

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique - P.R.A.P -



LA



*Au sein du LYCEE DES METIERS
SAINTE-MARIE DE SAINT-SERNIN
19 RUE A. DUPORTAL - 31000 TOULOUSE*



DOULEURS ?








Et si tout cela n'était qu'une question de postures...



Question 1 : Observez les images, situées au dessus de ce texte. Que voyez-vous ? Quelles conclusions_tirez-vous , permettant de donner une idée de **l'objectif de votre formation PRAP** ?.


? L'objectif de votre formation PRAP ?


 La PRAP est une formation qui permet au salarié, à l'apprenti, au stagiaire, à l'élève de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Les formateurs habilités PRAP IBC	Le statut des formateurs habilités PRAP IBC	Les adultes titulaires d'un certificat ACTEUR PRAP IBC	Les personnes concernées par la PRAP
 Mr LACHAZETTE 	<ul style="list-style-type: none">• Professeur d'enseignement professionnel	OBTENTION Du PRAP IBC	<u>À titre personnel :</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Être bienveillant envers sa propre santé/ ne pas détériorer son potentiel physique <u>À titre professionnel :</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Agir dans le cadre d'une entreprise et particulièrement dans celui du CSE
 Mme DUBOIS 	<ul style="list-style-type: none">• Professeur d'enseignement professionnel		

? COMPÉTENCES ?

 **Comprendre** l'importance du risque

 **Analyser** une situation de travail en utilisant les principes de sécurité physique et les économies d'effort

 **Appliquer** les principes de sécurité physique et les économies d'effort

 **Proposer** des améliorations

ACTIVITÉ 1): LA PRISE DE CONSCIENCE PAR UN ÉLÈVE DE SON CAPITAL SANTÉ UNIQUE ET IRREMPLACABLE EST A LA BASE DE SA FORMATION PRAP POUR FAIRE FACE AUX ALEAS DE SON QUOTIDIEN ET RELEVER LES CHALLENGES DE SON PARCOURS DE VIE .

? LE TRAVAIL DE LYCÉEN

Votre travail de lycéen comprend une large part d'activité physique et mentale que vous ne soupçonnez pas. Lors d'une journée de travail vous commencez avec le stress d'arriver à l'heure surtout si vous habitez loin et que vous utilisez plusieurs transports. Ensuite vous soulevez et manipulez des charges comme vos cartables. Vous êtes assis durant de nombreuses heures parfois allongés sur votre table ou adossés au mur tant cela vous coute., vous répétez les mêmes gestes à longueur de temps, vous travaillez sur ordinateur, les mains sur le clavier, le regard rivé sur l'écran...avec parfois la mauvaise posture et un poste de travail non adapté à votre taille. À la fin de la journée, la fatigue est là. Parfois, c'est plus sérieux : à la longue, une douleur s'installe, dans le dos, l'épaule, le poignet... D'abord, elle apparaît de temps en temps, puis en permanence. Jeune...cela n'a que peu d'importance ...mais le prix est à venir.




ACTIVITÉ 2): UNE ÉTROITE RELATION/COLLABORATION

LYCEE/PRAP- STAGE -ENTREPRISE EXISTE !

LE STAGE EST L'ANTICHAMBRE DE L'ENTREPRISE.

Au XVème siècle l'antichambre était une sorte de vestibule précédant immédiatement une vaste pièce comme un grand bureau ou un salon de réception. De nos jours nous pouvons dire que le stage est le vestibule de l'entreprise, la pièce d'entrée qui vous permettra de vous faire connaître puis embaucher. À défaut il vous permettra d'appréhender le milieu professionnel, développant une nouvelle corde à votre carrière car c'est une passerelle, une voie royale qui vous permettra de vous différencier sur votre CV de vos concurrents. En cela le stage est une antichambre de l'entreprise.


Question 2 : Pourquoi vos stages sont-ils importants dans votre parcours scolaire ?

 Il peut vous aider à affirmer ou infirmer votre choix d'orientation



 Vos compétences peuvent vous faire remarquer et vous embaucher



 D'acquérir une plus grande expérience et d'étoffer son CV pour se différencier des autres candidats.



ACTIVITÉ 3): A QUOI PEUT SERVIR la PRAP pour un(e) élève ou un(e) apprenti(e) du LYCEE de SAINTE MARIE DE SAINT SERNIN dans son stage ou dans sa future entreprise ?

❓ LA PRAP UNE COMPÉTENCE A FAIRE VALOIR

Par leur formation, nos élèves et nos apprentis sont amenés en stage à évoluer en milieu professionnel.

Leur activité professionnelle en tant qu'élève-stagiaire contient une part importante de travail physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées...

