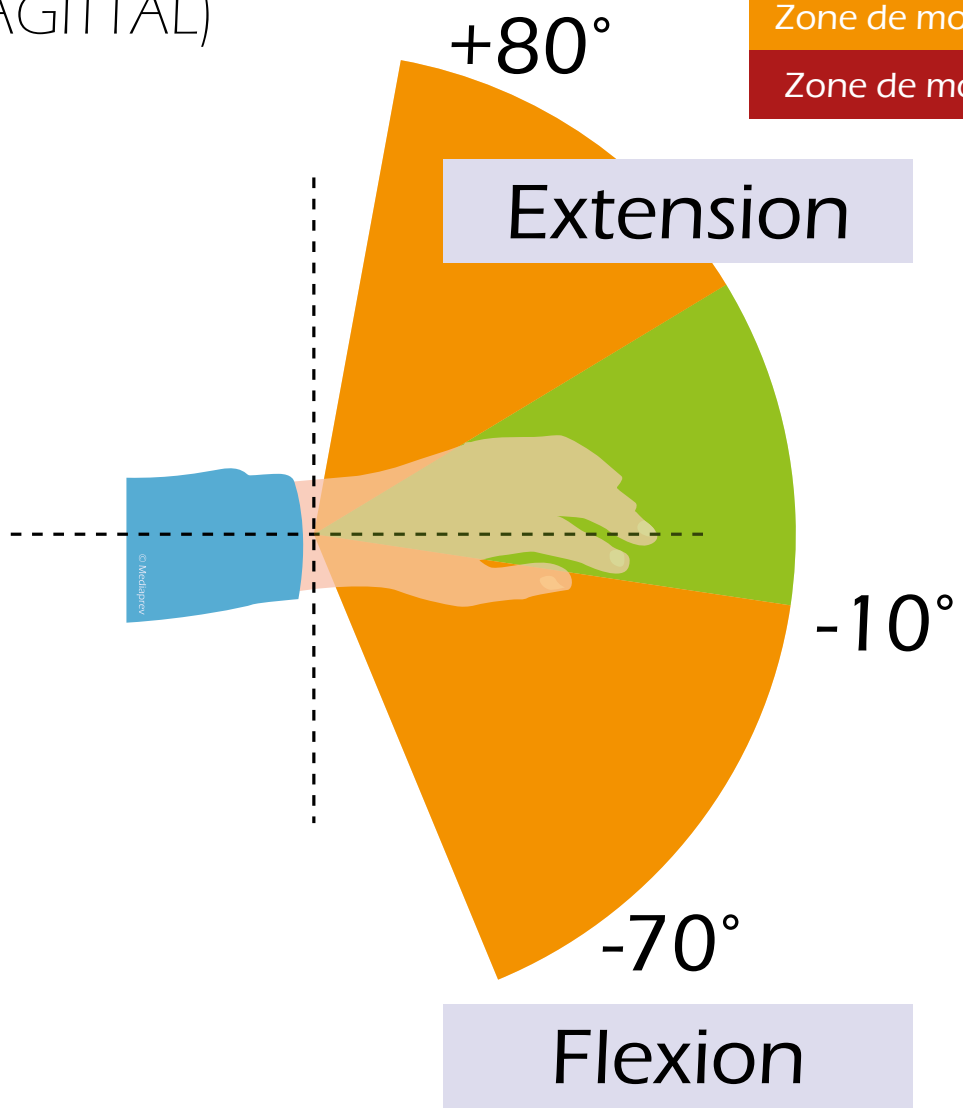
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE POIGNET (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

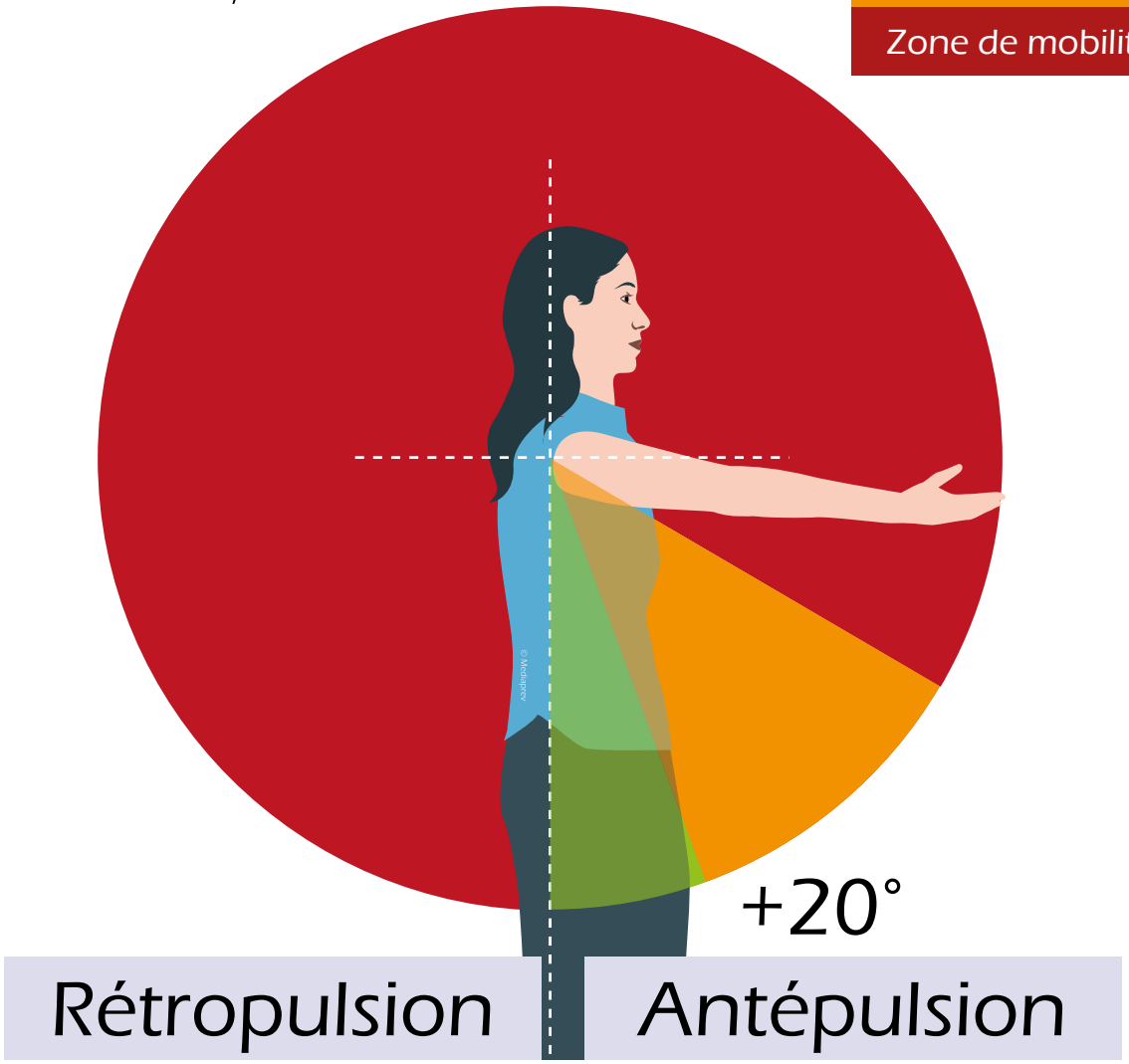
Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES
L'ÉPAULE (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**
Zone de mobilité articulaire **astreignante**
Zone de mobilité articulaire **dangereuse**

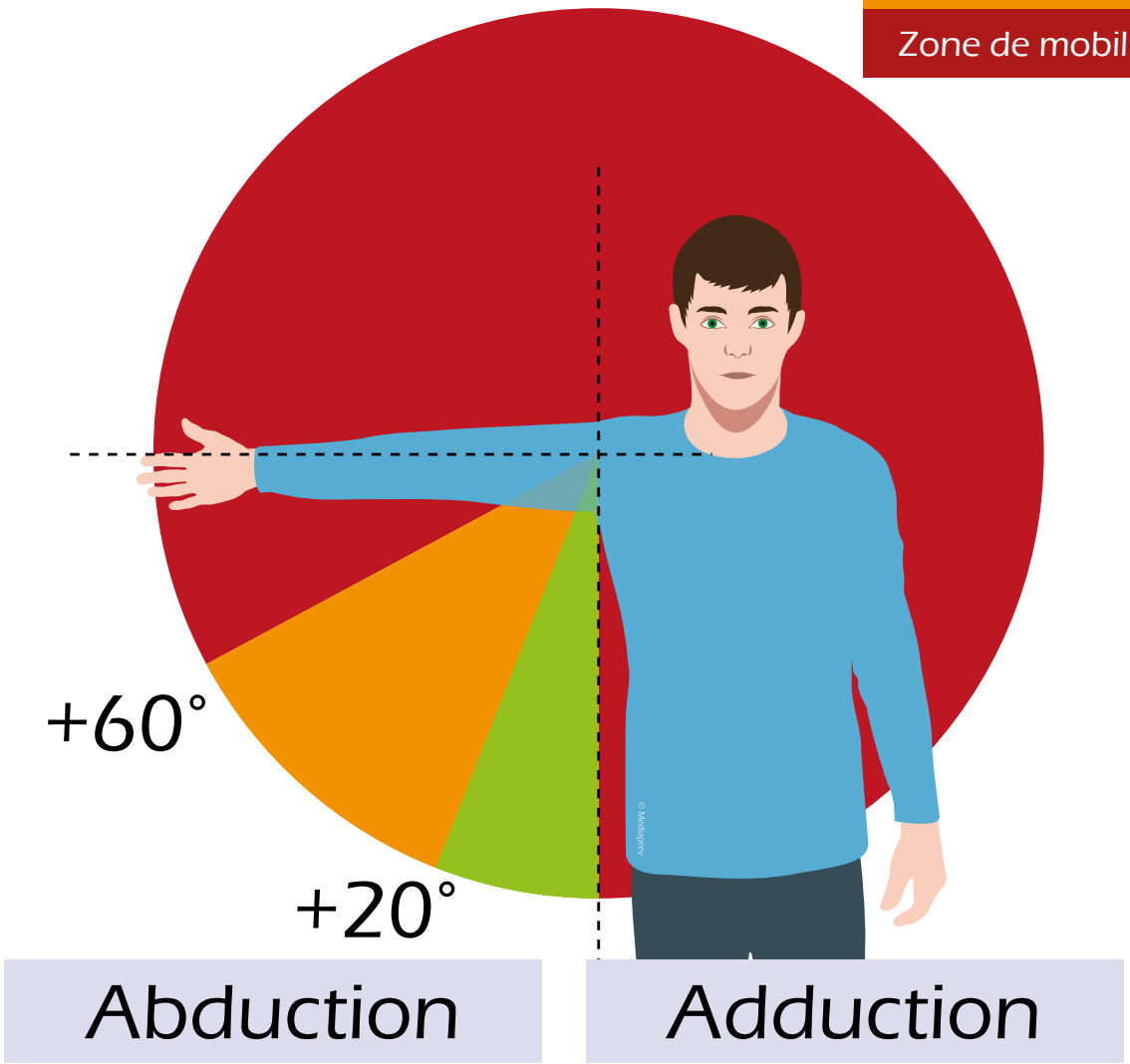


LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Zone de mobilité articulaire **confortable**
Zone de mobilité articulaire **astreignante**
Zone de mobilité articulaire **dangereuse**

L'épaule

Plan frontal



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Le **Stress**
peut avoir de multiples
conséquences sur
notre organisme.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Certaines d'entre elles **favorisent** l'apparition de TMS

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Certaines d'entre elles **favorisent** l'apparition de TMS

Augmentation
du tonus musculaire
(donc des contraintes).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Certaines d'entre elles **favorisent** l'apparition de TMS

Augmentation
du tonus musculaire
(donc des contraintes).

Sécrétion
d'hormones dans
notre organisme

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

EXERCICE PRATIQUE

Décrire Votre **activité** de travail.

Repérer Vos **situations** à risques.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

Appréhender la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges inertes.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La connaissance et l'application des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort** permettent de préserver autant que possible notre capital santé.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La connaissance et l'application des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort** permettent de préserver autant que possible notre capital santé.

Ces principes s'appliquent lors de manutentions manuelles de **charges occasionnelles**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La connaissance et l'application des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort** permettent de préserver autant que possible notre capital santé.

Ces principes s'appliquent lors de manutentions manuelles de **charges occasionnelles**.

La manutention manuelle de charges répétitive doit être évitée, **évaluée** (si l'on ne peut pas l'éviter) et **organisée** (aide mécanique, accessoires de préhension).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La manutention manuelle est donc le **dernier recours**, lorsqu'il n'est pas possible d'éviter ou de réduire ces contraintes.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N° 1** **Évaluer** la charge et le trajet

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N° 1** **Évaluer** la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge,
il est nécessaire :

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N° 1** — **Évaluer** la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge, il est nécessaire :

D'évaluer la charge
(prise, poids, fragilité, stabilité...)

