

Centre de prévention pour le Dos
Rapport global des activités pour l'année 2012



Rédaction :

*A. Duveau
S. Felt
A. Kaya
I. Lempereur
P. Martiri*



SOMMAIRE

1	<i>Rappels</i>	4
2	<i>Formations réalisées</i>	5
2.1	En 2012	5
2.1	Evolution générale	13
3	<i>Formations « Dréit dem Réckwéi de Réck»</i>	14
3.1	Caractéristiques des participants à la formation	14
3.2	Résultats obtenus	15
	Mode de vie des participants	15
	Utilité de la formation et perception de la douleur	16
	Apprentissage moteur - le parcours test filmé	18
	Satisfaction des participants	20
4	<i>Formations « Liewen a schaffen mat sengem Réck»</i>	21
4.1	Caractéristiques des participants à la formation	21
4.2	Résultats obtenus	21
	Mode de vie des participants	22
	Utilité de la formation	22
	Perspectives d'application suite à la formation	24
	Travail et mal du dos	27
	Amélioration du bien-être	27
	Les capacités fonctionnelles (EIFEL)	29
	La condition physique	30
	Apprentissage moteur - le parcours test filmé	32
	Satisfaction des participants	34
4.3	Etudes de poste	35
	Questionnaire d'évaluation des études de poste par les entreprises	36
4.4	Questionnaire de suivi après 1 an « Liewen a schaffen mat sengem Reck »	39
	Utilité de la formation	39
	Application suite à la formation	40
	Evolution du mal de dos	42
	Influence du mal de dos	44
	Recommandation de la formation	45
5	<i>Formations de prévention primaire</i>	47
5.1	Formations "Een Dag fir däi Réck " - charges	47
	Caractéristiques des participants à la formation	47
	Résultats obtenus	48
5.2	Formations "Een Dag fir däi Réck " - Bureau	49
	Caractéristiques des participants à la formation	49
	Résultats obtenus	50

5.3	Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins“ – jour de base.....	51
	Caractéristiques des participants à la formation _____	51
	Résultats obtenus _____	51
5.4	Formations référents	53
	Caractéristiques des participants à la formation _____	53
	Résultats obtenus _____	54
6	<i>Origine des inscriptions.....</i>	55
7	<i>Modifications d'organisation.....</i>	55
8	<i>Participation à des manifestations</i>	55
9	<i>Planification future</i>	55
10	<i>Conclusions.....</i>	56

1 Rappels

Suite à la convention conclue entre l'Etat du Grand-Duché de Luxembourg et l'Union des Caisses de Maladie portant création d'un Centre de Prévention pour le Dos (Mémorial A – N° 39 du 04 avril 2008), le Centre de Prévention pour le Dos (Prévendos) a été créé.

Les formations organisées dans le cadre du projet national du Centre de Prévention pour le Dos pour lequel le STM est le gestionnaire s'inscrivent dans les deux derniers axes de la prévention des lombalgies :

- **primaire** : formations de prévention pour le dos (charges, bureau, crèches, soins et les formations de référent)
- **secondaire** : formations pour lombalgiques "Dréit dem Réckwéi de Réck" (DRR) pour éviter le passage à chronicité des lombalgies.
- **tertiaire** : formations pour lombalgiques "Liewen a schaffen mat sengem Réck" (LSR) pour assurer une meilleure qualité de vie aux salariés atteints de lombalgies sévères.

Une description des formations est disponible sur le site www.prevendos.lu.

Depuis le 1^{er} avril 2009, les formations de prévention (axe primaire) sont financées par l'Association d'Assurance contre les Accidents dans le cadre du Centre de Prévention pour le dos. Ces formations de prévention primaire sont gratuites et ouvertes à tous les salariés du Grand-Duché de Luxembourg.

En ce qui concerne les formations pour lombalgiques (DRR ou LSR), l'inscription aux formations est gratuite et une compensation salariale partielle (90 %) est versée à l'employeur pour chaque participant.

Les dates de réception des dossiers complets d'inscription déterminent l'ordre de participation à une formation DRR ou LSR. Pour les formations LSR, une priorité supplémentaire est accordée aux participants avec une lombalgie aiguë ou subaiguë.

2 Formations réalisées

2.1 En 2012

Formations pour l'ombalgiques (prévention secondaire et tertiaire)

Au cours de l'année 2012, **12 formations** ont été réalisées pour un total de **71 jours** de formation. Le **nombre total de participants** s'élève à **104**. Le tableau ci-dessous présente le détail des différentes formations.

Type de formation	Nombre de formations			Nombre de participants		
	Janv-juin	Juil.- Déc.	Total	Janv-juin	Juil.- Déc.	Total
Formations «Dréit dem Réckwéi de Réck »	4	3	7	32	24	56
Formations «Liewen a schaffen mat sengem Réck »	3	2	5	27	21	48
TOTAL	7	5	12	59	45	104

10, 12, 17, 19, 24, 26 et 31 janvier et 02, 07, 09 février 2012

Formation LSR n° 12/01

«Liewen a schaffen mat sengem Réck »

8 participants

11, 18 mars et 25 janvier 2012

Formation DRR n° 12/02

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

7 participants

28 février, 01, 06, 08, 13, 15, 20, 22, 27 et 29 mars 2012

Formation LSR domaine des soins n° 12/13

«Liewen a schaffen mat sengem Réck »

8 participants

05, 12 mars et 19 mars 2012

Formation DRR n° 12/25

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

9 participants

19, 26 avril et 03 mai 2012

Formation DRR n° 12/36

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

6 participants

05, 07, 12, 14, 19, 21, 26, 28 juin et 03, 05 juillet 2012

Formation LSR n° 12/59

«Liewen a schaffen mat sengem Réck »

11 participants

13, 20 et 27 juin 2012

Formation DRR n° 12/60

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

10 participants

11, 19 et 26 septembre 2012

Formation DRR n° 12/78

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

8 participants

18, 20, 25, 27 septembre et 2, 4, 9, 11, 16, 18 octobre 2012

Formation LSR n° 12/77

«Liewen a schaffen mat sengem Réck »

11 participants

05, 12 et 19 octobre 2012
Formation DRR n° 12/99
«Dréit dem Réckwéi de Réck »
6 participants

05, 12 et 18 décembre 2012
Formation DRR n° 12/120
«Dréit dem Réckwéi de Réck »
10 participants

06, 08, 13, 15, 20, 22, 27, 29 novembre et 04 et
06 décembre 2012
Formation LSR n° 12/107
«Liewen a schaffen mat sengem Réck »
10 participants

Au cours de l'année, 7 travailleurs inscrits ont annulé ou post posé leur formation DRR :

- 4 pour des raisons privées,
- 3 pour maladie.

Au cours de l'année, 10 travailleurs inscrits ont annulé ou post posé leur formation LSR (charges ou soins) :

- 2 pour des raisons privées,
- 6 pour maladie,
- 1 pour des raisons organisationnelles,
- 1 pour d'autres raisons.

Une formation LSR «Liewen a schaffen mat sengem Réck » avait été programmée en novembre - décembre 2012 et n'a pu être réalisée par manque d'inscription.

Formations de prévention primaire

A partir du premier avril 2009, des formations de prévention primaire ont été intégrées au projet.

Pour l'année 2012, **106 formations de prévention primaire** ont été réalisées pour un total de **112 jours de formation**. Le nombre total de **participants** s'élève à **1165**. Le tableau ci-dessous présente le détail des différentes formations.

Type de formation	Nombre de formations			Nombre de participants		
	Janv.-juin	Juil.-Déc	Total	Janv.-juin	Juil.-déc.	Total
Formations « Een Dag fir däi Réck » - charges	36	24	60	409	293	702
Formations « Een Dag fir däi Réck » - bureau	7	4	11	72	50	122
Formations “8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen“	0	2	2	0	21	21
Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins“ – jour de base	14	10	24	142	92	234
Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins“ – jour avancé	4	1	5	45	8	53
Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins“ – 3 jours	1	1	2	5	9	14
Formations référents, charges -3 (+1) jours	1	1	2	8	11	19
Formations référents , soins -6 (+1) jours	0	0	0	0	0	0
TOTAL	63	43	106	681	484	1165

Premier semestre 2012

05 janvier 2012

Formation EDR n°12/06

«Domaine de soins » - 1 jour base

AG. Per. Agées CNFPC

8 participants

13 janvier 2012

Formation EDR n° 12/03

«Een Dag fir däi Réck » - bureau

EBRC

12 participants

13 janvier 2012

Formation EDR n° 12/08

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Arcelor

7 participants

16 janvier 2012

Formation EDR n°12/05

«Domaine de soins » - 1 jour base

ASF étudiants Ettelbruck 17A

11 participants

20 janvier 2012

Formation EDR n° 12/07

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Catalyst

15 participants

24 janvier 2012

Formation EDR n° 12/12

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Casino 2000

7 participants

25 janvier 2012

Formation EDR n° 12/09

«Een Dag fir däi Réck » - charges

AG fabrication 34

11 participants

27 janvier 2012

Formation EDR n° 12/10

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Catalyst

7 participants

30 janvier 2012

Formation EDR n° 12/11

«Een Dag fir däi Réck » - charges

CFL Lux.

12 participants

01 février 2012

Formation EDR n°12/21

«Domaine de soins » - 3 jours

Parc 3^{ème} âge

05 participants

03 février 2012

Formation EDR n°12/18

«Domaine de soins » - 1 jour base

Servior

12 participants

03 février 2012

Formation EDR n° 12/15

«Een Dag fir däi Réck » - bureau

EBRC

13 participants

06 février 2012

Formation EDR n° 12/16

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Ets Goedert

8 participants

06 février 2012

Formation EDR n° 12/16

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Etoile Garage

12 participants

10 février 2012

Formation EDR n° 12/19

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Inap

14 participants

17 février 2012

Formation EDR n° 12/20

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Ets Goedert

8 participants

17 février 2012

Formation EDR n° 12/14

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Arcelor

11 participants

27 février 2012

Formation EDR n°12/22

«Domaine de soins » - 1 jour base

Ag. Polyvalent familial - CNFPC

10 participants

29 février 2012

Formation EDR n° 12/23

«Een Dag fir däi Réck » - bureau

INAP

15 participants

29 février 2012

Formation EDR n° 12/24

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Curver SARL

14 participants

02 mars 2012

Formation EDR n° 12/27

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Ets Goedert

11 participants

02 mars 2012

Formation EDR n° 12/28

«Een Dag fir däi Réck » - charges

DHL express

7 participants

5 mars 2012

Formation EDR n°12/31

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Kichechef

8 participants

09 mars 2012

Formation EDR n°12/32

«Domaine de soins » - 1 jour base

Home personnes âgées

10 participants

14 mars 2012

Formation EDR n°12/26

«Domaine de soins » - 1 jour base

ASF étudiants Ettelbruck 17B

8 participants

14 mars 2012

Formation EDR n° 12/29

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Pain et tradition

10 participants

16 mars 2012

Formation EDR n° 12/30

«Een Dag fir däi Réck » - charges

INAP

16 participants

23 mars 2012

Formation EDR n° 12/33

«Een Dag fir däi Réck » - charges

DHL express

7 participants

23 mars 2012

Formation EDR n° 12/34

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Arcelor

13 participants

30 mars 2012

Formation EDR n° 12/35

«Een Dag fir däi Réck » - charges

DHL express

8 participants

16 avril 2012

Formation EDR n°12/37
«Domaine de soins » - 1 jour base
Résidence des Ardenes Clerv.
9 participants

20 avril 2012

Formation EDR n° 12/40
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
12 participants

24 avril 2012

Formation EDR n° 12/39
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Doheem Versuergt
14 participants

25 avril 2012

Formation EDR n°12/38
«Domaine de soins » - 1 jour avancé
ASF étudiants Ettelbruck 16A
12 participants

26 avril 2012

Formation EDR n° 12/41
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Curver sarl
15 participants