Ce qui peut nuire à leur santé ou entraîner des efforts inadaptés ou excessifs conduisant aux fameuses lombalgies, affections ou lésions articulaires...La PRAP permet de prendre conscience des TMS (troubles musculosquelettiques) et d'anticiper les conséquences autant pour soi que pour les autres salariés.

Devenu salarié-diplômé PRAP vous connaissez les risques des métiers, et donc vous savez observer, décrire, analyser une situation de travail et proposer des améliorations à, votre direction, vos représentants du personnel, votre CSE dont vous serez un partenaire privilégié grâce à cette compétence nouvelle.

LA PRAP vous confère une compétence que ne développera pas tous les salariés, vous rendant unique aux yeux de votre employeur donc recherché. Vous devenez par le rôle que vous pouvez jouer, au travers de votre perception sécuritaire du travail, un interlocuteur privilégié et peut-être même un acteur décisionnaire dans votre entreprise.

L'entreprise est friande de ce qui peut éviter à son salarié un accident ou une maladie professionnelle car en plus d'être moins productif, cela à un coût pour elle. Le diplôme PRAP est donc un atout.



Question 3 : Quel est l'avantage pour un élève du Lycée Sainte Marie de Saint Sernin d'avoir suivi une formation PRAP comparé à un camarade sans formation ?

Question 4 : Pourquoi la compétence PRAP intéressera-t-elle l'entreprise ?

✍ La formation à la prévention des risques liés à l'activité physique, PRAP, permet au salarié d'être **acteur de sa propre prévention** en détectant les risques qu'il rencontre

✍ Il peut aussi devenir **acteur de la prévention** de son entreprise et participer à la performance de celle-ci en proposant des améliorations de situation de travail au personnel.



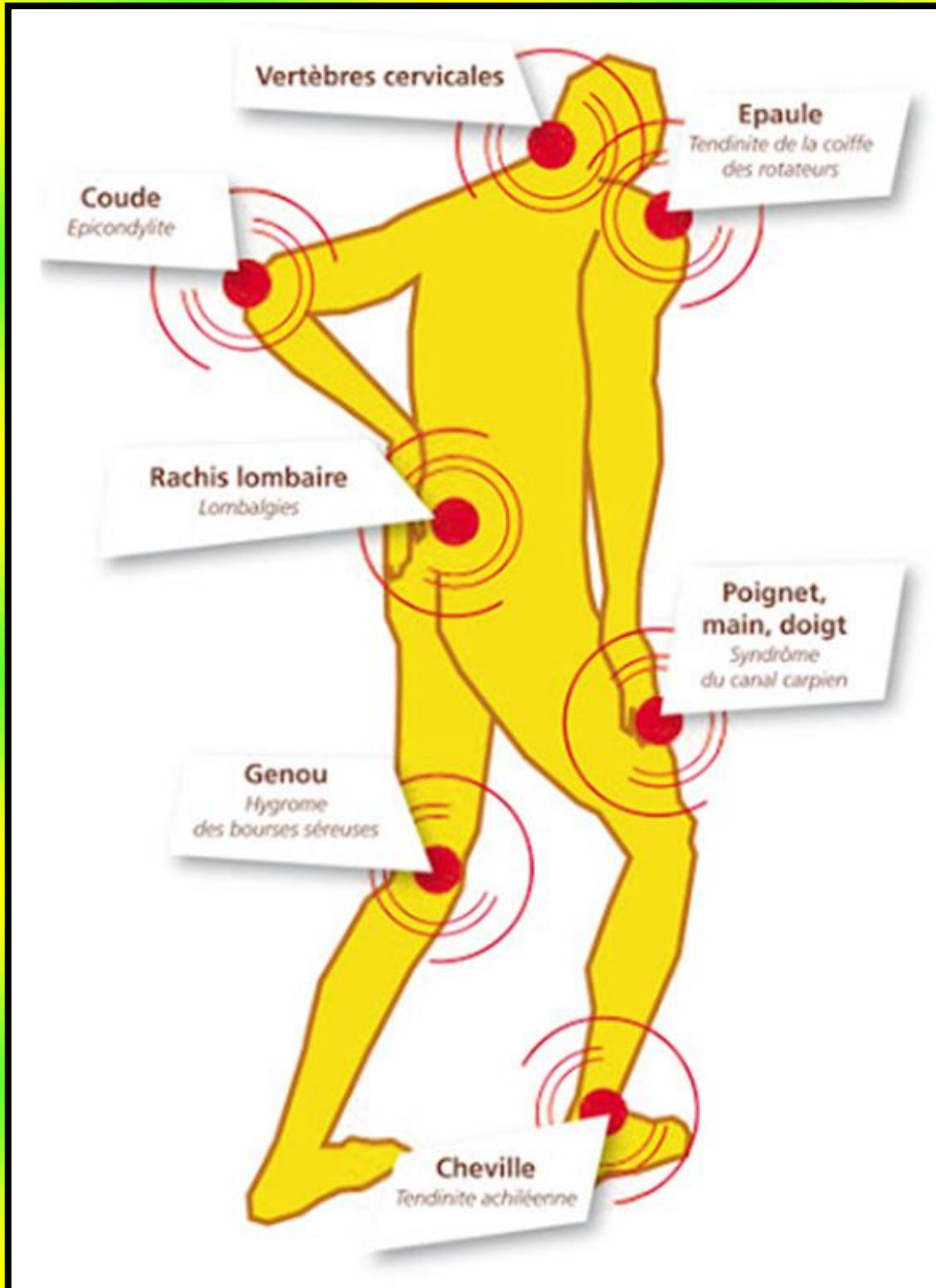
II) LES LIMITES DU FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