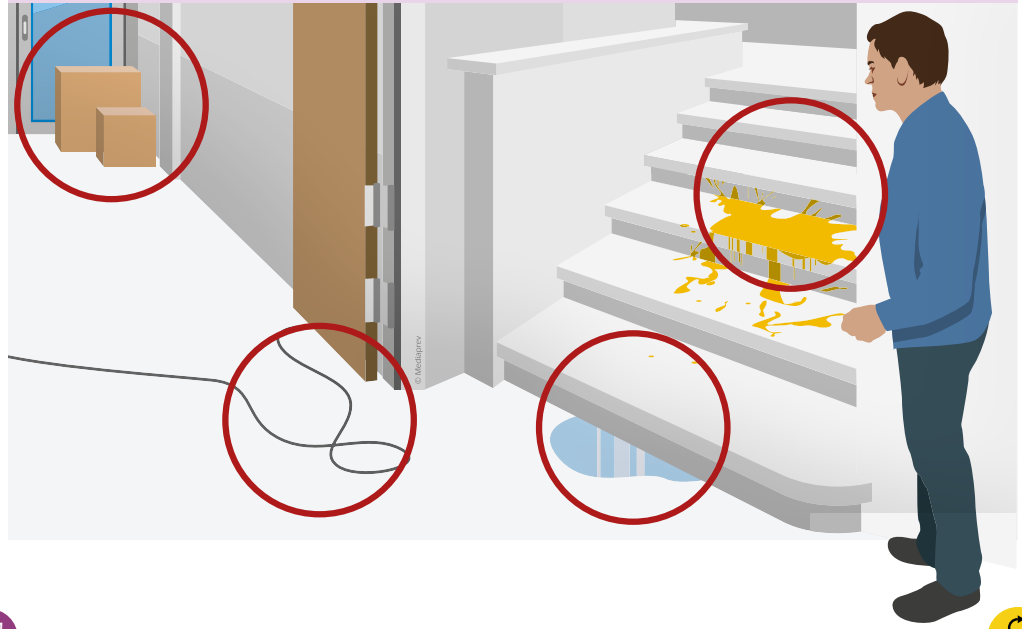
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N° 1** — **Évaluer** la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge, il est nécessaire :

D'évaluer la charge
(prise, poids, fragilité, stabilité...)

De repérer le trajet à emprunter
(cheminement, obstacle, durée du parcours...)



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°2**

Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°2**

Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner

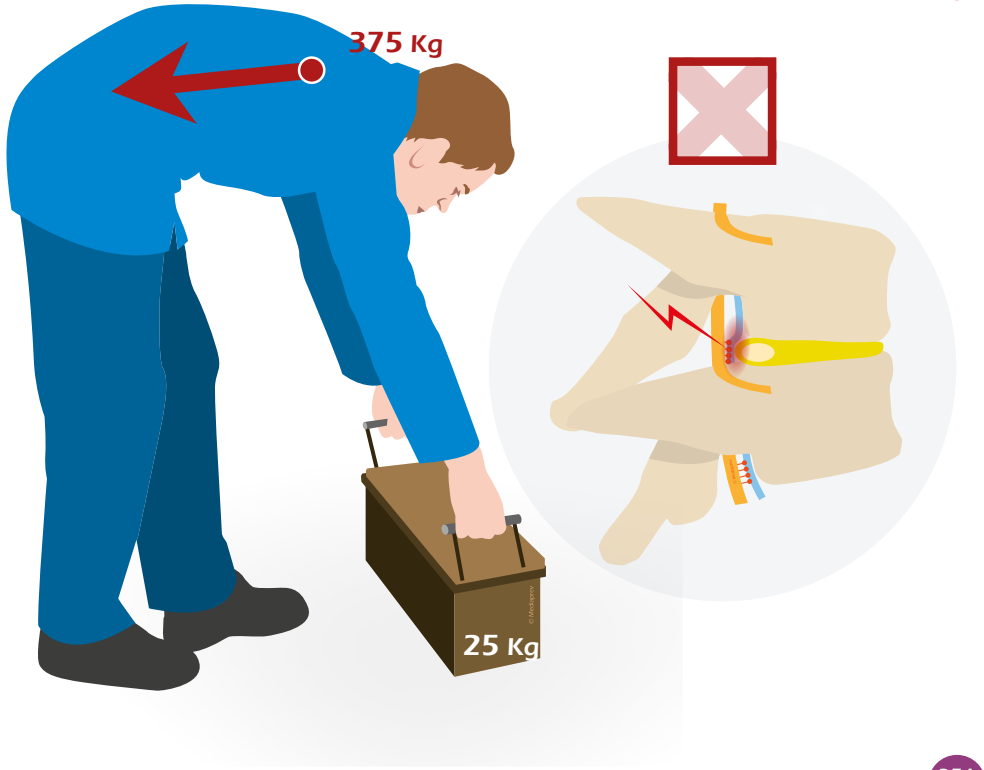
La charge doit être proche du corps afin de **limiter** la flexion du tronc.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°2**

Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner

La charge doit être proche du corps afin de **limiter** la flexion du tronc.

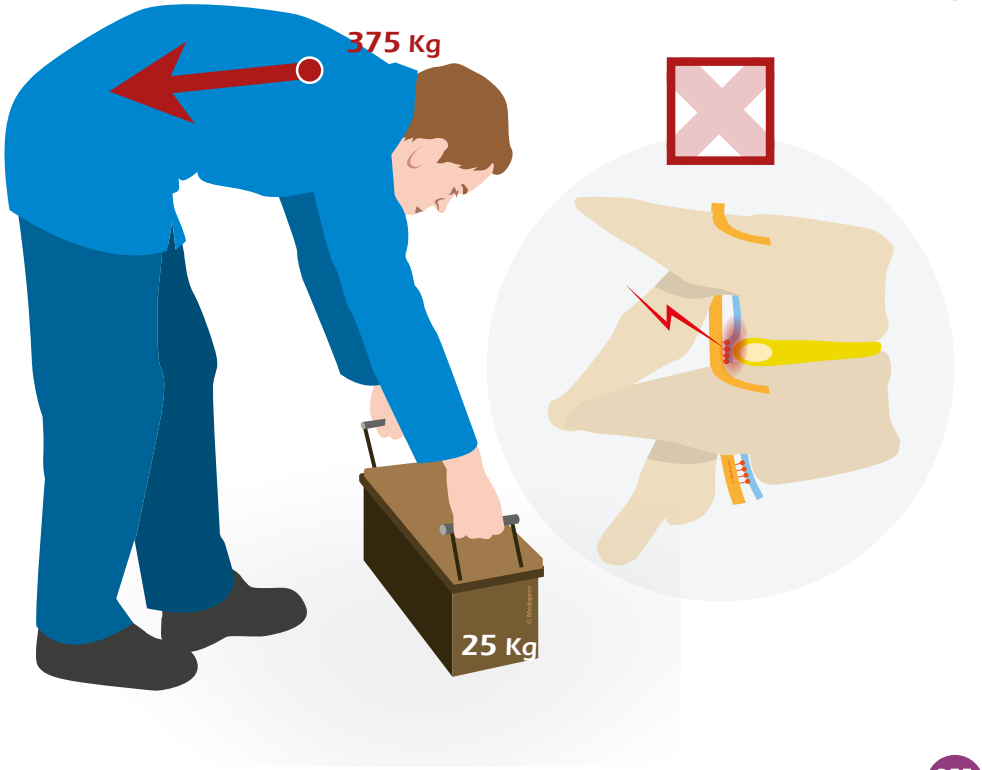


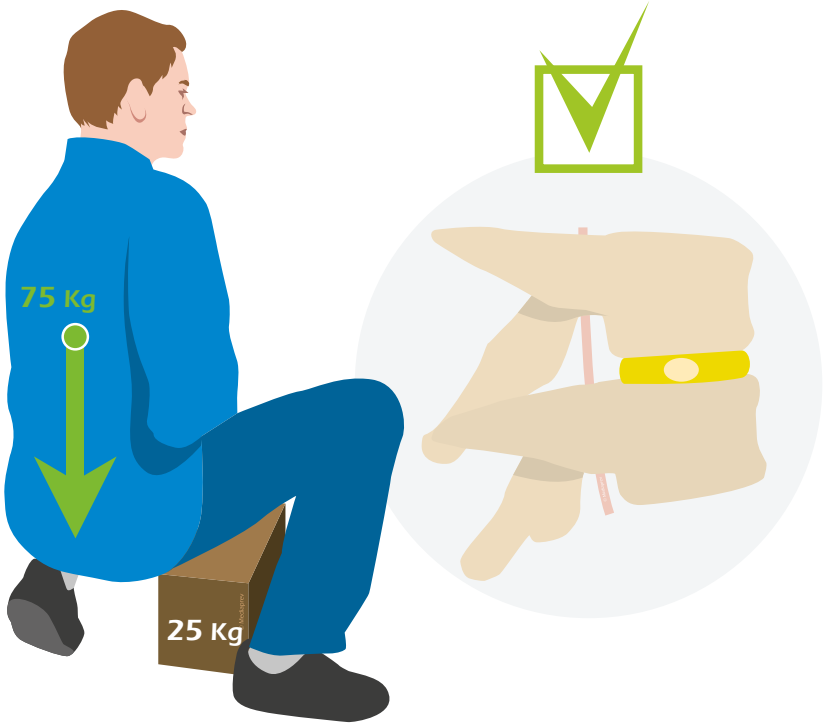
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°2**

Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner

La charge doit être proche du corps afin de **limiter** la flexion du tronc.





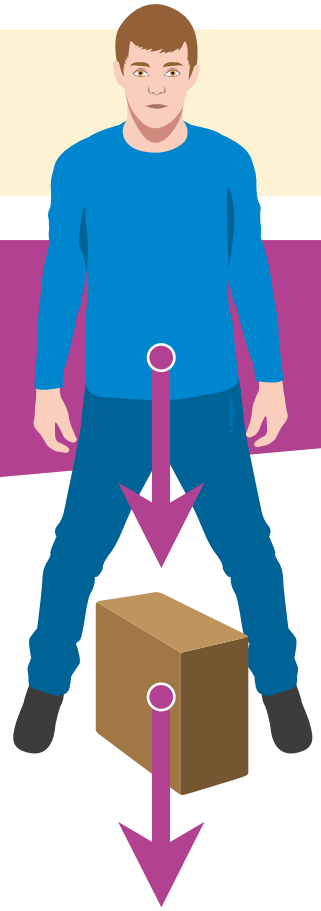
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°3** Assurer son **équilibre**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

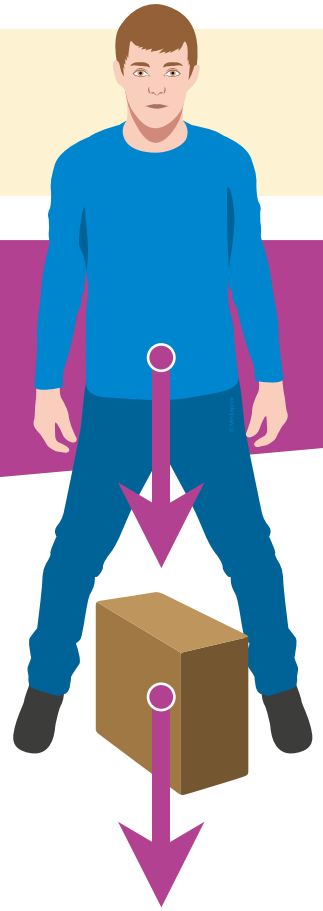
Principe **N°3** Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°3** Assurer son **équilibre**

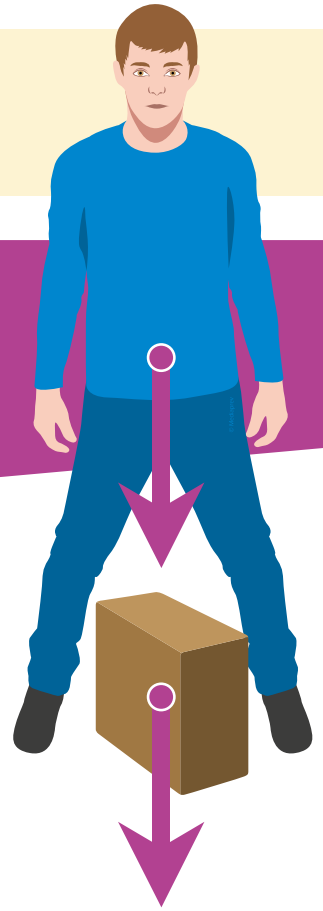


Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.

Pour cela

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°3** Assurer son **équilibre**

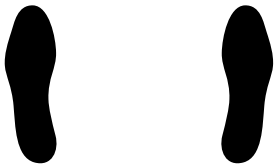


Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.

Pour cela

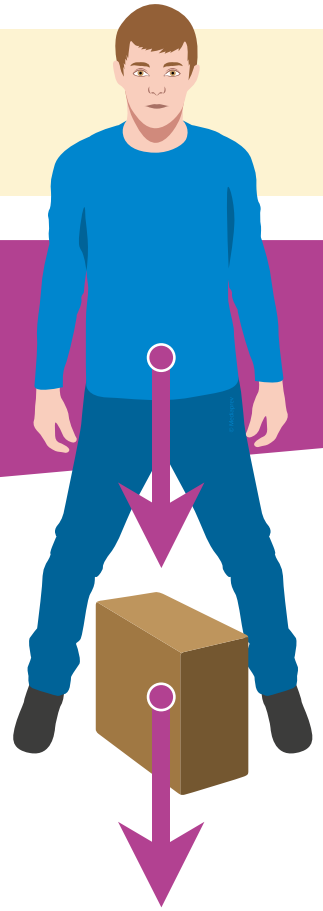
1

Écarter les pieds (largeur du bassin)



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°3** Assurer son **équilibre**



Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.