02 mai 2012

Formation EDR n° 12/45
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Maison soin sacré coeur
12 participants

04 mai 2012

Formation EDR n° 12/47
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ag. nettoyage
12 participants

07 mai 2012

Formation EDR n° 12/42
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
C. Widong
4 participants

08 mai 2012

Formation EDR n° 12/50
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Jongenheem
10 participants

09 mai 2012

Formation EDR n° 12/51
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
INAP
13 participants

09 mai 2012

Formation EDR n°12/43
«Domaine de soins » - 1 jour avancé
ASF étudiants Esch 16A
10 participants

10 mai 2012

Formation REF n°12/44
Référénts – charges/journée de suivi
Multientreprises
8 participants

11 mai 2012

Formation EDR n° 12/52
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Curver sarl
15 participants

14 mai 2012

Formation EDR n°12/48
«Domaine de soins »-1 jour avancé
ASF étudiants Esch 16B
11 participants

22 mai 2012

Formation EDR n°12/53
«Domaine de soins » - 1 jour base
Servior
12 participants

22 mai 2012

Formation EDR n° 12/56
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Ville de Differdange
9 participants

23 mai 2012

Formation EDR n° 12/54
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville de Luxembourg
12 participants

23 mai 2012

Formation EDR n° 12/57
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville de Differdange
10 participants

24 mai 2012

Formation EDR n° 12/58
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Ville de Differdange
6 participants

24 mai 2012

Formation EDR n°12/55
«Domaine de soins » - 1 jour base
Personnes âgées CNFPC
13 participants

24 mai 2012

Formation EDR n° 12/46
«Een Dag fir däi Réck » - charges
C. Widong
6 participants

04 juin 2012

Formation EDR n°12/61
«Domaine de soins » - 1 jour base
Cent. Hospitalier E. Mayrisch
10 participants

04 juin 2012

Formation EDR n° 12/63
«Een Dag fir däi Réck » - charges
ATP asbl Walfer
23 participants

07 juin 2012

Formation EDR n° 12/64
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Auchan
12 participants

08 juin 2012

Formation EDR n° 12/65
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
14 participants

11 juin 2012

Formation EDR n°12/62
«Domaine de soins »-1 jour base
ASF étudiants Esch 17A
9 participants

12 juin 2012

Formation EDR n° 12/66
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ag. Fabrication 35
10 participants

14 juin 2012

Formation EDR n° 12/67
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Auchan
15 participants

21 juin 2012

Formation EDR n°12/71
«Domaine de soins »-1 jour base
Servior
12 participants

22 juin 2012

Formation EDR n°12/72
«Domaine de soins »-1 jour base
Home personnes âgées
9 participants

25 juin 2012

Formation EDR n°12/69
«Domaine de soins »-1 jour avancé
ASF étudiants Esch 16B
12 participants

25 juin 2012

Formation EDR n° 12/70
«Een Dag fir däi Réck » - charges
APERAM (gr. Arcelor)
11 participants

29 juin 2012

Formation EDR n°12/73
«Domaine de soins »-1 jour base
Foyer Eisleker Heem
9 participants

Second semestre 2012**02 juillet 2012**

Formation EDR n°12/75
«Domaine de soins »-1 jour base
Résidence Ard. Clerv.
8 participants

06 juillet 2012

Formation EDR n° 12/74
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
14 participants

14 juillet 2012

Formation EDR n°12/76
«Domaine de soins »- crèche
Crèche foyer Staerenhaus
10 participants

10 septembre 2012

Formation EDR n° 12/80
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Curver sarl
15 participants

12 septembre 2012

Formation EDR n°12/81
«Domaine de soins »-1 jour base
ASF étudiants Ettel 18A
7 participants

13 septembre 2012

Formation EDR n° 12/83
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Auchan
10 participants

14 septembre 2012

Formation EDR n° 12/84
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Etoile garage
13 participants

17 septembre 2012

Formation EDR n° 12/85
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Croix rouge
12 participants

17 septembre 2012

Formation EDR n° 12/86
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville Luxembourg
13 participants

18 septembre 2012

Formation EDR n° 12/82
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
INAP
16 participants

20 septembre 2012

Formation EDR n° 12/87
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ceratizit
14 participants

24 septembre 2012

Formation EDR n°12/88
«Domaine de soins »-1 jour base
ASF étudiants Ettel 18B
10 participants

29 septembre 2012

Formation EDR n°12/89
«Domaine de soins »- crèche
Crèche Caritas jeunes
11 participants

01 octobre 2012

Formation EDR n° 12/90
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Croix rouge
9 participants

01 octobre 2012

Formation EDR n° 12/91
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Ville Luxembourg – serv. hygiène
10 participants

05 octobre 2012

Formation EDR n° 12/93
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville Luxembourg – Femme de ménage
15 participants

08 octobre 2012

Formation EDR n°12/96
«Domaine de soins »-1 jour base
ASF étudiants Esch 17B
8 participants

08 octobre 2012

Formation EDR n° 12/105
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
12 participants

10 octobre 2012

Formation EDR n°12/92
«Domaine de soins » - 3 jours
Widong
9 participants

11 octobre 2012

Formation EDR n° 12/97
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Auchan
11 participants

15 octobre 2012

Formation EDR n° 12/95
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Doheem Versuergt
8 participants

15 octobre 2012

Formation EDR n° 12/100
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Curver
15 participants

15 octobre 2012

Formation EDR n° 12/102
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
INAP
10 participants

17 octobre 2012

Formation EDR n° 12/98
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ceratizit
14 participants

19 octobre 2012

Formation EDR n° 12/104
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
14 participants

22 octobre 2012

Formation EDR n°12/103
«Domaine de soins »-1 jour base
ASF Hellef Doheem
10 participants

23 octobre 2012

Formation EDR n°12/101
«Domaine de soins »-1 jour avancé
ASF étudiants Esch 17A
8 participants

26 octobre 2012

Formation EDR n°12/94
«Domaine de soins »-1 jour base
Servior
8 participants

05 novembre 2012

Formation EDR n°12/111
«Domaine de soins »-1 jour base
Servior
11 participants

07 novembre 2012

Formation de prévention n° 12/108
Référénts charges
La Provençale
11 participants

16 novembre 2012

Formation EDR n° 12/110
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
11 participants

19 novembre 2012

Formation EDR n° 12/112
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville Luxembourg – Femme de ménage
16 participants

19 novembre 2012

Formation EDR n° 12/114
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Curver sarl
14 participants

20 novembre 2012

Formation EDR n° 12/116
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ceratizit
11 participants

23 novembre 2012

Formation EDR n° 12/115
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
7 participants

30 novembre 2012

Formation EDR n° 12/117
«Een Dag fir däi Réck » - charges
RHI refract. Site serv. GMBH
8 participants

04 décembre 2012

Formation EDR n° 12/118
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ceratizit
14 participants

07 décembre 2012

Formation EDR n° 12/122
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
CFL
14 participants

11 décembre 2012

Formation EDR n° 12/124
«Een Dag fir däi Réck » - charges
INAP
15 participants

13 décembre 2012

Formation EDR n°12/121
«Domaine de soins »-1 jour base
Home pers. âgées
7 participants

17 décembre 2012

Formation EDR n° 12/128
«Een Dag fir däi Réck » - charges
MS Mode
8 participants

19 décembre 2012

Formation EDR n°12/126
«Domaine de soins »-1 jour base
ASF Heelef Doheem
12 participants

20 décembre 2012

Formation EDR n°12/127
«Domaine de soins »-1 jour base
Centre hospitalier E.Mayrisch
7 participants

Au cours de cette année, sur l'ensemble des formations de l'axe primaire :

- ✓ 16 ont été annulées par manque d'inscriptions,
- ✓ 3 ont été suspendues à la demande du STM (incompatibilité des formations avec l'environnement ergonomique et organisationnel de travail des participants),
- ✓ 2 ont été reportées à la demande du CNFPC,
- ✓ 4 ont été reportées par le STM pour raison interne.

2.1 Evolution générale

Type de formations	Avril 2008 (début projet)		2009		2010		2011		2012	
	Nbre formations	Nbre participants	Nbre formations	Nbre participants	Nbre formations	Nbre participants	Nbre formations	Nbre participants	Nbre formations	Nbre participants
Formations “Dréit dem Réckwéi de Réck”	6	37	7	42	6	65	7	61	7	56
Formations “Liewen a schaffen mat sengem Réck”	4	47	6	44	4	45	6	54	5	48

Commentaires

Une baisse du nombre de participants est à mettre en évidence pour ces 2 types de formation. Pour les formations LSR, ce tassement est à mettre en lien avec des problèmes d’organisation en interne (non organisation d’une formation en fin 2012 suite à l’ITT de plusieurs formateurs).

Avertissement : les analyses statistiques ont été effectuées à partir du logiciel Statistica® :

- statistiques descriptives (moyennes, écart-type, etc.)
- comparaisons de moyennes pour analyser statistiquement l'évolution des participants
- certains graphiques

3 Formations « Dréit dem Réckwéi de Réck »

3.1 Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **271 participants** qui ont pris part à une formation « *Dréit dem Réckwéi de Réck* » au cours des années **2008 à 2012**.

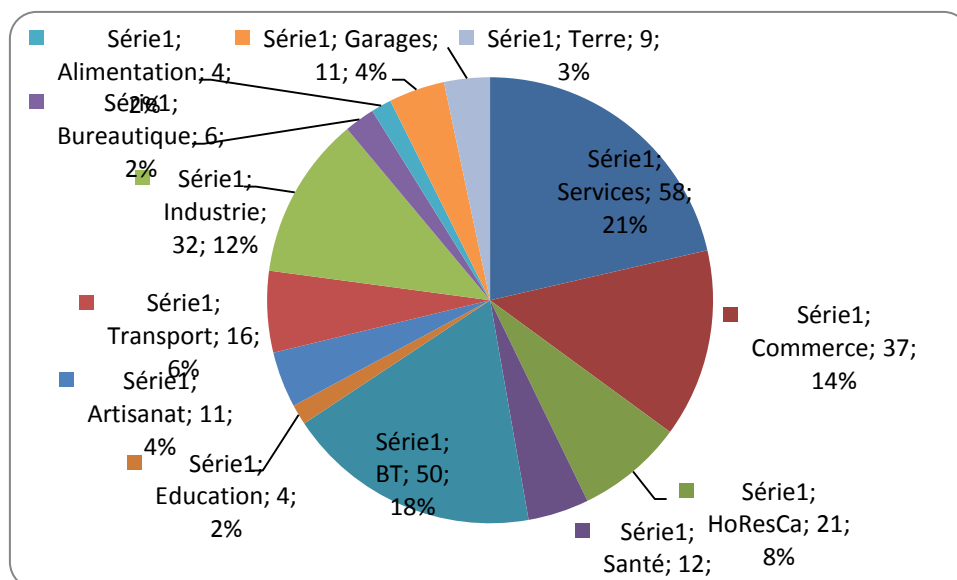
Age

L'âge moyen est de **41,93 ans** ($\sigma=8,54$) ; l'âge minimum est de 20 ans et l'âge maximum est de 64 ans.

Genre

67,9 % des participants à la formation « *Dréit dem Réckwéi de Réck* » sont des **hommes**.

Secteurs d'activité des participants



Commentaires

Les secteurs "services", "BT", "commerce", et "industrie" sont les plus représentés.

3.2 Résultats obtenus

Ces résultats sont extraits à partir de la globalité des participants à la formation (depuis le début de l'existence de ce type de formation) et ce afin d'augmenter la taille de l'échantillon et ainsi d'augmenter la confiance vis-à-vis de l'estimation basée sur l'échantillon (degré de confiance).

Mode de vie des participants

Au premier jour de la formation de trois jours, les participants sont invités à répondre à un questionnaire concernant leurs habitudes de vie.