Notre dos est constamment sollicité pour se lever, s'asseoir, se pencher, porter, se tourner... Chaque jour nous nous inclinons en moyenne 1500 à 2000 fois. - La colonne vertébrale doit assurer des fonctions relativement contradictoires, être solide et mobile à la fois. - L'ensemble vertèbres, disques intervertébraux, ligaments musculature de soutien doit fonctionner de manière parfaitement coordonnée.



DÉFINITION TMS.

UN TROUBLE MUSCULO-SQUELETTIQUE EST UNE PATHOLOGIE concernant les MUSCLES, LES ARTICULATIONS ET LES OS D'UN INDIVIDU DONT LE CORPS EST SOUMIS À UNE PRESSION, SOUVENT PROFESSIONNELLE, TROP IMPORTANTE.



Les mouvements articulaires

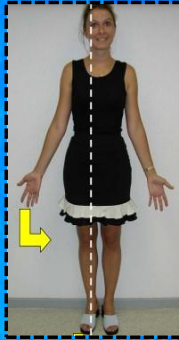
La flexion



L'extension



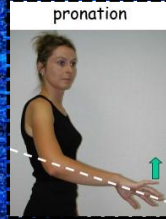
L'adduction



L'abduction



La rotation



supination



La circumduction



La flexion/
L'extension
qui rapproche
(la flexion)/
éloigne (
l'extension) 2
segments d'un
même membre



L'adduction/ L'abduction
qui rapproche(L'adduction)/ éloigne
(L'abduction) un membre ou un
segment de membre de l'axe du
corps

La rotation qui
consiste à faire
tourner un segment
du corps autour
d'un axe

La circumduction
qui consiste à
décrire un cercle
avec un segment
de corps

III) LES ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR ET SES CONSÉQUENCES SUR LA SANTE

LES PRINCIPALES LÉSIONS, CAUSES DE DOULEURS DU DOS

POURQUOI A-T-ON MAL AU DOS ?

- Le mal de dos est la première cause d'invalidité avant 45 ans.
- 80 % des Français ont ou auront mal au dos au courant de leur vie.
- 35 % des Français déclaraient avoir souffert d'une lombalgie au cours des douze derniers mois.



LES TMS : TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Ce type de troubles peut toucher les différentes régions du corps associées au mouvement : les membres supérieurs, les membres inférieurs et le dos

L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur durée ou leur aggravation, en fonction de l'organisation du travail (répartition de la charge, définition des tâches, gestion des remplacements, etc...)

Il peut y avoir deux types de facteurs de risque :

- des **facteurs physiques**: gestes répétitifs, travail statique, efforts excessifs, positions articulaires extrêmes, port de charges lourdes... ;
- des **facteurs psychosociaux** : pression temporelle, manque d'autonomie, manque de soutien social, travail monotone...

Définition de manutention manuelle :

La manutention désigne le transport ou le soutien d'une charge qui nécessite un effort physique d'une ou de plusieurs personnes. Cet effort peut être fourni pour lever, poser, pousser, tirer, porter ou déplacer la charge. En raison des conditions dans lesquelles elle s'effectue, la manutention peut comporter des risques pour la santé et la sécurité des travailleurs.



CE QUI PROVOQUE ET AGGRAVE LES ATTEINTES A LA SANTE :



- **Les efforts excessifs**: C'est dans la phase initiale du soulèvement que le dos encaisse un chargement maximal
- **Les efforts asymétriques**: les torsions de la colonne vertébrale sont les plus connus un travailleur fait ce genre d'effort lorsqu'il transporte une charge d'un côté du corps .
- **Les efforts soudains** : Un effort imprévu est souvent du au danger de perdre l'équilibre ou le contrôle de la charge comme un manutentionnaire qui se trouve sur le bout des pieds ,
- **Les efforts par cumul** : Un muscle fatigué suite au fait de monter et descendre des marches