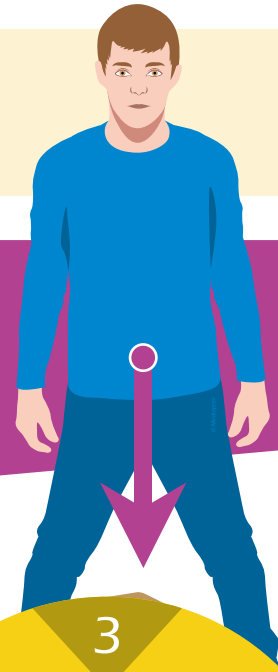
Pour cela

1 Écarter les pieds (largeur du bassin)

2 Décaler légèrement les pieds (avant-arrière)

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°3** Assurer son **équilibre**



Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.

Pour cela

1 Écarter les pieds (largeur du bassin)

2 Décaler légèrement les pieds (avant-arrière)

3 Encadrer la charge entre les jambes

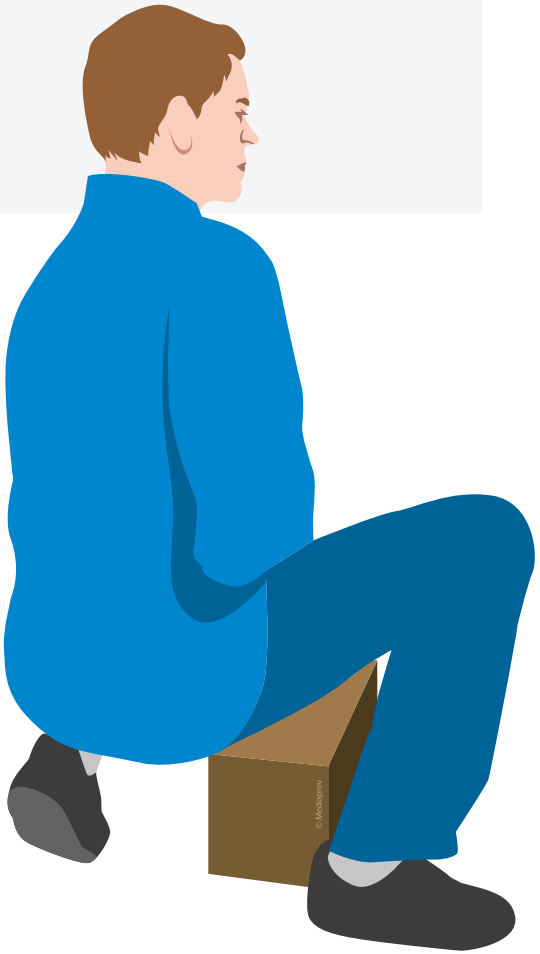
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°4** **Fixer** la colonne vertébrale

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°4** — **Fixer** la colonne vertébrale

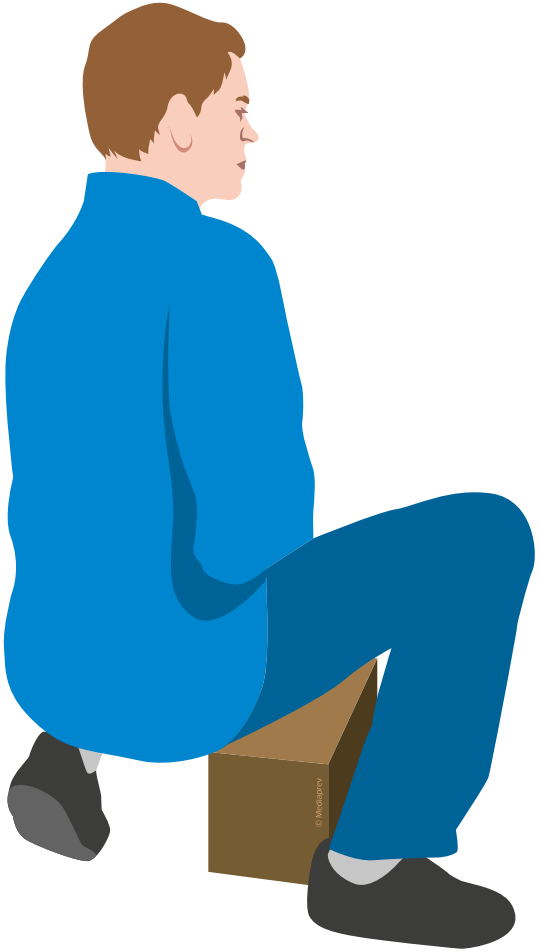
Pour limiter les atteintes de la colonne, il est nécessaire de la **fixer** lorsque l'on soulève une charge.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°4** **Fixer** la colonne vertébrale

Pour cela il faut :



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°4** **Fixer** la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

Conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°4** — **Fixer** la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

Conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Éviter les torsions au moment de l'effort.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°4** — **Fixer** la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

Conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Éviter les torsions au moment de l'effort.

Conserver la tête droite.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°4** — **Fixer** la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

Conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Éviter les torsions au moment de l'effort.

Conserver la tête droite.

Éviter les torsions lors des déplacements (se positionner dans le sens du départ avant de soulever la charge...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°5** Utiliser la **force des jambes**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°5** Utiliser la **force des jambes**

Les **muscles des jambes** sont les muscles les plus puissants du corps humain.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°5** Utiliser la **force des jambes**

Les **muscles des jambes** sont les muscles les plus puissants du corps humain.

La **force des jambes** sera privilégiée autant que possible.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°5** Utiliser la **force des jambes**

Les **muscles des jambes** sont les muscles les plus puissants du corps humain.

La **force des jambes** sera privilégiée autant que possible.

Pour cela, il est nécessaire de **plier les jambes** (sans s'asseoir sur les talons).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°6** **Assurer la prise** des mains

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°6** **Assurer la prise** des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°6** **Assurer la prise** des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°6** **Assurer la prise** des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

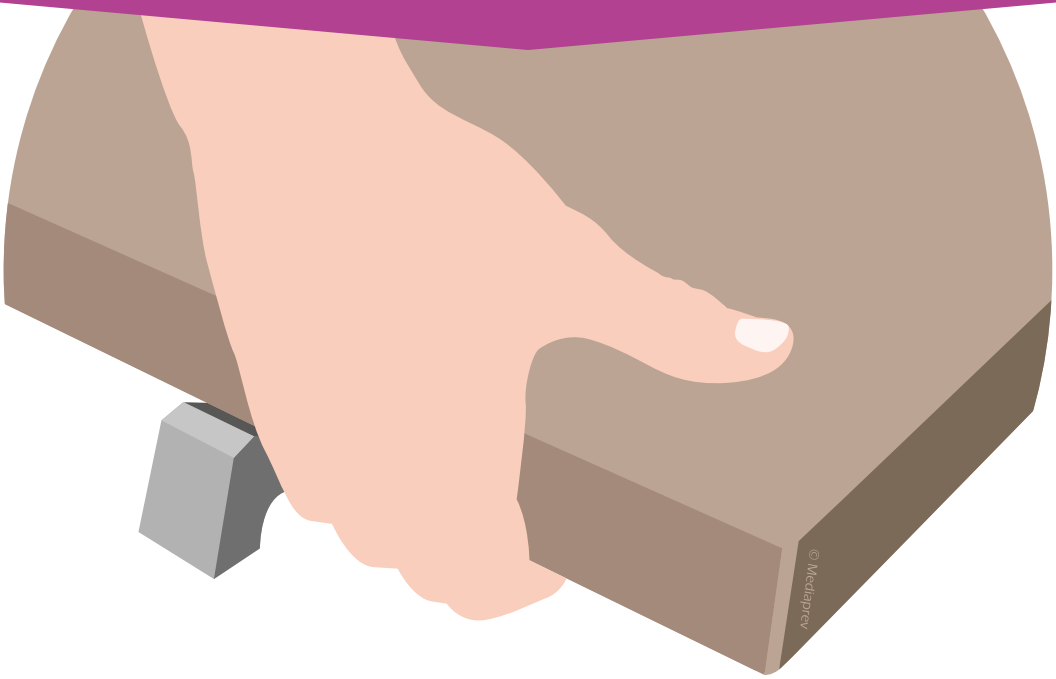
Principe **N°6** **Assurer la prise** des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°6** **Assurer la prise** des mains

L'organisation du travail permet également de faciliter la prise de l'objet (ex. placer une cale avant de déposer un objet facilite sa reprise...).



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°7** Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°7**

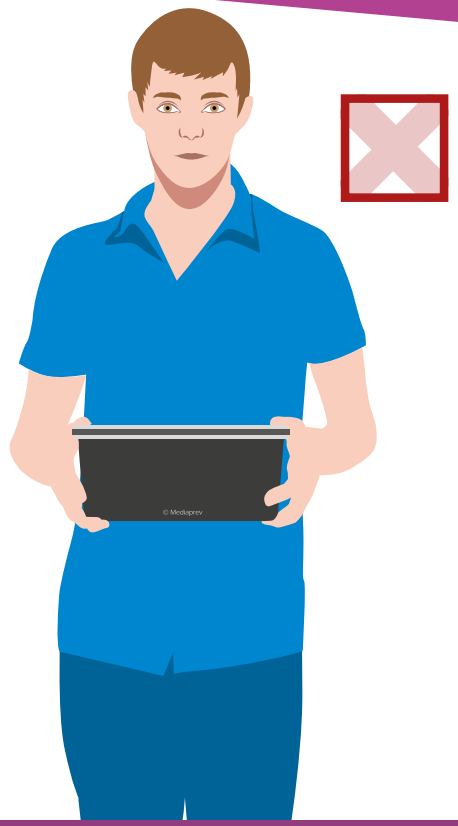
Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser les **bras en traction simple** (bras allongés).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°7** Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

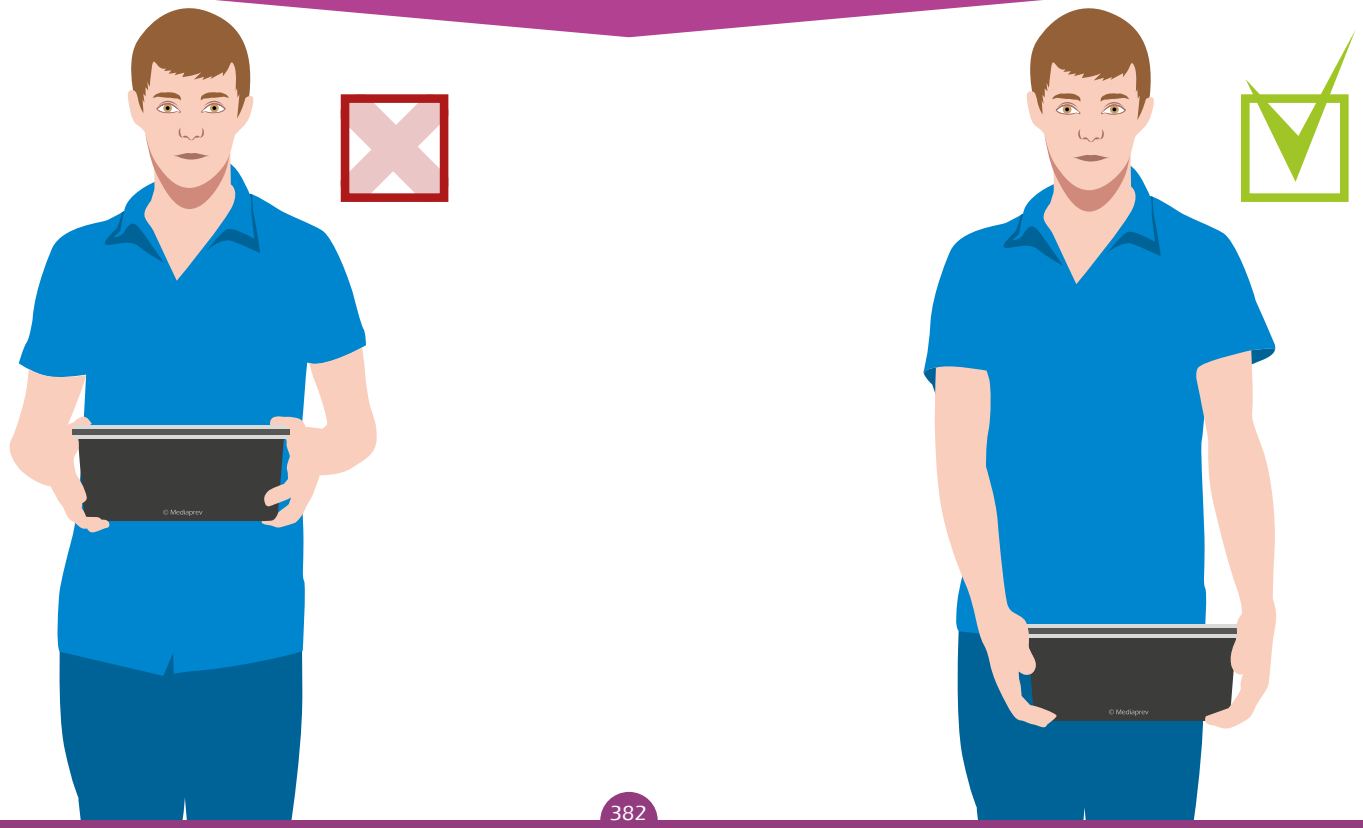
Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser les **bras en traction simple** (bras allongés).