Les critères (du mode de vie) étudiés sont les suivants :

- le tabagisme
- la pratique d'un sport
- la pratique d'activités physiques
- la perception de santé

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **212** participants qui ont pris part à une formation « *Dréit dem Réckwéi de Réck* » au cours des années 2004 et 2012.

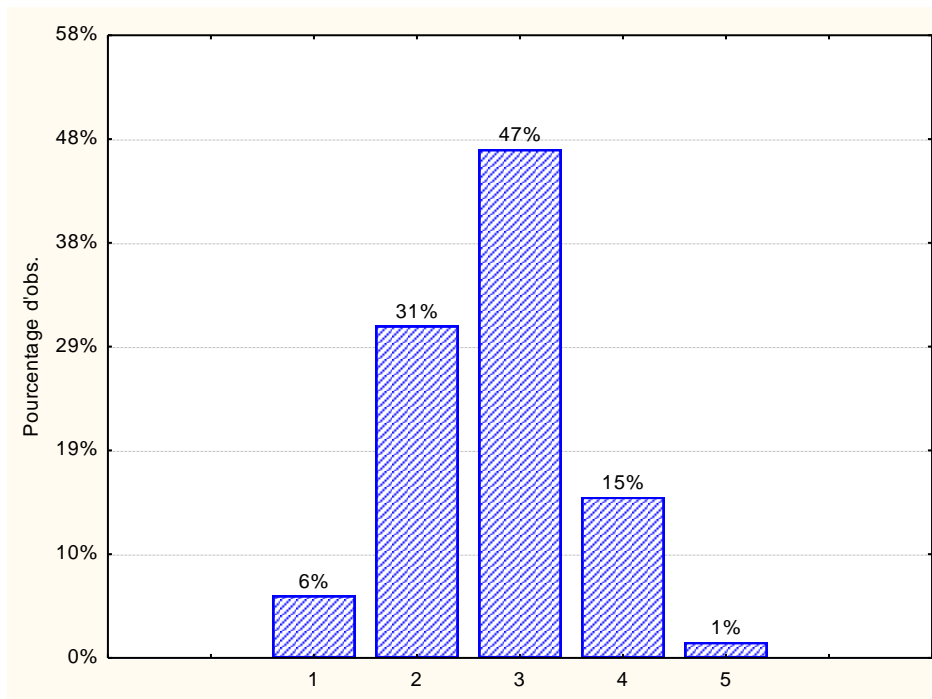
Remarques : Les données des participants aux formations de 2007-2009 concernant les facteurs liés au mode de vie et de perception de la douleur n'ont pas pu être collectées pour des raisons organisationnelles et ne figurent donc pas dans les résultats présentés ci-après.

Au cours de l'année 2012, les formulaires pour ces données n'ont pas été distribués pour une formation.

37.6 % des participants sont des **fumeurs** (avec une moyenne de 17 cigarettes, $\delta=8.44$), 44.8% sont non fumeurs et 17.6% sont des anciens fumeurs.

Pour les **44.8%** des participants qui pratiquent une **activité sportive**, ils y consacrent en moyenne 3 heures/semaine ($\delta=2.7$).

Pour les **73 %** des participants qui pratiquent une **activité physique**, ils y consacrent en moyenne 5,43 heures/semaine ($\delta=5.9$).



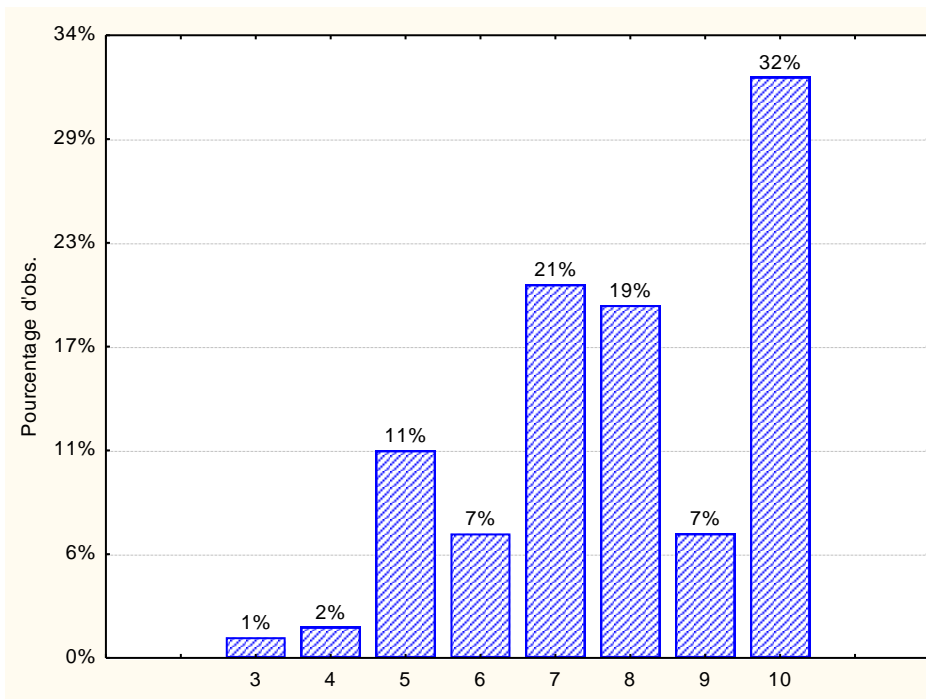
47 % des participants à la formation de trois jours perçoivent leur santé comme moyenne, 37 %, se perçoivent en (très-plutôt) bonne santé, et 16% des participants à la formation trois jours perçoivent leur santé (très) mauvaise par rapport aux personnes de même âge.

Utilité de la formation et perception de la douleur

Un questionnaire est proposé aux participants au début de la formation « *Dréit dem Réckwéi de Réck* ». Celui-ci se compose entre autre, d'items sur les attentes des participants et les échelles visuelles analogiques.

□ *Utilité de la formation*

Les participants ont de fortes attentes concernant la formation ($M=7,90$; $\delta=1.85$) -> échelle graduée entre 0 (absolument inutile) et 10 (extrêmement utile).



Plus de la moitié des participants jugent la formation utile pour gérer leur problème de dos.

❑ *Perception de la douleur au début de la formation (EVA)*

La perception de la douleur est évaluée par une échelle analogique d'une longueur de 100 mm, où le participant marque par un trait à travers la ligne le niveau de douleur ressenti (0=absence de douleur ; 100 mm=la douleur la plus intense que le participant puisse imaginer).

- Intensité de la douleur au moment de l'évaluation

L'intensité moyenne de douleur rapportée par les participants au moment du remplissage du questionnaire était de **34,64 mm** ($\delta=27,60$). La valeur minimale est de 0, la valeur maximale est de 100.

- Douleur matinale les trois derniers jours

L'intensité moyenne de douleur au matin rapportée par les participants était de **45,98 mm** ($\delta=29,03$). La valeur minimale est de 0, la valeur maximale est de 100.

- Douleur à la fin de la journée les trois derniers jours

Au premier jour de l'école du dos, l'intensité moyenne de douleur en fin de journée rapportée par les participants était de **55,09 mm** ($\delta=30,31$). La valeur minimale est de 0, la valeur maximale est de 100.

Commentaires

La mesure de la douleur se fait à partir de l'échelle EVA. D'après nos résultats, nous pouvons observer que la douleur des participants est plus importante en fin de journée ($m=55,09$; $\delta=30,31$), que la douleur matinale ($m=45,98$ mm ; $\delta=29,03$) et que la douleur du moment de l'évaluation ($m=34,64$ mm $\delta=27,60$). Notons, que les écart-types sont importants (proche de la valeur la moyenne), de ce fait, nous pouvons supposer de grandes différences inter-individuelles.

Apprentissage moteur - le parcours test filmé

Les participants à la formation « *Dréit dem Réckwéi de Réck* » ont été filmés lors de la réalisation de 9 gestes de la vie quotidienne en début et en fin de formation (par exemple : se coucher et se relever d'un lit, se brosser les dents, soulever une caisse à poignées et la déposer sur un bureau). Chaque geste a été évalué sur un maximum de 8 critères notés de 0 à 1 (0 = critère non atteint, 0,5 = critère en partie atteint, 1 = critère complètement atteint). Selon le geste évalué, certains des 8 critères sont retenus.

Les résultats ont été analysés à partir d'un échantillon de **360 participants**.

Toutefois, l'analyse statistique pour les différences de moyennes par échantillons appariés a été réalisée sur un plus petit nombre de participants, et ce pour différentes raisons :

- ▶ *pour certains participants, l'enregistrement de début ou de fin de formation n'a pu avoir lieu.*
- ▶ *dans certains cas, l'évaluation de certains critères à partir du film vidéo n'a pu être réalisée (pour des raisons techniques et/ou de visibilité).*

Ces différentes situations n'ont donc pas été prises en compte pour le traitement statistique.

❑ **"Penser avant d'agir"**

La cotation de ce critère au premier jour de la formation Prévendos est de 0,08 ($\delta=0,16$). Au dernier jour, les participants obtiennent une note de 0,31 pour ce critère ($\delta=0,28$). Ce critère a été **significativement** amélioré ($t_{(217)}=-11,02$; $p<.001$).

❑ **"Verrouillage antéro-postérieur"**

La cotation de ce critère au premier jour de la formation Prévendos est de 0,39 ($\delta=0,24$). Au dernier jour, la notation atteint 0,71 ($\delta=0,22$). Cette différence est **statistiquement significative** ($t_{(174)}=-15,79$; $p<.001$).

❑ **"Verrouillage rotatoire"**

Au premier jour de la formation, ce critère est évalué à 0,54 ($\delta=0,24$). La cotation obtenue par les participants au dernier jour est de 0,70 ($\delta=0,19$). Nous pouvons observer une **amélioration significative** ($t_{(177)}=-7,64$; $p<.001$).

❑ **"Réduction du bras de levier de la charge"**

Les participants lors de la première séance ont été évalués à 0,22 ($\delta=0,26$) pour ce critère. Au dernier jour, une cotation de 0,60 est enregistrée ($\delta=0,29$). Ce critère a été **significativement amélioré** ($t_{(218)}=-15,99$; $p<.001$).

❑ **"Utilisation de la flexion des genoux"**

Le résultat obtenu à ce critère pour le premier jour de formation est de 0,40 ($\delta=0,28$). Après les trois jours de formations, la cotation atteint 0,73 ($\delta=0,20$), et cette **différence** est statistiquement **significative** ($t_{(208)}=-15,67$; $p<.001$).

□ *"L'écartement des pieds"*

Lors de la première séance, ce critère est évalué à 0,27 ($\delta=0,30$). En fin de formation, les participants obtiennent une note pour ce critère de 0,83 ($\delta=0,23$). Cette **augmentation** est statistiquement **significative** ($t_{(214)}=-22,43$; $p<.001$).

□ *"Travail des bras en traction simple"*

Au premier jour de la formation, ce critère est évalué à 0,87 ($\delta=0,26$). La cotation obtenue par les participants au dernier jour est de 0,96 ($\delta=0,15$) ; une **amélioration significative** est trouvée ($t_{(226)}=-4,16$; $p<.001$).

□ *"Utilisation d'un appui antérieur"*

Le résultat obtenu à ce critère en début de formation est de 0,49 ($\delta=0,25$). Après les trois jours de formation la cotation atteint 0,65 ($\delta=0,26$). Nous pouvons observer une **amélioration significative** pour ce critère entre le premier et le dernier jour ($t_{(200)}=-8,00$; $p<.001$).

Commentaires

D'année en année, l'échantillon augmente et les constatations d'une amélioration des gestes et postures en manutention entre le premier et le dernier jour (sur les 8 critères observés) se confirment voire se renforcent.

Satisfaction des participants

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est remis aux participants à la fin de la journée de formation. Celui-ci permet d'évaluer l'impact à posteriori des formations.

Ce questionnaire a été modifié au cours de l'année 2008. Seuls trois items n'ont pas été modifiés (question 1, satisfaction générale ; question 2, l'ambiance de groupe ; question 8, alternance entre théorie et pratique) ; ces trois questions seront analysées à partir de **l'échantillon global (548 participants)** à savoir depuis la création des formations.