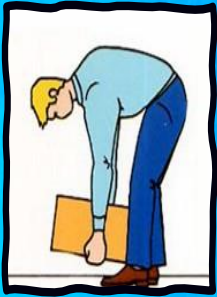
En ce qui concerne la posture, il faut éviter particulièrement :

- l'extension répétée et / ou prolongée du cou
- le travail au-dessus du niveau des épaules
- les positions extrêmes du poignet en extension ou en flexion
- le maintien d'une même posture plus de 4 secondes
- les prises d'objet au-delà de la zone d'atteinte de confort

Facteur aggravants

- ❖ Les répétitions fréquentes de certains gestes nécessaires à la tâche (caissière)
- ❖ La durée d'exposition et le rythme important des tâches (notamment lors d'activité de manutentions).
- ❖ L'utilisation d'équipements et d'outils inadaptés ou vétustes.
- ❖ Le froid, l'humidité, le vent, les vibrations, ...
- ❖ Des poste ou zones de travail mal organisés ou mal équipés

AUTRES ELEMENTS QUI AGGRAVENT LES ATTEINTES A LA SANTE :



LA MAUVAISE POSTURE



LES VIBRATIONS



LES DEFORMATIONS PERMANENTES



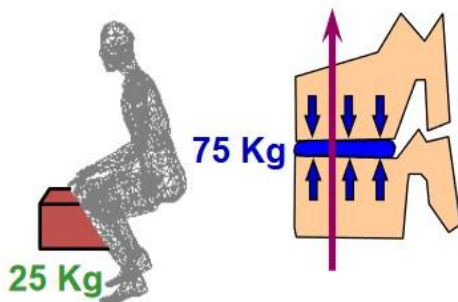
LE POIDS



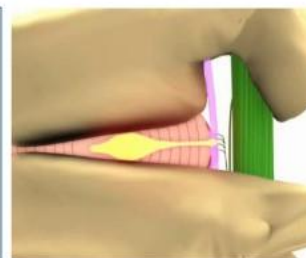
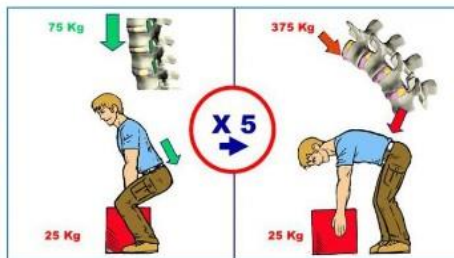
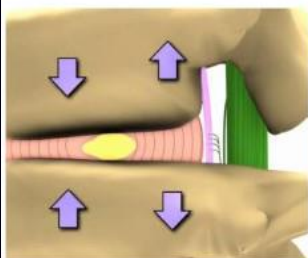
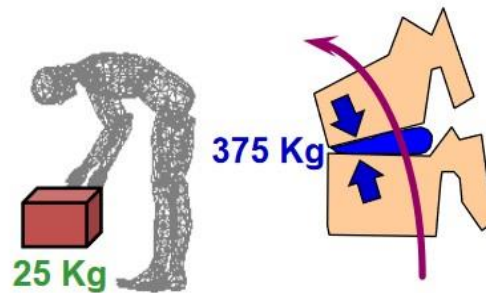
LE VIEILLISSEMENT

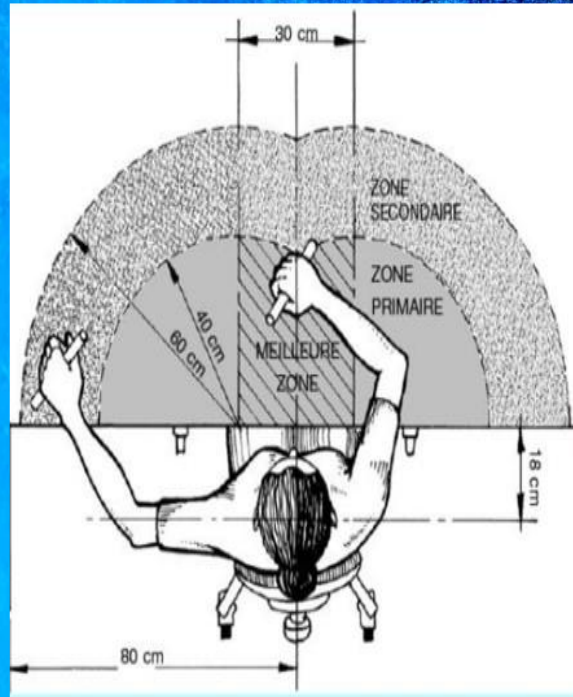
LES ATTEINTES À LA SANTÉ
LA PRESSION SUR LES LOMBAIRES

Dos Droit
Meilleure répartition de la force de compression



Dos Courbé
« Pincement » du disque intervertébral





<http://anatomie3d.univ-lyon1.fr/webapp/website/website.html?id=3346735&read=true&pageId=299231>