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°7** Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser les **bras en traction simple** (bras allongés).



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°8** Utiliser des **points d'appui**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°8** Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°8** Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :

Main sur la hanche

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°8** Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :

Main sur la hanche

Barre sur la cuisse

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°8** Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :

Main sur la hanche

Barre sur la cuisse

Point d'appui sur l'environnement

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°9** Utiliser le **poids et l'élan**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°9** Utiliser le **poids et l'élan**

Afin de réduire l'effort, il peut être possible d'utiliser le **poids et l'élan de la charge**.

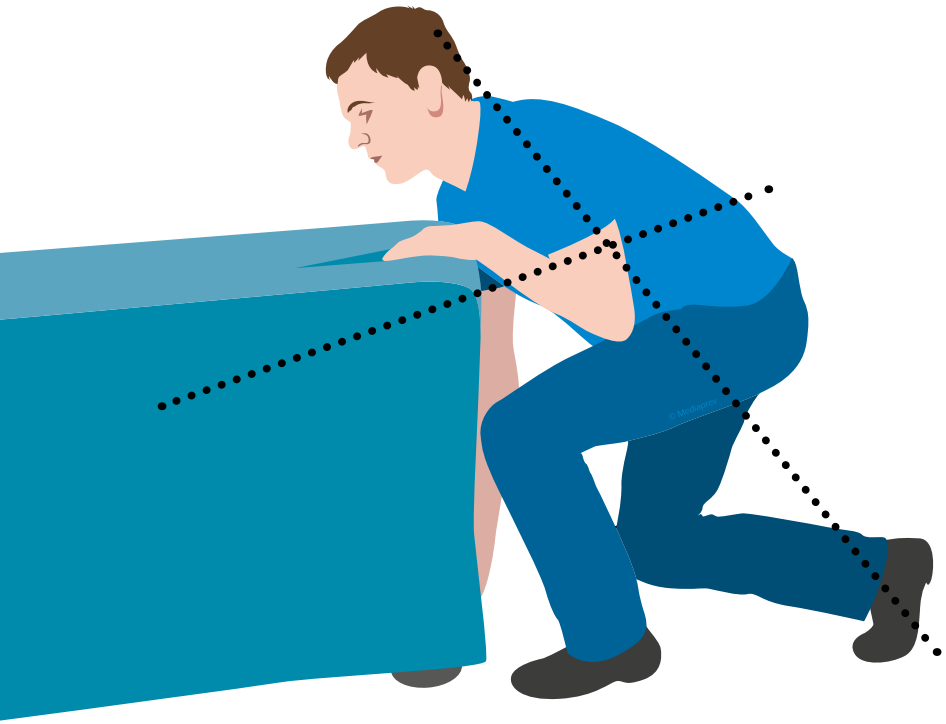
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

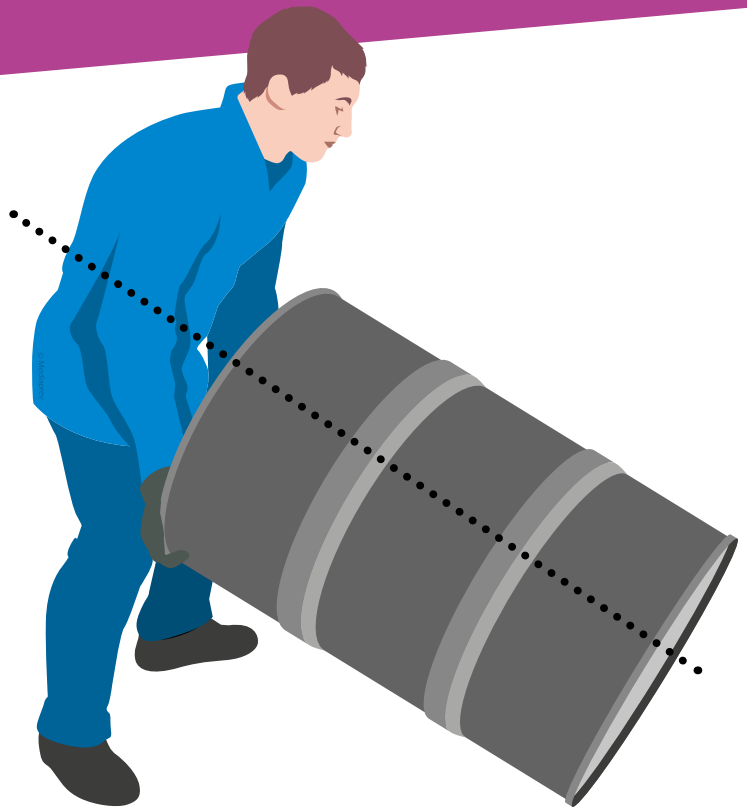
Principe **N°10** Utiliser la **poussée**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Principe **N°10** Utiliser la **poussée**

La **poussée des jambes** peut permettre de faire pivoter la charge sur son point d'appui.





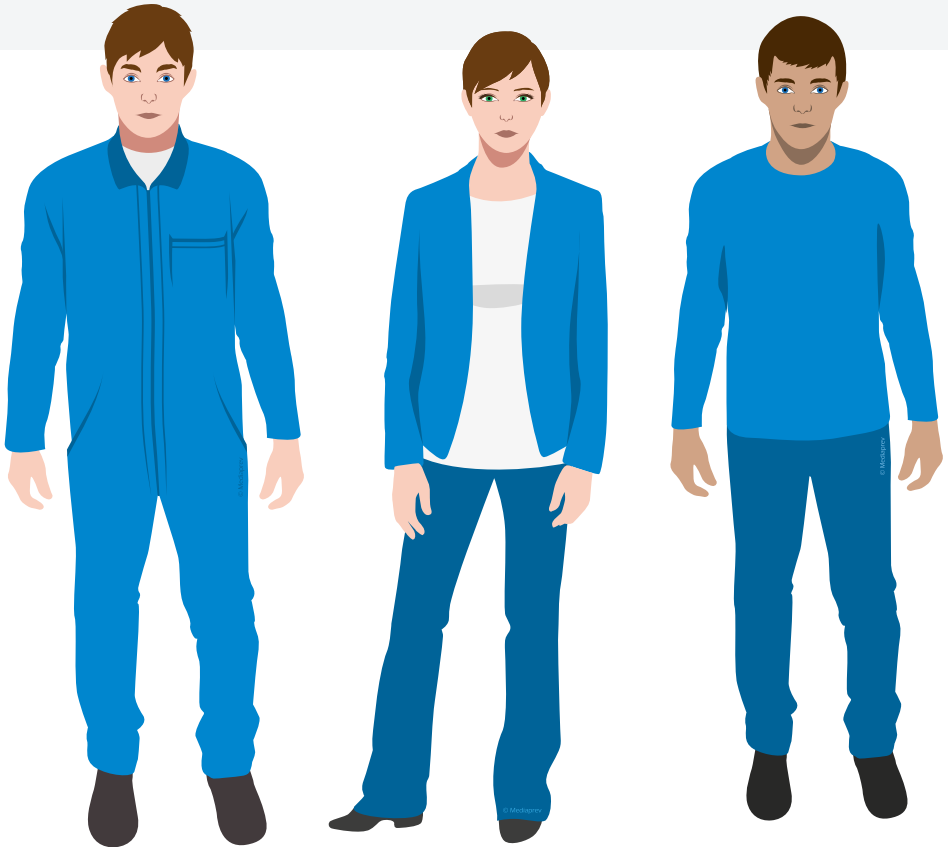
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

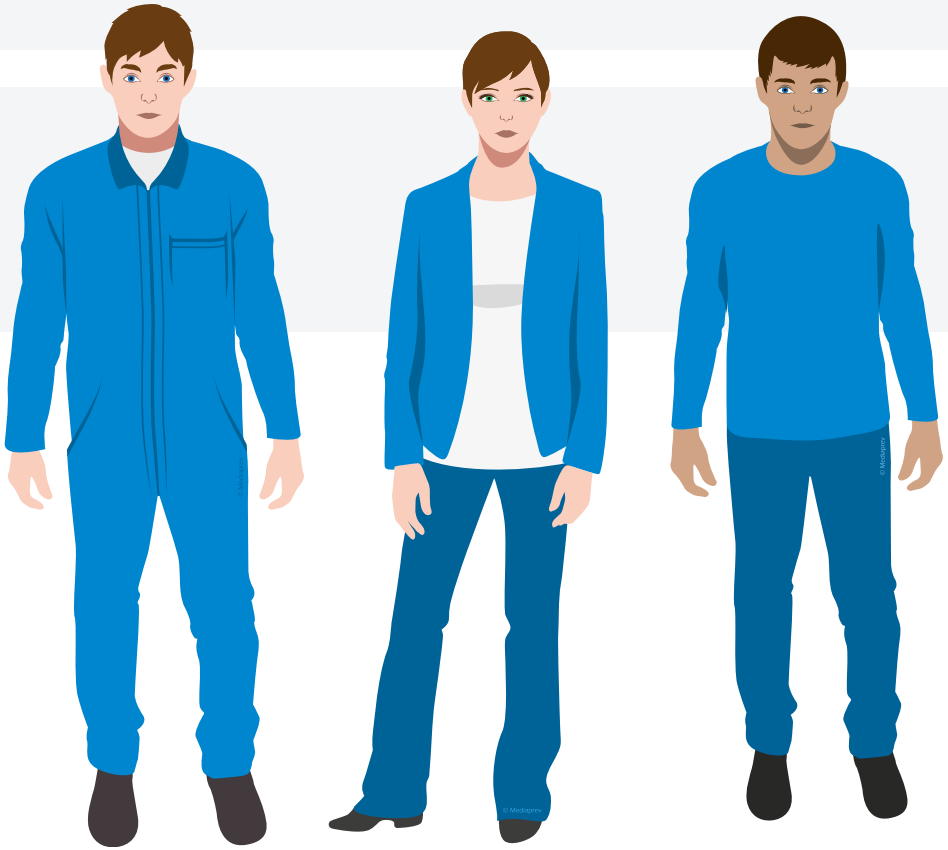


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

Cette manœuvre doit néanmoins être **organisée et coordonnée**.



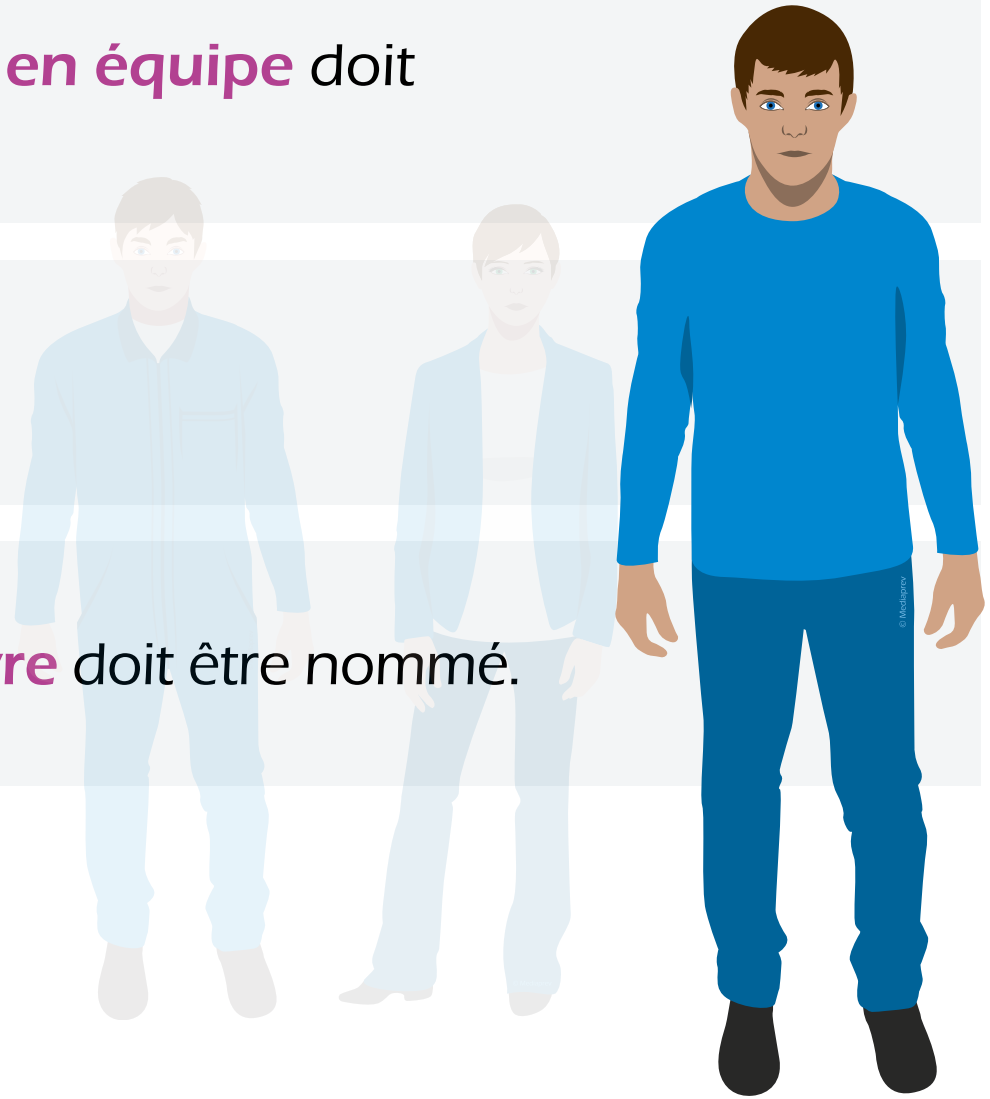
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

Cette manœuvre doit néanmoins être **organisée et coordonnée**.