Le nouveau questionnaire (**échantillon : 246 participants**) se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui) et 3 items proposent des modalités de réponse.

Question	Libellé	Valeur Moyenne	Ecart-type	Nbre de répondants
1	<u>Satisfaction générale</u>	<u>4,65</u>	0,61	536
2	L'ambiance dans le groupe	4,77	0,50	539
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,87	0,37	241
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,55	0,54	241
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,40	0,60	241
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,72	0,51	241
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,56	0,60	537
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,73	0,44	239

Libellé des questions	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	94,3	2,5	3,2	« pas utile » (x3), « trop fatigué » et « pas le temps »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	91,5	5,7	2,8	« techniques trop complexes » (x3), « pas utile » (x4), « pas le temps » (x2), et « trop fatigué »
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	93,6	3,6	2,8	/

Commentaires

Globalement, la satisfaction reste très bonne (note comprise entre 4 et 5).

4 Formations « Liewen a schaffen mat sengem Réck »

4.1 Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **228 participants** qui ont pris part à une formation «*Liewen a schaffen mat sengem Réck*» au cours des années 2008-2012 ; 205 ont pris part à une formation LSR de base « charges » et 23 à une formation spécifique pour le domaine de soins.

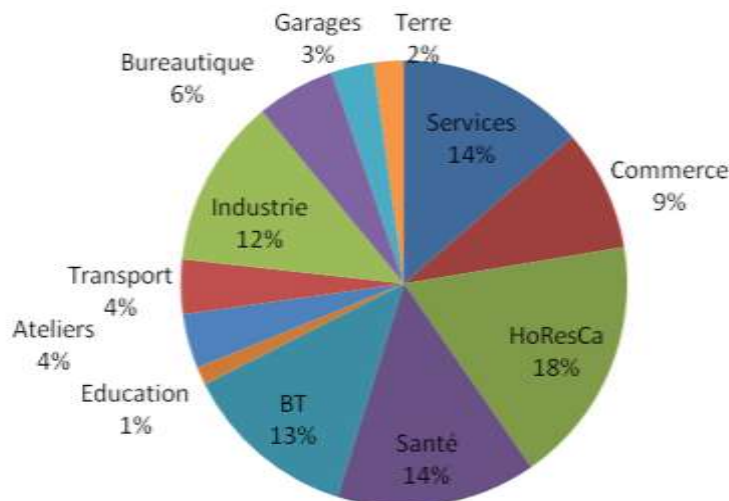
Age

L'âge moyen est de **43,63 ans** ($\sigma = 7,74$), l'âge minimum est de 24 ans et l'âge maximum est de 62 ans.

Genre

57 % des participants à la formation «*Liewen a schaffen mat sengem Réck* » sont des **hommes**.

Secteurs d'activité des participants



Commentaires

Les participants à ce type de formation sont en majorité des hommes mais cette tendance semble être plus faible par rapport aux années précédentes et ce, depuis la création de formations spécifiques pour le domaine des soins (plus féminines). Les secteurs les plus représentés au niveau de ces formations sont : l'Horesca, les services, le secteur de la santé, le BT et l'industrie.

4.2 Résultats obtenus

Ces résultats sont extraits à partir de la globalité des participants à la formation (depuis le début de l'existence de ce type de formation) et ce afin d'augmenter la taille de l'échantillon et ainsi d'augmenter la confiance vis-à-vis de l'estimation basée sur l'échantillon (degré de confiance).

Mode de vie des participants

Au premier jour de la formation « *Vivre et travailler avec son dos* », les participants sont invités à répondre à un questionnaire concernant leurs habitudes de vie en matière de loisirs actifs.

Les critères étudiés sont les suivants :

- la pratique d'un sport
 - la pratique d'activités physiques
-
- la pratique d'un sport

58,69% des participants **ne pratiquaient pas** une **activité sportive** au moins une fois par semaine durant les six derniers mois. **41,31%** des participants ont pratiqué une activité sportive par semaine au cours des six derniers mois. Dans ce cas, le temps consacré à la pratique d'un sport est de 4,47 heures par semaine et les sports pratiqués sont la natation, le vélo, le fitness...

- la pratique d'activités physiques

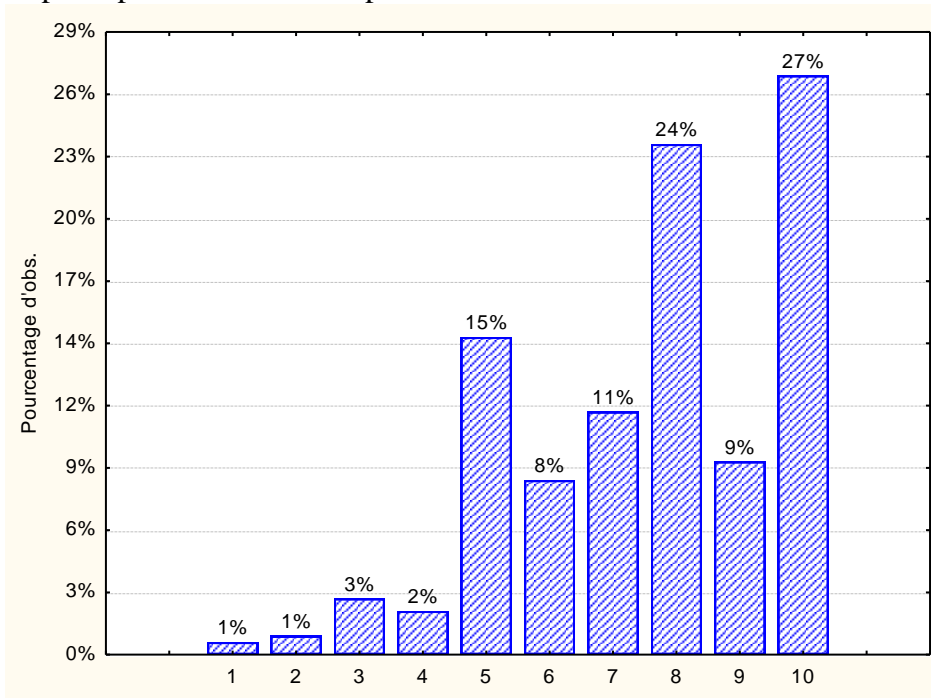
28,88% des participants ne pratiquent pas d'autres activités physiques au moins une fois par semaine durant les six derniers mois. **71,11%** des participants **ont pratiqué** une **activité physique** par semaine au cours des six derniers mois. Dans ce cas, le temps consacré à la pratique d'une activité est de 4,44 heures par semaine et les activités pratiquées sont le jardinage, le bricolage, la marche...

Utilité de la formation

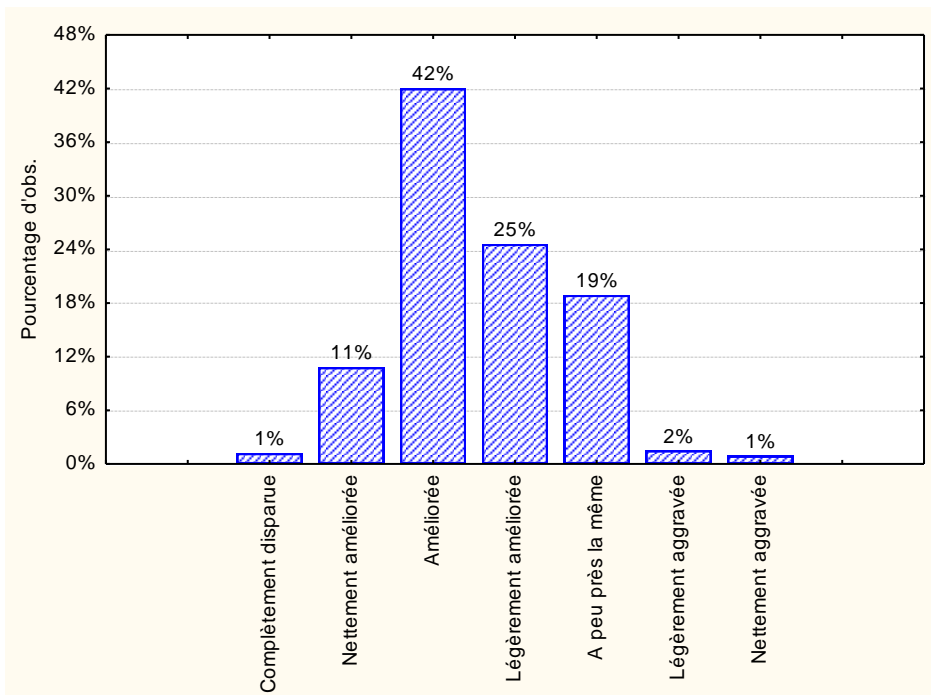
Les résultats escomptés par les participants concernant cette formation sont évalués au premier jour de la formation par un questionnaire auto-administré.

Les résultats obtenus ont été analysés à partir d'un échantillon de **361 participants** qui ont pris part à une formation de 10 jours.

Sur une échelle graduée entre 0 (absolument inutile) et 10 (extrêmement utile), les participants attribuent une note de 7,60 ($\sigma=2,09$). Au premier jour, la formation de 10 jours est jugée utile par les participants pour contrôler leur problème de dos.



Au premier jour de Prevendos, **27 % des participants** estiment que **la formation** va être **très utile** pour contrôler leur mal de dos.



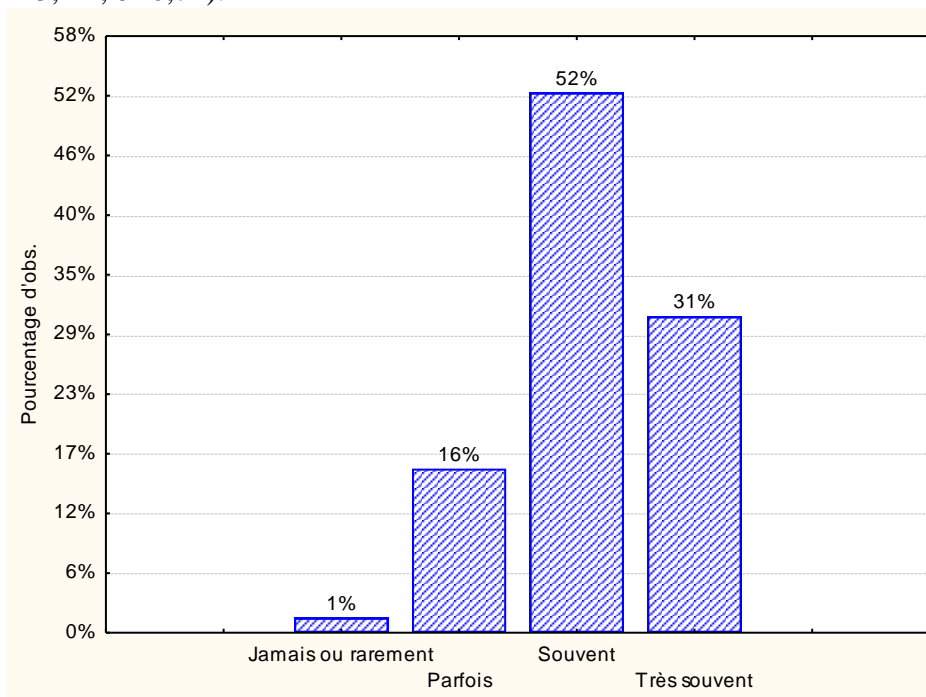
Pour la moitié des participants, la douleur en fin de formation sera améliorée voire aura disparue. Pour 25%, celle-ci sera légèrement améliorée et 19% à peu près la même ; pour 3% la douleur sera aggravée voir nettement aggravée.

Perspectives d'application suite à la formation

Les critères suivants sont recueillis au dernier jour de la formation. Les résultats présentés ci-dessous ont été obtenus à partir d'un échantillon de **358 participants**.

□ *Application dans la vie quotidienne*

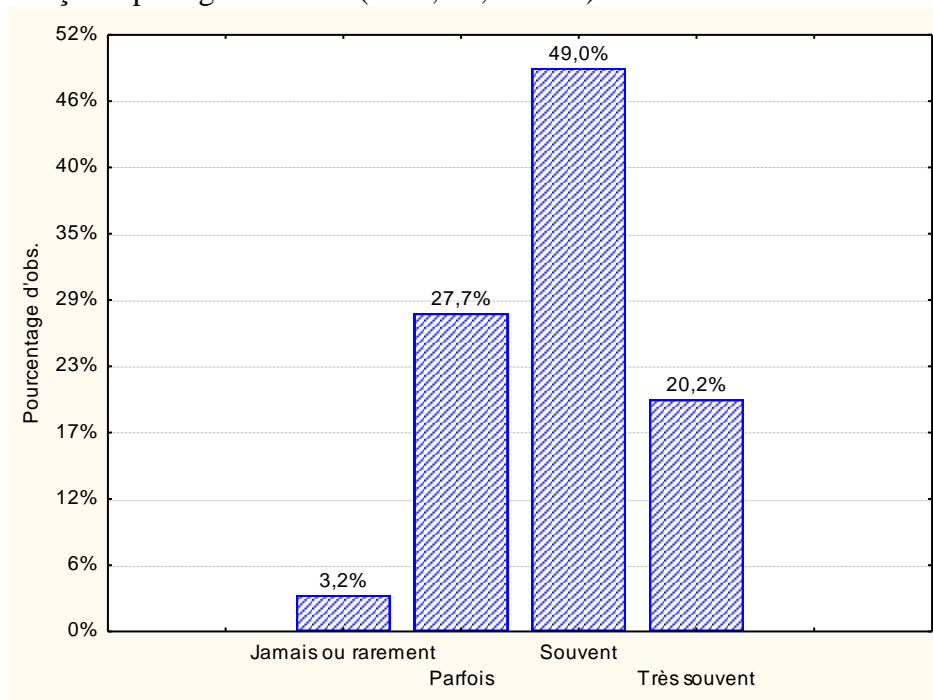
Sur une échelle graduée entre 1 (jamais ou rarement) et 4 (très souvent), les participants pensent modifier, dans leur vie quotidienne, certaines attitudes et positions de façon à protéger leur dos ($M=3,11$; $\sigma=0,71$).



52% des participants pensent pouvoir modifier souvent certaines de leurs attitudes et positions, de façon à protéger leur dos dans la vie quotidienne. 31% pensent le faire très souvent.

❑ *Modification du comportement au travail*

Sur une échelle graduée entre 1 (jamais ou rarement) et 4 (très souvent), les participants évaluent comment ils pensent modifier, dans leurs activités de travail, certaines attitudes et positions de façon à protéger leur dos ($M=2,86$; $\sigma=0,76$).



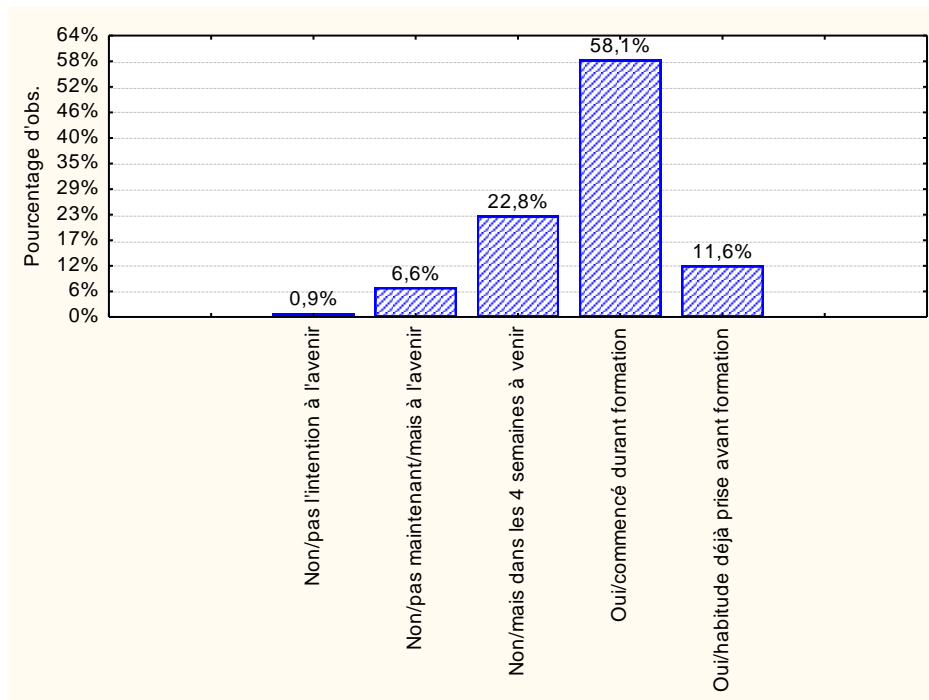
49% des participants pensent pouvoir modifier souvent certaines de leurs attitudes et positions, de façon à protéger leur dos dans la vie professionnelle. 27,7% pensent le faire parfois et 20,2% pensent le faire très souvent.

Commentaires

Les constatations de l'année précédente : « les travailleurs semblent prêts à appliquer l'information transmise dans leur vie quotidienne et dans une moindre mesure dans la vie professionnelle » se confirment.

❑ *Pratique des exercices d'assouplissement*

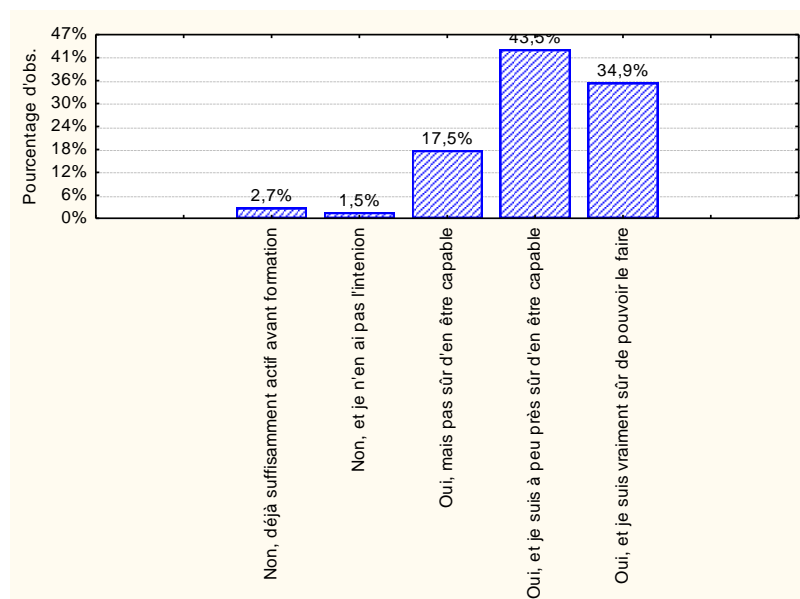
Sur une échelle graduée entre 1 (non) et 5 (habitude, déjà prise avant la formation), les participants pensent pratiquer régulièrement (plusieurs fois par semaine) des exercices d'assouplissement (stretching au travail ou à la maison) ($M=3,72$; $\delta=0,78$).



58,1 % des participants ont commencé à pratiquer régulièrement (plusieurs fois par semaine) des **exercices d'assouplissement** (stretching au travail ou à la maison) durant la session de formation. 11,6% avaient déjà cette habitude avant la formation.

❑ *Augmentation de l'activité physique*

Sur une échelle graduée entre 1 (non) et 5 (habitude, déjà prise avant la formation), les participants ont l'intention d'augmenter leur niveau d'activité physique ($M=4,06$; $\delta=0,90$).



43,5% des participants se **sentent capable d'augmenter leur niveau d'activité physique** ; 34,9% sont sûr de pouvoir le faire. Seuls 1,5% n'ont pas l'intention de le faire.

Commentaires

En moyenne, les participants semblent vouloir devenir acteur dans l'amélioration de leur condition physique.

Travail et mal du dos

□ *Les arrêts de travail*

Durant les 12 derniers mois, le mal de dos a été à l'origine d'un **arrêt de travail** pour **83,19%** des participants de 2008 – 2012 (échantillon de 226 candidats).

La durée moyenne de l'arrêt de travail est de 14,51 semaines (valeur minimale : 1 semaine ; valeur maximale : 52 semaines).

□ *Croyances du lien entre la douleur au dos et le travail*

Ce score est calculé à partir de la sous-échelle du questionnaire de Waddell. Ce questionnaire mesure le vécu des participants à propos de l'influence de leur travail sur leur mal de dos. A partir de 5 affirmations (ex. : à cause de mon travail, la douleur a augmenté), un score est obtenu (score le plus défavorable est de 20 et le score le plus favorable est de 5).

Le score de Waddell a été obtenu à partir d'un échantillon de **358 participants** ; celui-ci était de **14,26** ($\delta=3,93$).

Amélioration du bien-être

□ *Perception de la douleur entre le début et la fin de la formation (EVA)*

La perception de la douleur est évaluée par une échelle analogique d'une longueur de 100 mm, où le participant marque par un trait à travers la ligne le niveau de douleur ressenti (0=absence de douleur ; 100 mm=la douleur la plus intense que le participant puisse imaginer).

Les résultats ont été obtenus à partir d'un échantillon de **345 participants**.

Evaluation de la douleur	1^{er} jour Moyenne (Ecart-type)	10^{ème} jour Moyenne (Ecart-type)	Seuil de Significativité
Intensité de la douleur au moment de l'évaluation	36,47 (23,94)	30,98 (25,77)	p<.001.
Douleur matinale, les trois derniers jours	45,87 (26,95)	40,54 (28,77)	p<.001.
Douleur à la fin de la journée, les trois derniers jours	58,56 (27,78)	46,62 (29,37)	p<.001.

- *Intensité de la douleur au moment de l'évaluation*

Au premier jour de la formation Prevendos, l'intensité moyenne de douleur rapportée par les participants au moment du remplissage du questionnaire était de 36,47 mm ($\delta=23,94$). Au dernier jour, cette même mesure était de 30,98 ($\delta=25,77$). Ainsi, **nous pouvons remarquer que l'intensité de la douleur au moment de l'évaluation a significativement diminué** ($t_{(322)}= 3,69$; $p< .001$).

- *Douleur matinale les trois derniers jours*

Au premier jour de la formation, l'intensité moyenne de douleur au matin rapportée par les participants était de 45,87 mm ($\delta= 26,95$). Au dernier jour de Prevendos, cette même mesure était de 40,54 ($\delta=28,77$). Ainsi, **nous pouvons remarquer que l'intensité de la douleur du matin est significativement plus faible** ($t_{(321)}=3,42$; $p< .001$).

- *Douleur à la fin de la journée les trois derniers jours*

Lors du premier cours, l'intensité moyenne de douleur en fin de journée rapportée par les participants était de 58,56 mm ($\delta=27,78$). Au dernier jour de formation, cette même mesure était de 46,62 ($\delta=29,37$). Ainsi, **nous pouvons remarquer que l'intensité de la douleur de la fin de journée est significativement plus basse** ($t_{(325)}=7,54$; $p<.001$).

Commentaire.

Une baisse significative de la perception de la douleur par les participants entre le premier jour et le dernier jour de formation est observée. L'intensité de la douleur ressentie semble en moyenne plus faible au moment de l'évaluation qu'en début ou fin de journée.

□ *Evaluation du retentissement de la douleur sur la qualité de vie*

Cette évaluation se base sur l'auto-questionnaire DRAD. Cette échelle comporte 9 items qui se repartissent dans trois sous-échelles :

- (1) le retentissement de la douleur sur la qualité de vie au travail et les loisirs,
- (2) le retentissement de la douleur sur le bien-être psychique (dépression, anxiété),
- (3) le retentissement de la douleur sur les activités sociales.