Pour cela, un **responsable de manœuvre** doit être nommé.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

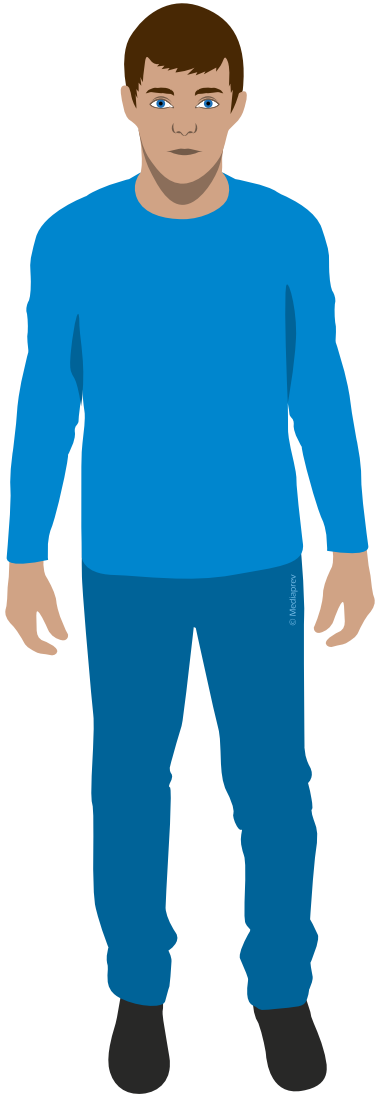
Cette manœuvre doit néanmoins être **organisée et coordonnée**.

Pour cela, un **responsable de manœuvre** doit être nommé.

Il aura pour mission de **coordonner et diriger** la manœuvre.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

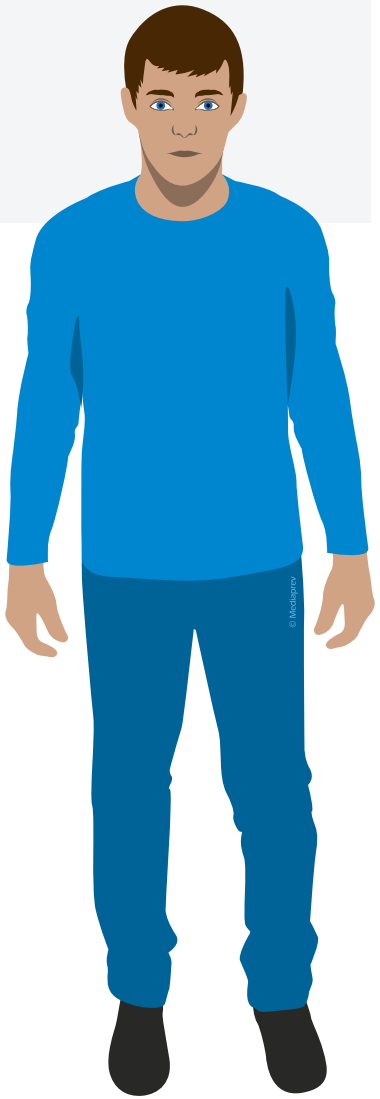
LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.

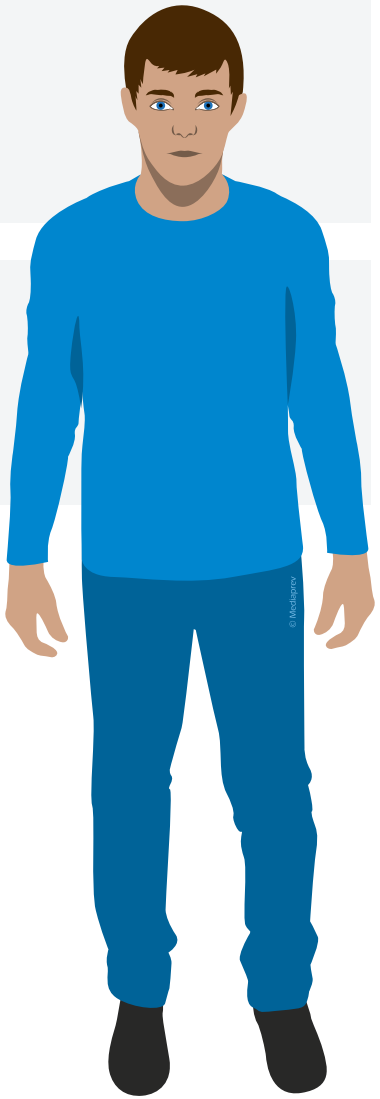


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.

Repérer le parcours et les obstacles.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.

Repérer le parcours et les obstacles.

Présenter la manœuvre aux autres opérateurs (direction à prendre, point à atteindre, mode de port de la charge...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.

Repérer le parcours et les obstacles.

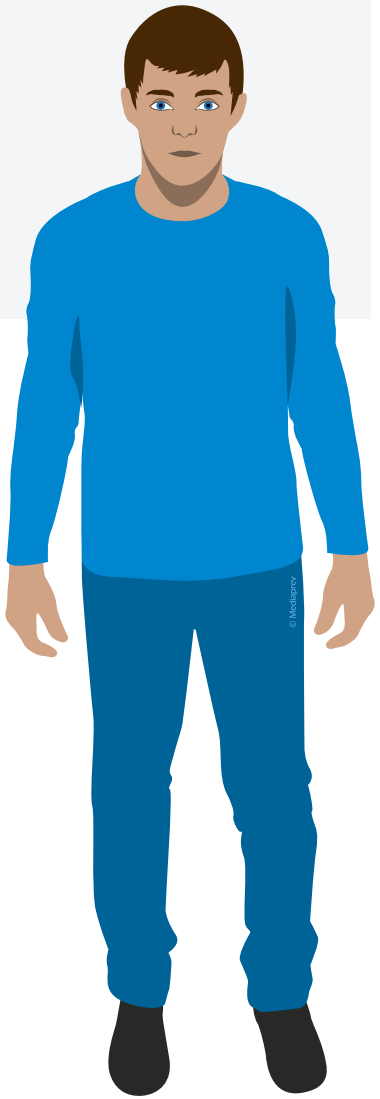
Présenter la manœuvre aux autres opérateurs (direction à prendre, point à atteindre, mode de port de la charge...).

Répartir judicieusement les porteurs sur la charge (en fonction de leurs tailles, capacités, de la répartition du poids de la charge...).

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Rappeler la méthode de travail
(positionnement des mains pour la prise de la charge, passage sous la charge...).



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Rappeler la méthode de travail
(positionnement des mains pour la prise de la charge, passage sous la charge...).

Préciser les commandements à venir.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

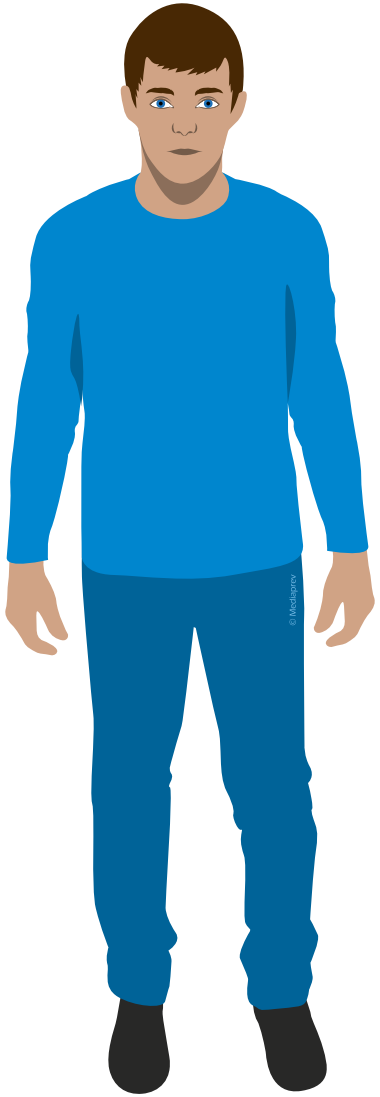
Rappeler la méthode de travail
(positionnement des mains pour la prise de la charge, passage sous la charge...).

Préciser les commandements à venir.

Se positionner de manière à pouvoir **observer** l'ensemble de la manœuvre.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

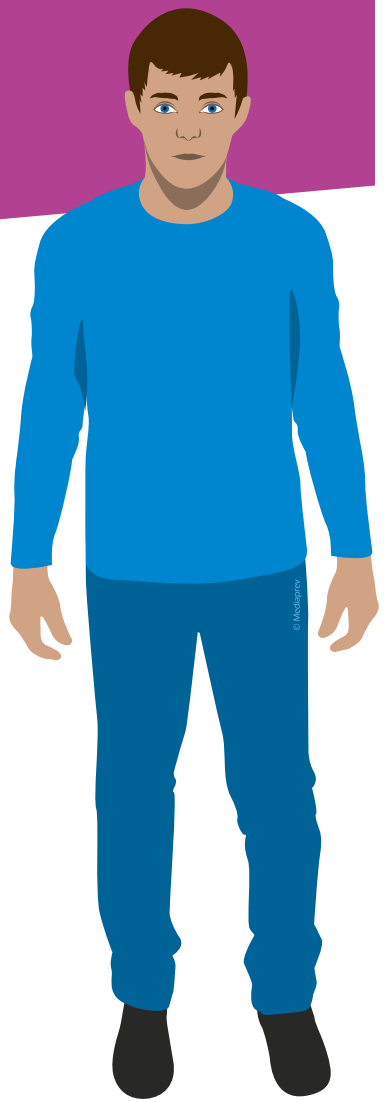
LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.

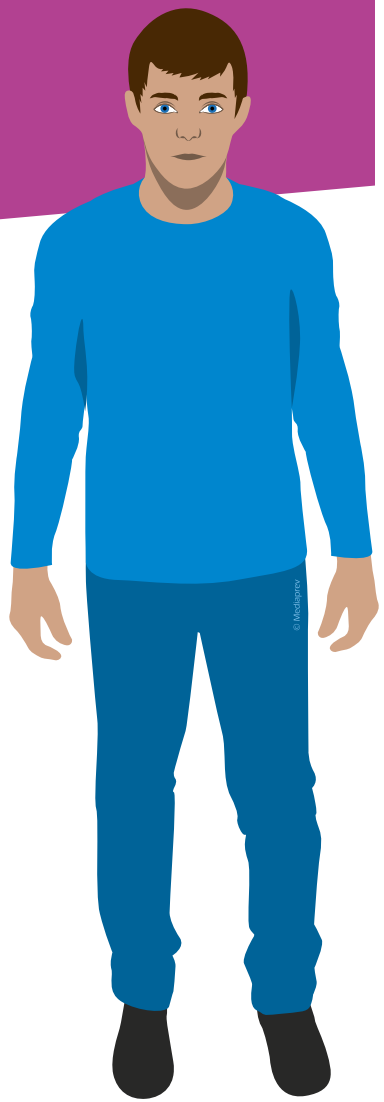


© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.

Précis,
clairs et formulés
suffisamment
fort



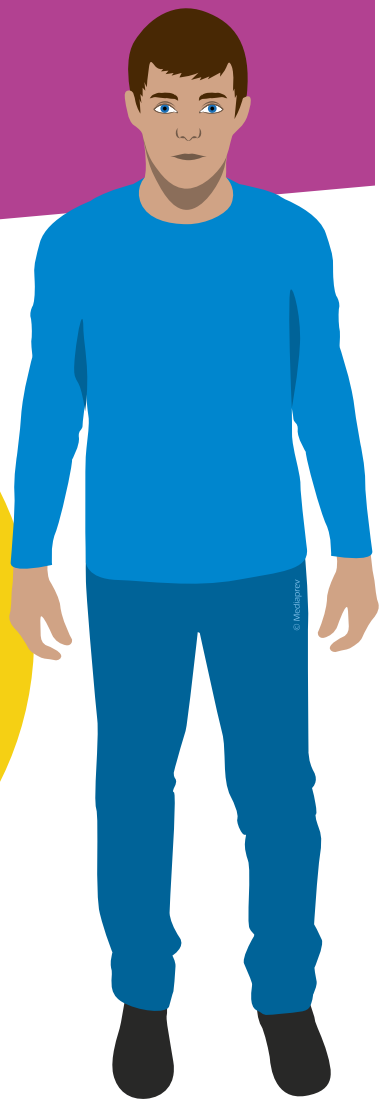
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.

Précis, clairs et formulés suffisamment **fort**

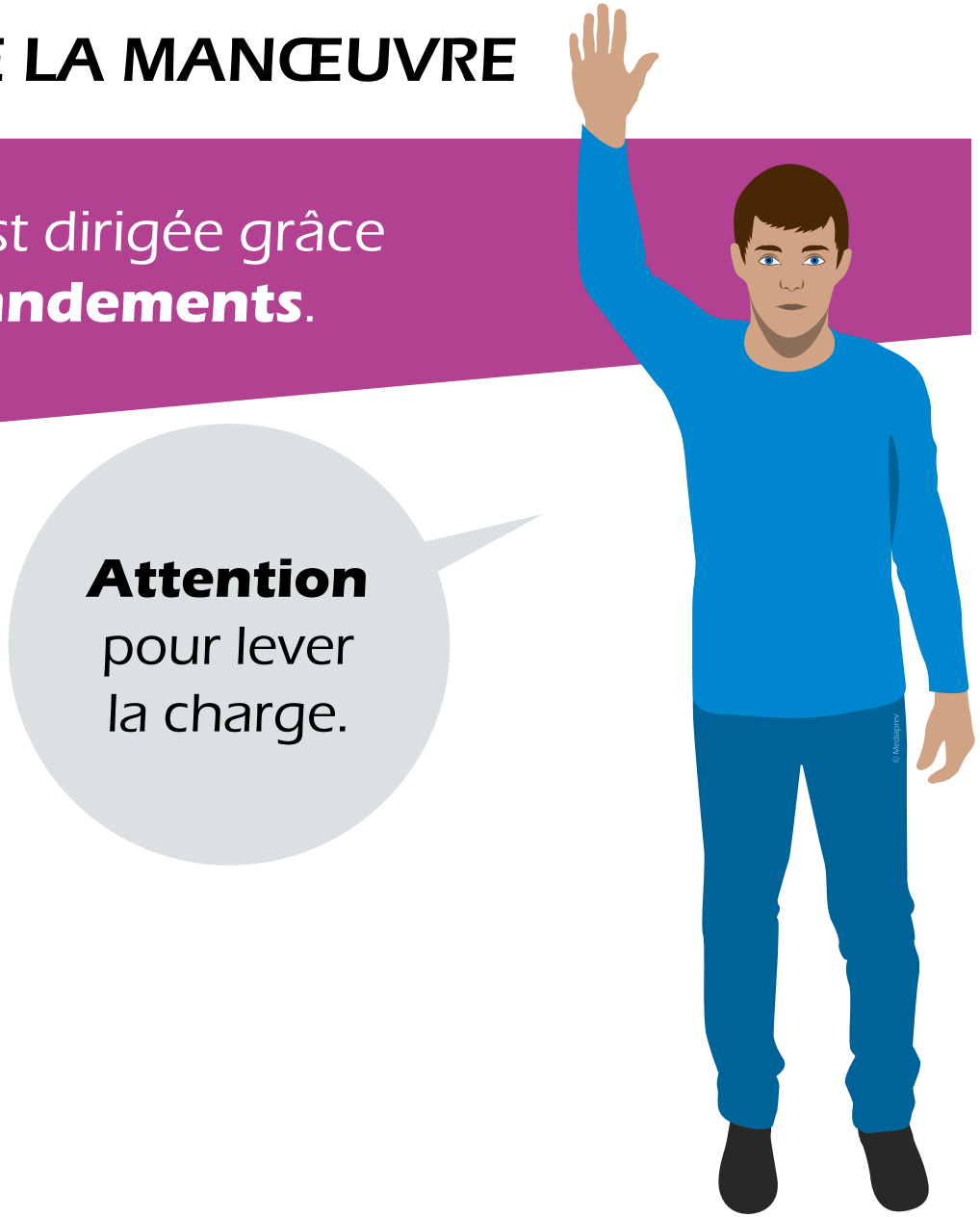
Devant faire l'objet d'un **ordre préparatoire**



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

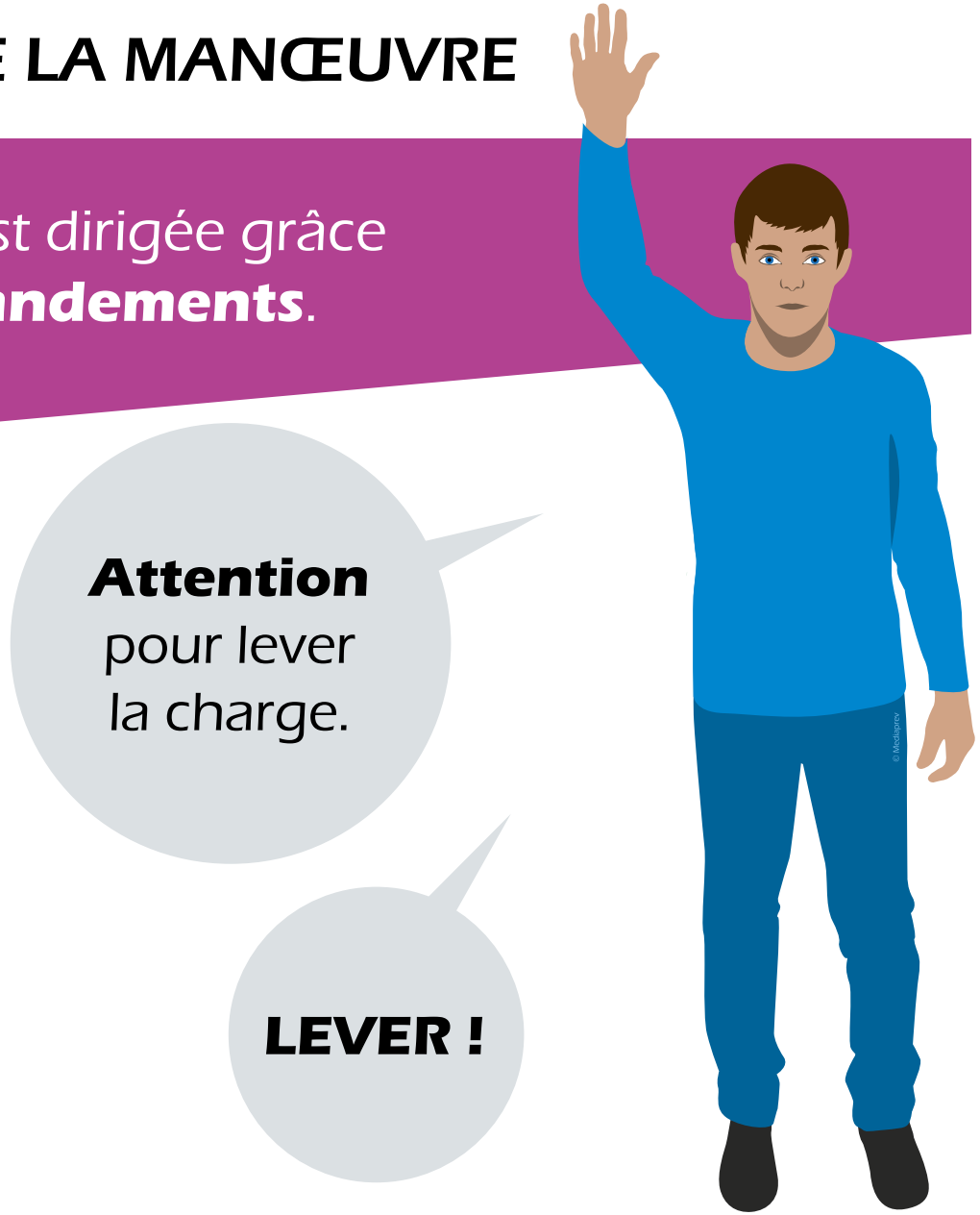
La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

- Identifier les différents équipements permettant de faciliter le travail sur écran de visualisation.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

OBJECTIFS

- Identifier les différents équipements permettant de faciliter le travail sur écran de visualisation.

- Procéder au réglage de ces différents équipements.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur.**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur.**

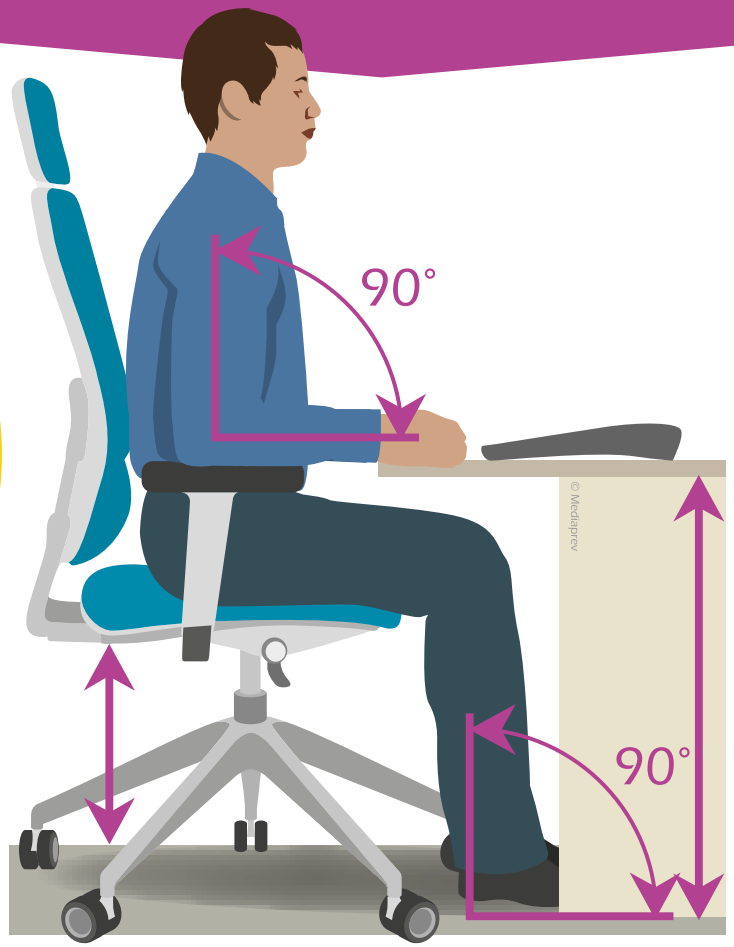
Régler la **hauteur du siège**.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur.**

Régler la **hauteur du siège**.



Régler la **hauteur du plan de travail** en prenant le coude comme référence.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Avoir un fauteuil **confortable**.

Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Appui tête

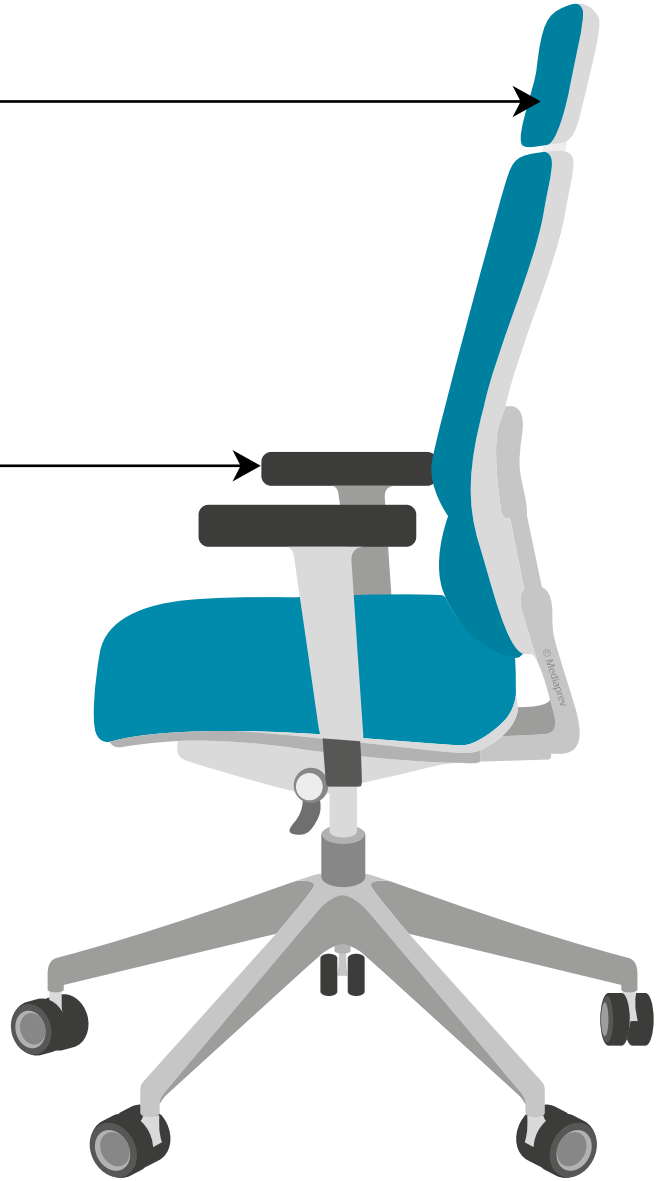
Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Appui tête