Les résultats présentés ci-dessous ont été obtenus auprès d'un échantillon de **357 participants**.

Retentissement de la douleur sur la qualité de vie	1^{er} jour Moyenne (Ecart-type)	10^{ème} jour Moyenne (Ecart-type)	Seuil de Significativité
Travail et loisirs	53,57 (19,32)	44,21 (22,15)	$p<.001$.
Anxiété- Dépression	44,34 (23,32)	36,98 (23,87)	$p<.001$.
Comportement social	34,05 (22,95)	27,86 (21,54)	$p<.001$.

- *Retentissement de la douleur sur la qualité de vie au travail et les loisirs*

Au premier jour de la formation Prevendos, pour les participants, la douleur avait un retentissement sur le travail et les loisirs de 53,57 ($\delta=19,32$). Au dernier jour de formation, cette même mesure était de 44,21 ($\delta=22,15$). **La douleur a significativement moins de répercussions sur la qualité de vie au travail et lors des loisirs** ($t_{(322)}=8,58$; $p < .001$).

- *Retentissement de la douleur sur le bien-être psychique*

Au premier jour de la formation, selon les travailleurs, la douleur avait un retentissement de 44,34 ($\delta=23,32$) sur leur bien-être psychique. Au dernier jour de Prevendos, le retentissement de la douleur sur l'anxiété et la dépression était de 36,98 ($\delta=23,87$). **Nous pouvons constater que la douleur à moins de retentissement sur le bien-être psychique** ($t_{(314)}=6,07$; $p < .001$).

- *Retentissement de la douleur sur les activités sociales*

Au premier jour de Prevendos, le retentissement de la douleur sur le comportement social était de 34,05 ($\delta=22,95$). Au dernier jour, le retentissement de la douleur sur le comportement social était de 27,86 ($\delta=21,54$). **En fin de formation, la douleur à moins de retentissement sur les activités sociales** ($t_{(322)}=5,63$; $p < .001$).

Les capacités fonctionnelles (EIFEL)

□ ***Le questionnaire de EIFEL***

Ce questionnaire se compose de 24 affirmations du type oui-non qui décrivent les difficultés de la vie quotidienne en rapport direct avec la douleur lombaire. Un score en pourcentage est ainsi obtenu, avec 0% : la douleur n'a aucun retentissement sur les capacités fonctionnelles et 100% : la douleur est complètement invalidante.

Les résultats ont été analysés à partir d'un échantillon de **354 participants**.

Retentissement de la douleur sur les capacités fonctionnelles	1^{er} jour Moyenne (%) (Ecart-type)	10^{ème} jour Moyenne (%) (Ecart-type)	Seuil de Significativité
EIFEL	42,43 (18,97)	34,15 (19,59)	$p < .0001$

- *Les capacités fonctionnelles (EIFEL)*

Au premier jour de cours, le score Eifel était de 42,43% ($\delta=18,97$), la valeur minimale est de 0 et la valeur maximale est de 96. Au dernier jour de Prevendos, ce même score était de 34,15% ($\delta=19,59$), la valeur minimale est de 0 et la valeur maximale est de 88. Ainsi, nous pouvons remarquer que ce score a significativement diminué ($t_{(342)}=8,541$; $p < .0001$).

Commentaire

La douleur a significativement moins de répercussions sur les capacités fonctionnelles des participants en fin de formation.

La condition physique

Pour cet indicateur, les résultats présentés concernent la souplesse, la résistance des quadriceps et la capacité cardio-respiratoire.

Les résultats présentés ci-après ont été réalisés à partir d'un *échantillon de 373 candidats*.

□ *La souplesse*

Toutes ces mesures sont présentées en cm ; plus le score est faible et plus il y a un gain, c'est-à-dire une amélioration de la souplesse.

La souplesse	1^{er} jour Moyenne (Ecart-type)	10^{ème} jour Moyenne (Ecart-type)	Seuil de Significativité
Ischio-jambiers	80,82 (9,64)	76,90 (10,04)	p<.001
Ischio-jambiers droit	80,25 (9,45)	75,81 (9,77)	p<.001
Ischio-jambiers gauche	80,64 (9,77)	76,18 (9,83)	p<.001
Bassin, hanche droite	22,53 (6,04)	18,34 (5,60)	p<.001
Bassin, hanche gauche	23,15 (6,25)	18,82 (5,50)	p<.001
Epaules	47,02 (16,33)	39,37 (15,68)	p<.001
Distance doigts/sol	14,48 (14,37)	7,31 (13,35)	p<.001

Commentaires

Une amélioration significative de la souplesse entre le premier et le dernier jour est constatée et ce, particulièrement au niveau de la distance doigt-sol.

□ *La résistance des quadriceps*

Le test de la chaise est une épreuve de force des quadriceps ; il se réalise dos contre le mur, les pieds à plat sur un tapis (pour éviter de glisser) en adoptant la position de la chaise. L'objectif énoncé aux participants est de « maintenir cette position le plus longtemps possible ».

Au cours de ce test, le temps de maintien de la position est mesuré en secondes. Plus le temps est grand, plus l'évolution de la résistance des quadriceps est positive.

Test de la chaise	1^{er} jour Moyenne (Ecart-type)	10^{ème} jour Moyenne (Ecart-type)	Seuil de Significativité
Résistance quadriceps	86,81 (69,71)	209,18 (172,52)	p<.001

Au premier jour de formation, les participants maintenaient en moyenne la position durant 86,81 secondes ($\delta=69,71$). Au dernier jour de Prevendos, les participants la maintenaient en moyenne 209,18 secondes ($\delta=172,52$). Les résultats montrent une amélioration significative. Nous pouvons noter que la *résistance au niveau des quadriceps* s'est améliorée ; et *cette différence entre le premier et le dernier jour est statistiquement significative* ($t_{(331)}=-13,99$; $p<.001$).

□ **La capacité cardio-respiratoire**

Au cours des 10 jours de formation, un reconditionnement sur bicyclette est proposé aux participants. Celui-ci permet de développer la capacité cardio-respiratoire. La fréquence cardiaque de chaque participant et son évolution sont suivis à l'aide d'un cardio-fréquence-mètre disposé sur la bicyclette. Cet équipement permet une remise en forme progressive sans surcharge cardio-vasculaire tout en prenant en considération les capacités individuelles.

Le test d'effort est réalisé au premier et au dernier jour de la formation sur un cycloergomètre selon le schéma décrit ci-après. L'épreuve d'effort est arrêtée lorsque la fréquence cardiaque du participant atteint 80 % de la fréquence cardiaque maximale.

- ▶ Test par palier de 2 minutes avec une fréquence de pédalage de 60 tours/minute.
- ▶ Résistance de départ de 60 watt (niveau 2)
- ▶ Elévation à chaque palier de 30 watt (par 2 niveaux)
- ▶ Mesure de la fréquence cardiaque à l'aide d'un sportester :
 - avant le début de l'effort,
 - à la fin de chaque palier (avant le changement de résistance),
 - trois minutes après la fin du test (3 minutes de récupération).

En d'autres termes, toutes les deux minutes, deux niveaux de résistance sont ajoutés si la condition physique du participant le permet. Les participants sont arrêtés dans leur test d'effort lorsque la fréquence cardiaque atteint 80 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (la fréquence cardiaque maximale étant calculée de la façon suivante $FC_{max} = 220 - \text{âge du participant}$).

La capacité cardio-respiratoire	1 ^{er} jour Fc moyenne (Ecart-type)	10 ^{ème} jour FC moyenne (Ecart-type)	Seuil de Significativité
Niveau de résistance 2	119,52 (15,05)	113,41 (13,46)	p<.0001
Niveau de résistance 4	129,69 (14,20)	122,12 (14,28)	p<.0001
Niveau de résistance 6	135,46 (13,34)	127,75 (13,06)	p<.0001
Niveau de résistance 8	137,59 (10,77)	131,03 (13,19)	p<.0001

Pour un même niveau d'effort, *la fréquence cardiaque en moyenne diminue de manière significative entre le premier jour de formation et le dernier jour.*

Commentaires

Entre le début et la fin de la formation, une évolution positive des paramètres d'évaluation de la condition physique semble se dégager.

Apprentissage moteur - le parcours test filmé

❑ ***Liewen a schaffen mat sengem Réck - charges***

Les participants à la formation « *Liewen a schaffen mat sengem Réck - charges* » ont été filmés lors de la réalisation de 9 gestes de la vie quotidienne en début et en fin de formation (par exemple : se coucher et se relever d'un lit, se brosser les dents, soulever une caisse à poignées et la déposer sur le bureau). Chaque geste a été évalué sur un maximum de 8 critères notés de 0 à 1 (0 = critère non atteint, 0,5 = critère en partie atteint, 1 = critère complètement atteint).

Selon le geste évalué, certains des 8 critères sont retenus.

Les résultats ont été arrêtés à la dernière formation et concernent donc **358 participants**.

Toutefois, l'analyse statistique pour les différences de moyennes par échantillons appariés a été réalisée sur un plus petit nombre de participants, et ce pour différentes raisons :

- ▶ *pour certains participants, l'enregistrement de début ou de fin de formation n'a pu avoir lieu.*
- ▶ *dans certains cas, l'évaluation de certains critères à partir du film vidéo n'a pu être réalisée (pour des raisons techniques et/ou de visibilité).*

Ces différentes situations n'ont donc pas été prises en compte pour le traitement statistique.

❑ ***"Penser avant d'agir"***

La cotation de ce critère au premier jour est de 0,07 ($\delta=0,14$). Au dernier jour, les participants obtiennent une note de 0,40 ($\delta=0,33$). Cette **différence** est **significative** ($t_{(270)} = -15,46$; $p < .001$).

❑ ***"Verrouillage antéro-postérieur"***

Au premier jour de la formation, ce critère est évalué à 0,50 ($\delta=0,28$). La cotation obtenue par les participants au dernier jour : 0,82 ($\delta=0,17$) est **significativement supérieure** ($t_{(248)} = -19,75$; $p < .001$).

❑ ***"Verrouillage rotatoire"***

Au premier jour, ce critère obtient une cote de 0,72 ($\delta=0,19$). Au dernier jour, la notation atteint 0,86 ($\delta=0,15$). Cette différence est **statistiquement significative** ($t_{(261)} = -10,14$; $p < .001$).

❑ ***"Réduction du bras de levier de la charge"***

Les participants lors de la première séance sont évalués à 0,25 ($\delta = 0,30$) pour ce critère. Au dernier jour, une **augmentation significative** ($t_{(278)} = -23,87$; $p < .0001$) de la cotation est enregistrée : 0,75 ($\delta=0,28$).

❑ *"Utilisation de la flexion des genoux"*

Le résultat obtenu à ce critère pour le premier jour de formation est de 0,60 ($\delta=0,35$). Après 80 heures de formations la cotation atteint 0,92 ($\delta=0,14$), et cette **différence** est statistiquement **significative** ($t_{(267)} = -15,81$; $p < .0001$).

❑ *"L'écartement des pieds"*

Lors de la première séance, ce critère est évalué à 0,18 ($\delta=0,24$). En fin de formation, les participants obtiennent une note pour ce critère de 0,71 ($\delta=0,26$). Cette augmentation est **statistiquement significative** ($t_{(273)} = -27,36$; $p < .0001$).

❑ *"Travail des bras en traction simple"*

Au premier jour de la formation, ce critère est évalué à 0,47 ($\delta= 0,18$). La **cotation** obtenue par les participants au dernier jour de 0,76 ($\delta=0,28$) est **significativement améliorée** ($t_{(282)} = -15,36$; $p < .001$).

❑ *"Utilisation d'un appui antérieur"*

Le résultat obtenu à ce critère en début de formation est de 0,13 ($\delta=0,18$). Après 80 heures de formation la **cotation** atteint 0,32 ($\delta=0,25$) et est **significativement augmentée** ($t_{(280)} = -12,34$; $p < .0001$).

Commentaires

Les résultats aux 8 critères conservent, comme l'année précédente, une évolution assez favorable entre le premier et le dernier jour de la formation.

❑ *Liewen a schaffen mat sengem Réck - Soins*

Les participants à la formation « *Liewen a schaffen mat sengem Réck - Soins* » ont été filmés lors de la réalisation de

- 4 gestes de la vie quotidienne en début et en fin de formation (par exemple : se coucher et se relever d'un lit) et,
- 3 gestuelles spécifiques du domaine des soins (par exemple : le retournement d'un patient du dos vers le côté).

Chaque geste a été évalué sur un maximum de 13 critères notés de 0 à 1 (0 = critère non atteint, 0,5 = critère en partie atteint, 1 = critère complètement atteint).

Selon le geste évalué, certains des 13 critères sont retenus.

Actuellement, le nombre de participants ($n = 22$) aux formations « *Liewen a schaffen mat sengem Réck - **Soins*** » est trop faible et ne permet donc pas une analyse statistique.

Satisfaction des participants

Le nouveau questionnaire (voir la description réalisée dans les résultats de satisfaction des formations "Dréit dem Réckwéi de Réck" DRR) se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui) et 3 items proposent des modalités de réponse.

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **359 participants** ; 337 ont pris part à une formation LSR-base et 22 à une formation spécifique pour le domaine de soins

Questions	Libellé	Valeur Moyenne	Ecart-type	Nbre répondants
1	Satisfaction générale	4,66	0,54	357
2	L'ambiance dans le groupe	4,84	0,37	357
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,85	0,37	209
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,46	0,59	209
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,47	0,62	209
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,58	0,55	209
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,44	0,59	352
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,77	0,50	209

Libellé des questions	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	99,04	0,48	0,48	/
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	94,76	3,81	1,43	« techniques trop complexes » et « sans travail »
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	97,15	0,95	1,90	/

Certains participants ayant répondu par l'affirmative aux 3 questions ont ajouté les commentaires suivants :

- ☞ « pour ne plus avoir aussi mal quand je fais des gestes faux »,
- ☞ « pour mon bien être »,
- ☞ « certaines techniques sont faciles à réaliser »,
- ☞ « ça me semble très important »,
- ☞ « pour éviter de me faire mal »,
- ☞ « pour se sentir mieux en forme »,
- ☞ « pour pouvoir muscler mon dos ».

Commentaires

La satisfaction, comme les années antérieures, se maintient (et même s'améliore légèrement) à un très bon niveau.

4.3 Etudes de poste

La mise en commun globale des propositions élaborées par les services de médecine du travail lors des études de poste effectuées dans le cadre des formations « Liewen a schaffen mat sengem Réck » n'est toujours pas effective. La proposition de collecte de données effectuée par le service gestionnaire a été envoyée à tous les services concernés en décembre 2009. Ces services de médecine du travail ont été sollicités pour transmettre leurs informations relatives aux études de poste des formations LSR réalisées en 2010, 2011 et 2012. Actuellement, seul un service différent du gestionnaire a transmis ces données.

	2008	2009	2010
<i>Nbre d'études <u>à effectuer</u> suite aux formations LSR</i>	37	43	45
<i>Nbre d'études en charge du STM</i>	27	29	32
<i>Nbre d'études <u>réalisées par le STM</u></i>	22	22	23
<i>Nbre d'études en charge du STM et non réalisées</i>	5*	7*	9*

*dont les raisons de non réalisation ont été décrites dans les rapports annuels précédents.

Pour les formations effectuées en 2011 (54 participants),

52 études étaient en charge du STM dont 39 ont été **réalisées** (39 avec rapport terminé),

7 ne seront pas effectuées pour les raisons suivantes :

- 4 participants n'appartiennent plus à l'entreprise,
- 1 participant est en recherche d'emploi,
- 1 participant a arrêté en cours de formation,
- 1 projet d'étude a reçu un avis défavorable de l'entreprise (raisons organisationnelles),

et 6 restent à réaliser.

Pour les formations effectuées en 2012 (48 participants),

46 études étaient en charge du STM dont 13 ont été **réalisées** avec rapport terminé,

11 ne seront pas effectuées pour les raisons suivantes :

- 3 participants ont arrêté en cours de formation,
- 3 participants n'appartiennent plus à l'entreprise,
- 1 participant est au chômage,
- 2 participants sont en arrêt de travail,
- 1 projet d'étude a reçu un avis défavorable de l'entreprise (raisons organisationnelles),
- 1 projet d'étude a reçu un avis défavorable du médecin du travail (visite de poste déjà effectuée avant la formation par le médecin lui-même),

et 22 restent à réaliser.

Grâce aux 115 études de poste réalisées avec rapport, il a pu être effectué **639 propositions** d'amélioration dont :

- 34 % → informations conseils,
- 17 % → modifications de l'organisation de travail,
- 23% → utilisation d'aides techniques et d'accessoires,
- 14 % → modifications du poste de travail,
- 3 % → modifications des caractéristiques de l'objet,
- 6 % → utilisation d'EPI,
- 3 % → modifications de l'environnement de travail.

Questionnaire d'évaluation des études de poste par les entreprises

Afin de mieux connaître l'impact des études de poste au niveau de l'entreprise et d'évaluer les retombées engendrées, un questionnaire d'évaluation des études de poste par les entreprises (en collaboration avec le participant) a été envoyé pour les études réalisées en 2008, 2009, 2010, 2011 et au premier semestre 2012.

Le but principal de cette enquête est d'évaluer si les recommandations effectuées ont pu être concrétisées et de connaître les conditions et le ressenti des travailleurs et de la ligne hiérarchique suite à la réalisation concrète des propositions.

Ce formulaire est systématiquement **envoyé à** la personne de contact dans l'**entreprise** et aux **travailleurs** participants à la formation entre 6 mois et 1 an après l'étude de poste.

Remarque : lorsque le travailleur n'appartient plus à l'entreprise, le questionnaire n'est pas envoyé.

Nombre de questionnaires

Période de réalisation des études de poste	envoyés		non envoyés		reçus	
	Entreprises	Travailleurs	Entreprises	Travailleurs	Entreprises	Travailleurs
2008	30	28	1	1	12	10
2009						
2010	13	13	1	1	5	3
janv-2011 à sept-2011	39	39	2	2	20	13
sept-2011 à janv-2012	9	9	1	1	6	4
1 ^{er} semestre 2012	16	16	0	0	en attente	en attente
Total	107	105	5	5	43	30

Le taux de retour « entreprise » est de 40 % et celui « travailleurs » est de 28,5 %

6 questionnaires « travailleurs » sont identiques à celui envoyé par l'entreprise et concernent la même étude de poste. Leur réponse (entreprises >< participants) par rapport aux solutions mises en place sont similaires.

□ **Résultats des questionnaires « entreprises » (n = 43)**

	organisationnelles	comportementales	techniques	EPI
<i>Propositions</i>	57	70	77	16
<i>Solutions mises en place</i>	38	41	42	9
<i>Pourcentage de solution mises en place</i>	66,7 %	58,6%	54,5%	56,2%

La **satisfaction** sur :

	Satisfaction	Non satisfaction	Sans réponse
<i>La réalisation de l'étude</i>	41	0	2
<i>Les délais pour la réalisation de l'étude</i>	40	1	2

□ **Résultats des questionnaires « participants » (n = 30)**

	organisationnelles	comportementales	techniques	EPI
<i>Propositions</i>	26	46	73	8
<i>Solutions mises en place au niveau</i>	14	35	42	5
<i>Pourcentage de solution mises en place</i>	53,8%	76,1%	57,53%	62,5%

La **satisfaction** sur :

	Satisfaction	Non satisfaction	Sans réponse
<i>La réalisation de l'étude</i>	27	3	0
<i>Les délais pour la réalisation de l'étude</i>	27	3	0

Remarque : les études de poste d'une année de formations LSR peuvent être réalisées sur cette même année ou l'année suivante (par exemple pour une formation de décembre, les études de postes seront réalisées au courant de l'année suivante).

Commentaires :

Globalement, les répondants semblent satisfaits de la réalisation de l'étude.

Il apparaît également qu'en moyenne, une proposition sur 2 est mise en place par les entreprises/travailleurs ayant répondu au questionnaire.

Les résultats présentés sont à interpréter avec vigilance car, la taille de l'échantillon d'analyse est encore assez faible et, surtout, le pourcentage de retour des questionnaires est faible et soulève la question "quel type de participant/entreprise a répondu ??".

4.4 Questionnaire de suivi après 1 an « Liewen a schaffen mat sengem Reck »

Afin de tenter d'évaluer l'impact des formations LSR sur les participants à moyen terme, une enquête a été élaborée. Cette évaluation par questionnaire auto-administré se base sur 5 indicateurs principaux :

- ✓ l'utilité de la formation à posteriori pour les participants,
- ✓ les modifications de comportement mis en place après la formation,
- ✓ l'évolution de la douleur un an après la formation,
- ✓ l'influence du mal de dos sur le travail et les activités un an après la formation,
- ✓ l'envie de recommander la formation à un autre collègue.

Le questionnaire est envoyé par courrier aux participants des formations « Liewen a schaffen mat sengem Reck » environ 1 an après la fin de leur formation.

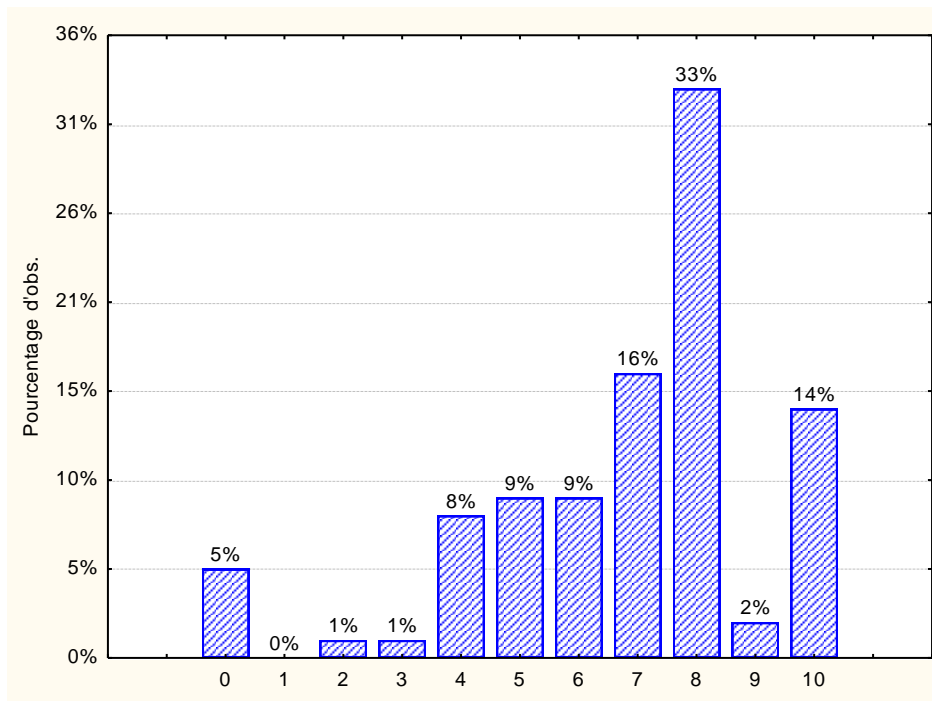
De septembre 2008 à décembre 2012, 152 questionnaires ont été envoyés à des participants des formations ayant eu lieu de janvier 2007 à décembre 2011. Seuls 97 questionnaires nous ont été retournés (63,8 % de retour).

Les résultats obtenus ont donc été analysés à partir d'un échantillon de **97 participants** (2008-2012).

Les résultats présentés ci-après sont donc à interpréter avec vigilance car, la taille de l'échantillon d'analyse reste modeste et le pourcentage de retour des enquêtes est également faible (amenant à se poser la question "quel type de population a répondu ??").