Appui coudes



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

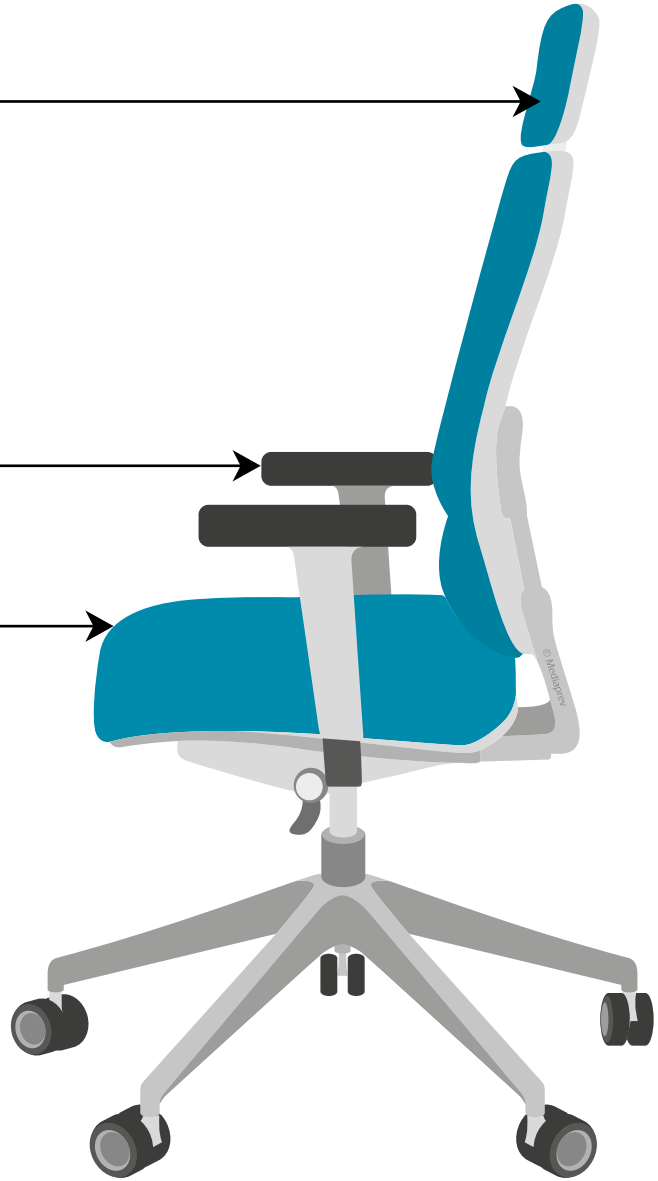
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

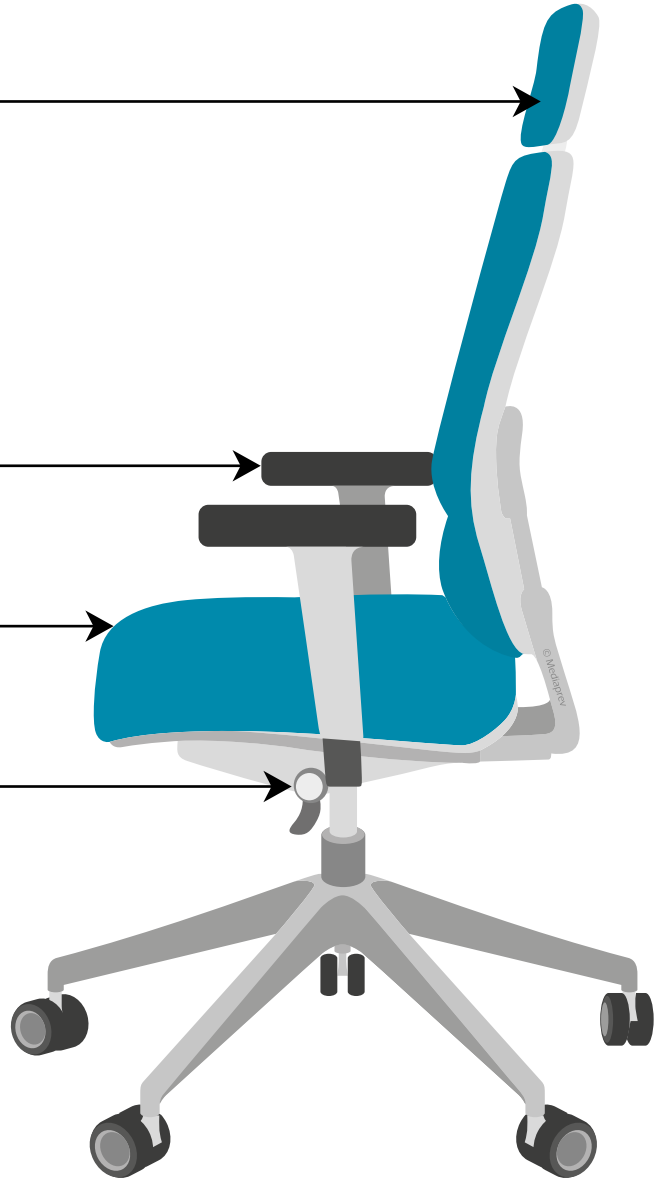
RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

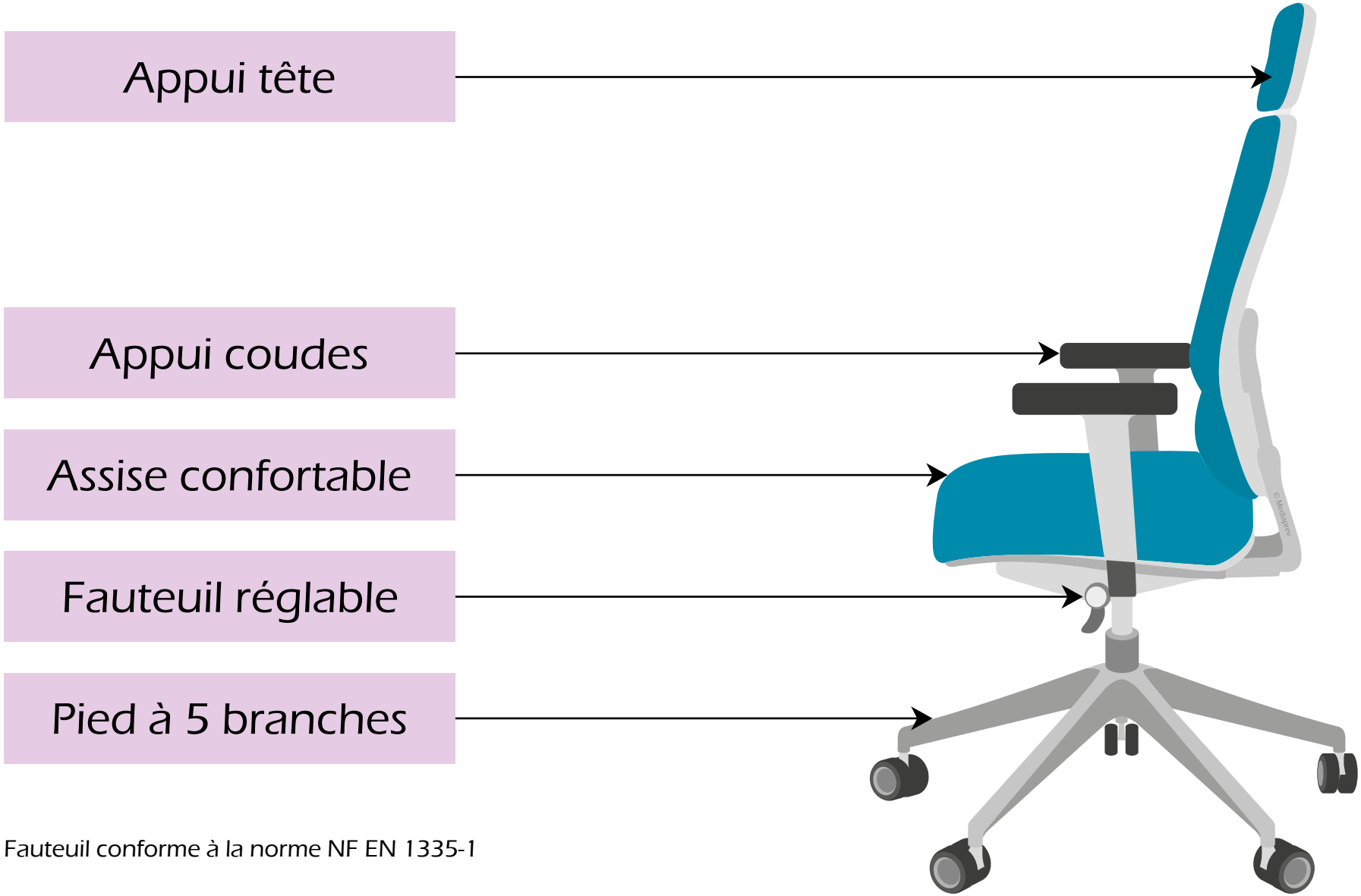
Fauteuil réglable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

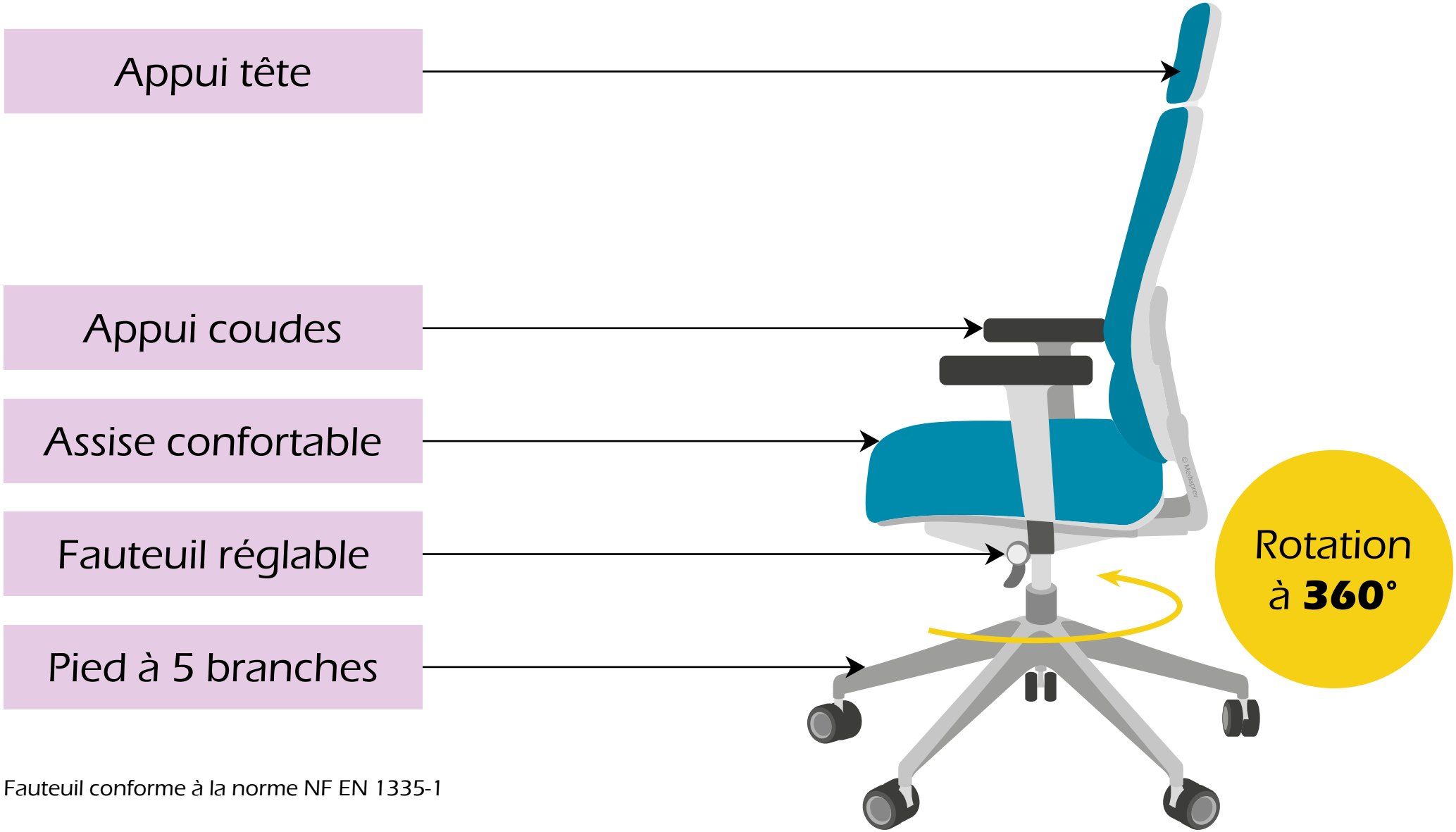
RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

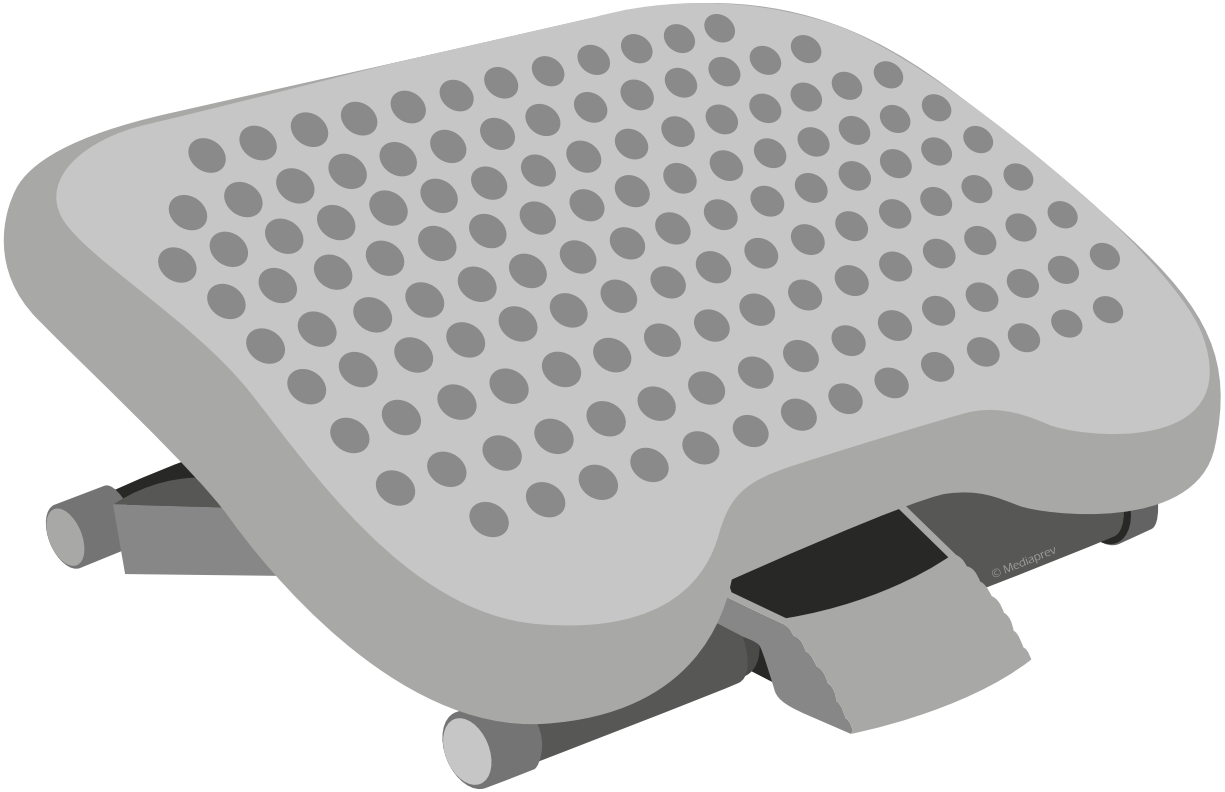
© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Assis à son poste de travail, les pieds doivent être **posés au sol**.

RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Le **marche pied** peut éventuellement servir d'alternative.



RÉGLER SON ÉCRAN

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SON ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

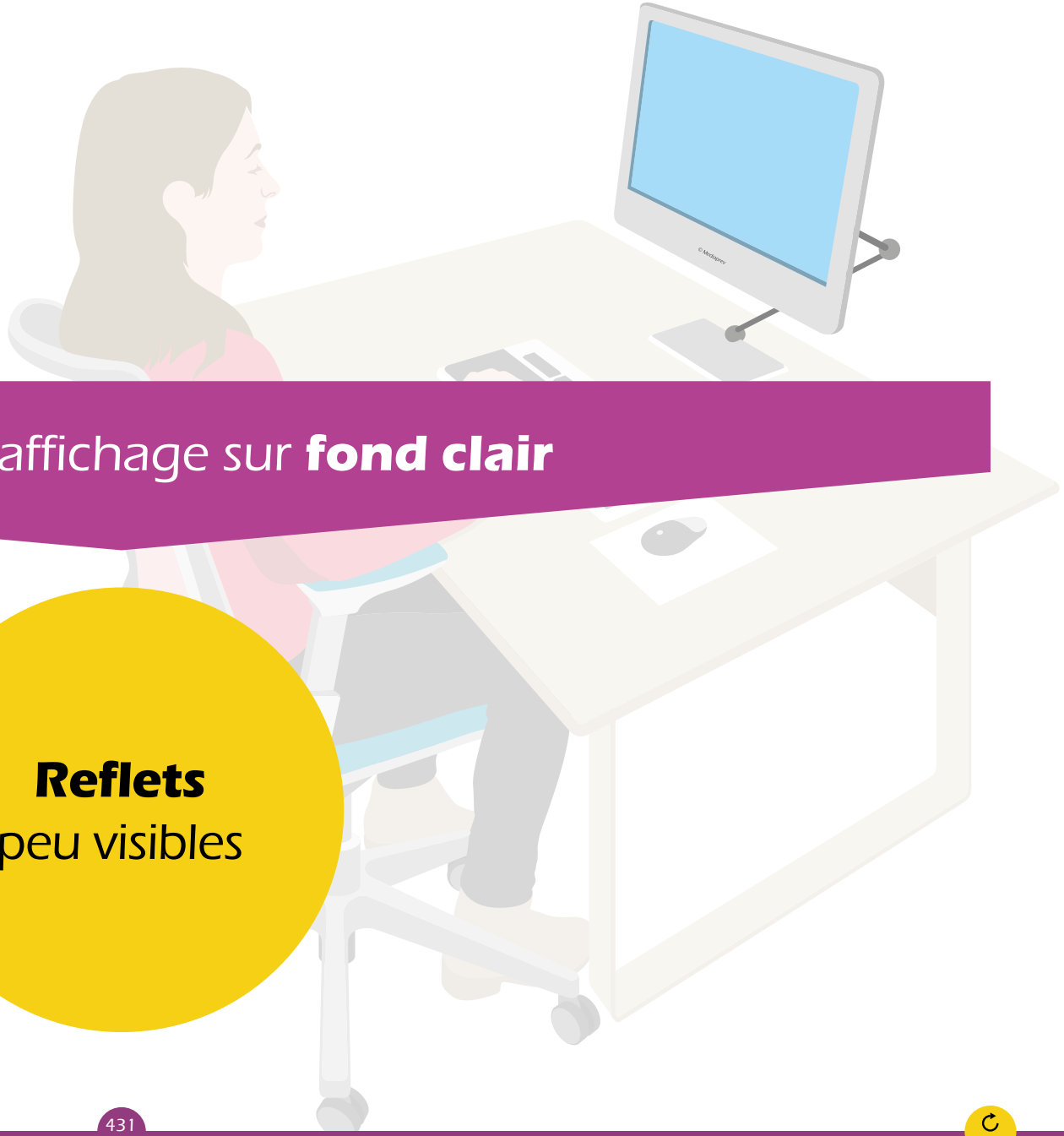
RÉGLER SON ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**

Moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SON ÉCRAN



Privilégier un affichage sur **fond clair**

Moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

Reflets peu visibles

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SON ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**

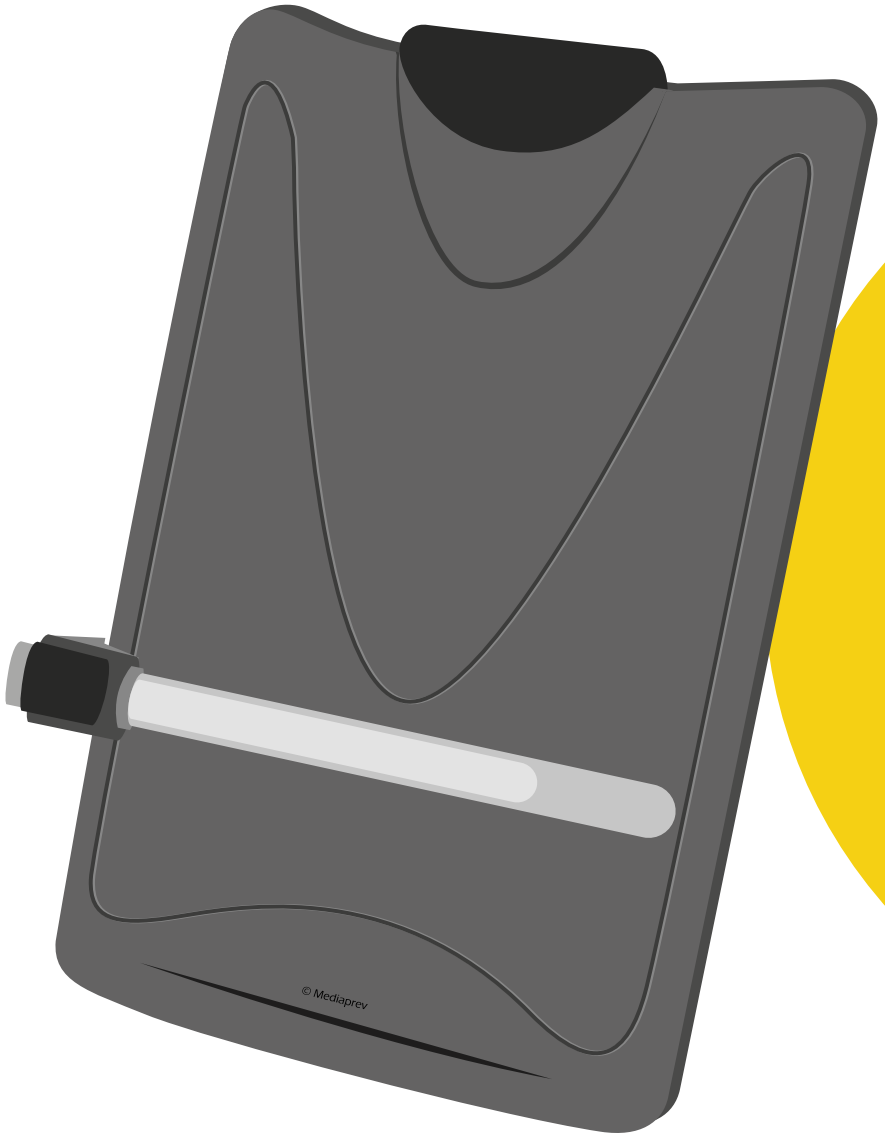
Moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

Reflets peu visibles

Couleur de fond identique à celle des documents papier

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SON ÉCRAN

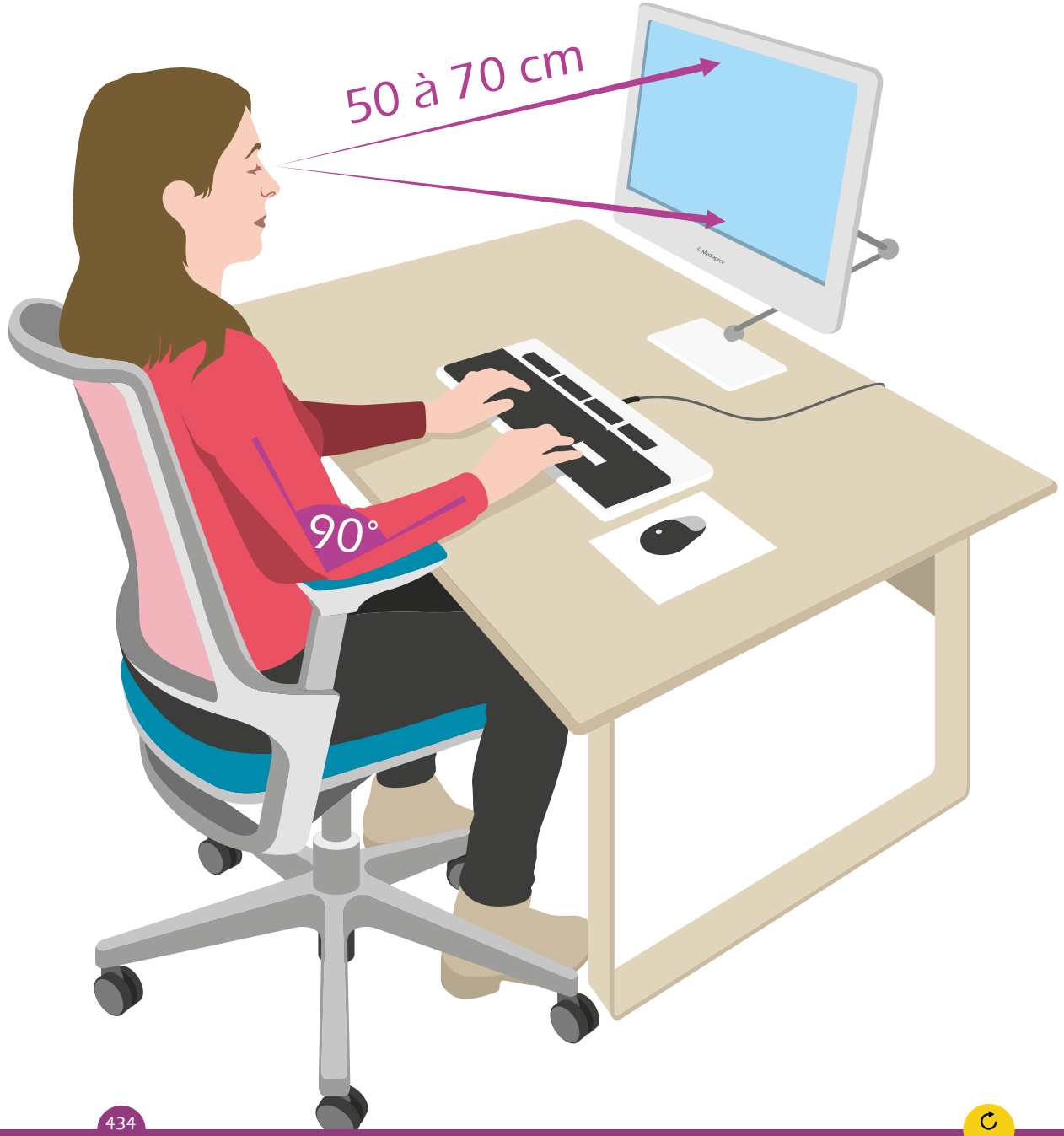


L'installation d'un **porte-copie** à son poste de travail permet de réduire les risques de torsion de la nuque en ramenant le document au même niveau que l'écran.

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

RÉGLER SON ÉCRAN

Hauteur du siège ou plan de travail **ajustable**.



© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

EXERCICES PRATIQUES

© MEDIAPREV 2026 - Version 15/09/25

Conception, réalisation Mediaprev
Illustrations Global S

En vertu de l'article L335-2, toute utilisation frauduleuse et tout détenteur frauduleux seront systématiquement poursuivis, qu'ils soient privés, publics ou organismes public.

L'éditeur ainsi que tous les auteurs ne peuvent être tenus responsables de l'utilisation ou de l'application par les lecteurs des indications mentionnées dans cet ouvrage.