Utilité de la formation

Les participants ont évalué l'utilité de la formation pour améliorer leur problème de dos. Sur une échelle graduée entre 0 (absolument inutile) et 10 (extrêmement utile), les participants attribuent une note de 6,82 ($\sigma=2,42$). Un an après, la formation de 10 jours est jugée utile par les participants pour contrôler leur problème de dos.



Un an après leur formation, 14 % des participants estiment que la formation a été très utile pour contrôler leur mal de dos.

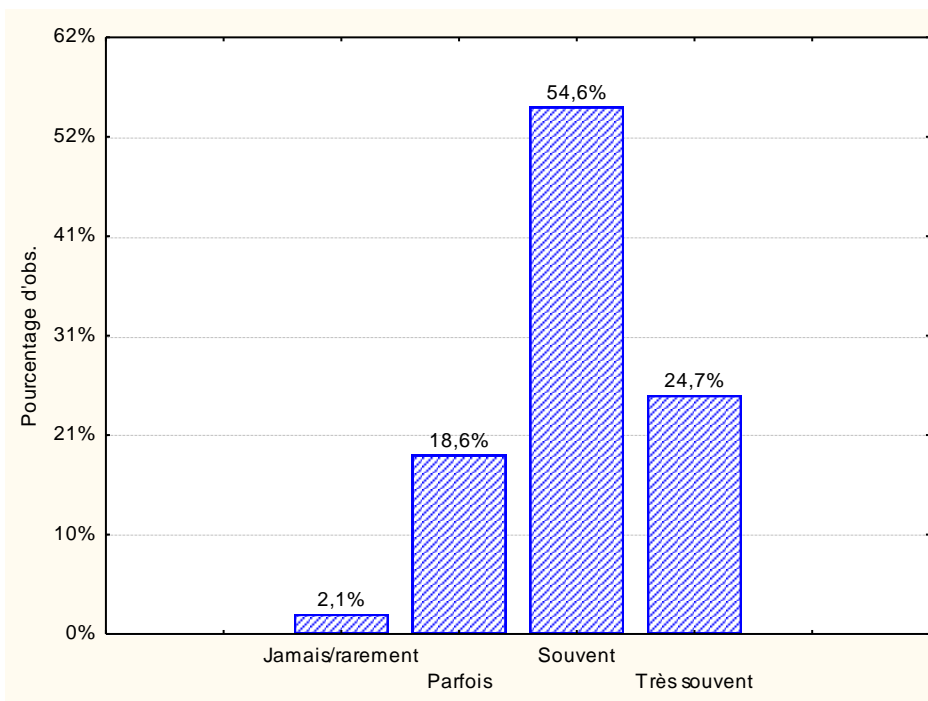
Commentaires

Un an après la formation, il est observé une diminution (de pratiquement un point) de la note attribuée par les travailleurs pour l'utilité de la formation → j1 : 7,60 ($\sigma=2,09$) et après 1 an : 6,82 ($\sigma=2,42$). Cette comparaison est à analyser en restant conscient de la faiblesse de l'échantillon.

Application suite à la formation

❑ *Application dans la vie quotidienne*

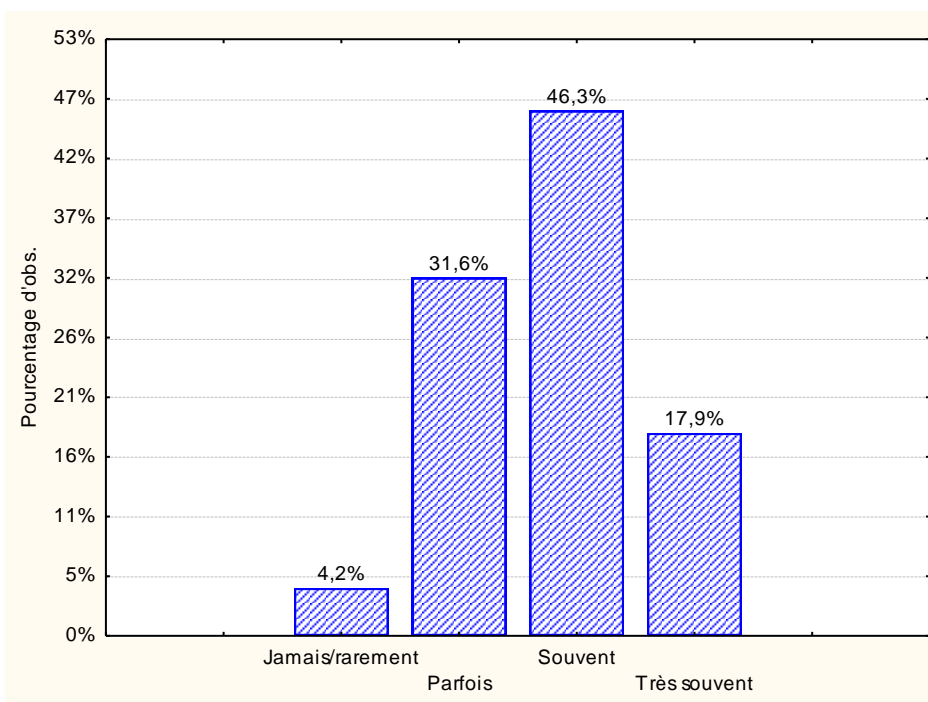
Sur une échelle graduée entre 1 (jamais ou rarement) et 4 (très souvent), les participants évaluent dans quelle mesure ils ont modifié, dans leur vie quotidienne, certaines attitudes et positions de façon à protéger leur dos ($M=3,02$; $\sigma=0,72$).



79,3% des participants ont modifié souvent ou très souvent certaines de leurs attitudes et positions, de façon à protéger leur dos dans la vie quotidienne. 18,6% l'ont fait parfois et 2,1% des participants n'ont jamais ou rarement modifié certaines de leurs attitudes et positions de façon à protéger leur dos dans la vie quotidienne.

❑ **Modification du comportement au travail**

Sur une échelle graduée entre 1 (jamais ou rarement) et 4 (très souvent), les participants évaluent dans quelle mesure ils ont modifié, dans leurs activités de travail, certaines attitudes et positions de façon à protéger leur dos ($M=2,77$; $\sigma=0,78$).



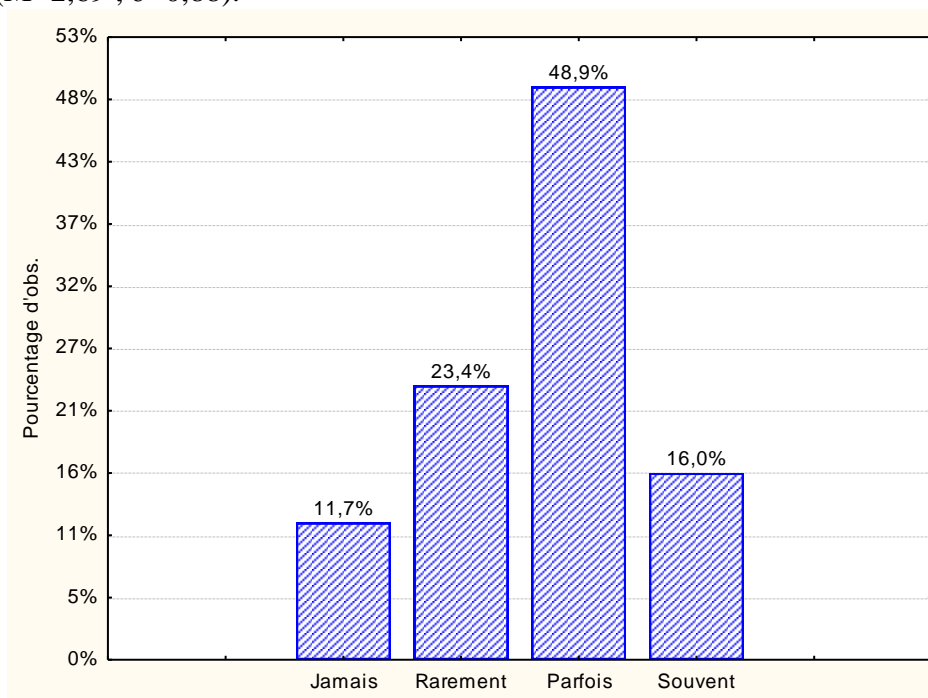
64,2% des participants ont modifié souvent ou très souvent certaines de leurs attitudes et positions, de façon à protéger leur dos dans la vie professionnelle. 31,6% l'ont fait parfois et 4,2% des participants n'ont jamais ou rarement modifié certaines de leurs attitudes et positions de façon à protéger leur dos dans la vie professionnelle.

Commentaires

Les pourcentages de travailleurs qui ont modifiés souvent ou très souvent certaines de leurs attitudes et positions (tant au travail que dans la vie quotidienne) sont très légèrement inférieurs à ceux projetés par ces participants au dernier jour de formation. Cette comparaison est à analyser en restant conscient des difficultés liées à la représentativité de l'échantillon.

□ *Pratique d'une activité physique*

Sur une échelle graduée entre 1 (jamais) et 5 (très souvent, presque tous les jours), les participants évaluent leur pratique d'activités physiques (sport, exercices d'assouplissement,...). Ils pratiquent régulièrement (plusieurs fois par semaine) une activité physique ($M=2,69$; $\delta=0,88$).

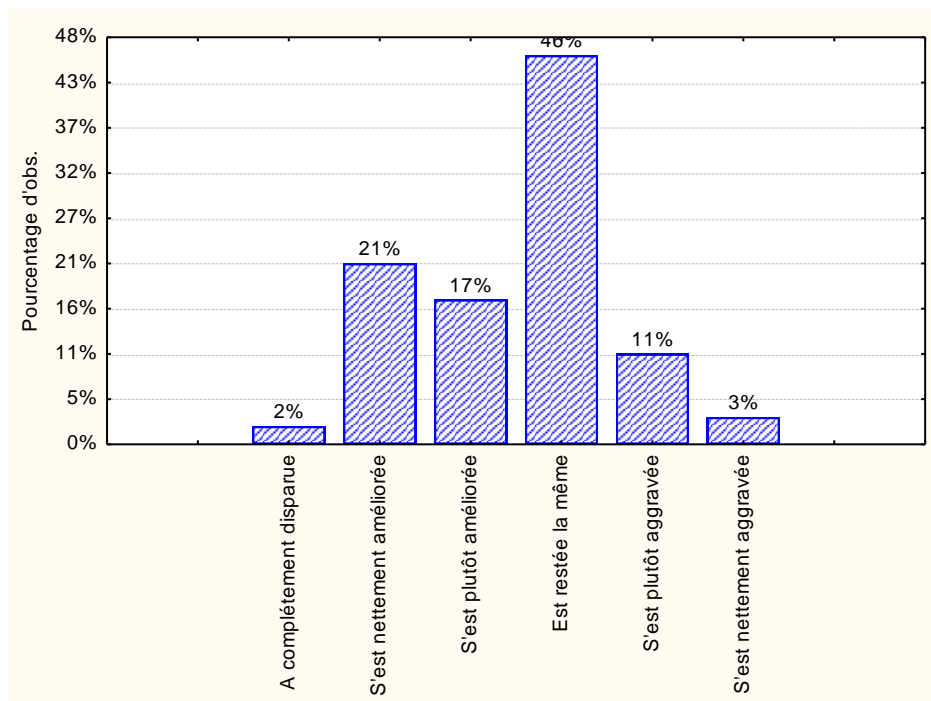


64,9 % des participants pratiquent parfois ou souvent (trois ou quatre fois par semaine) des activités physiques (sport, exercices d'assouplissement,...) depuis la fin de la formation. Les activités pratiquées par les participants sont la marche, le vélo et les exercices d'assouplissement.

35,1% des participants ne pratiquent jamais ou rarement des activités physiques.

Evolution du mal de dos

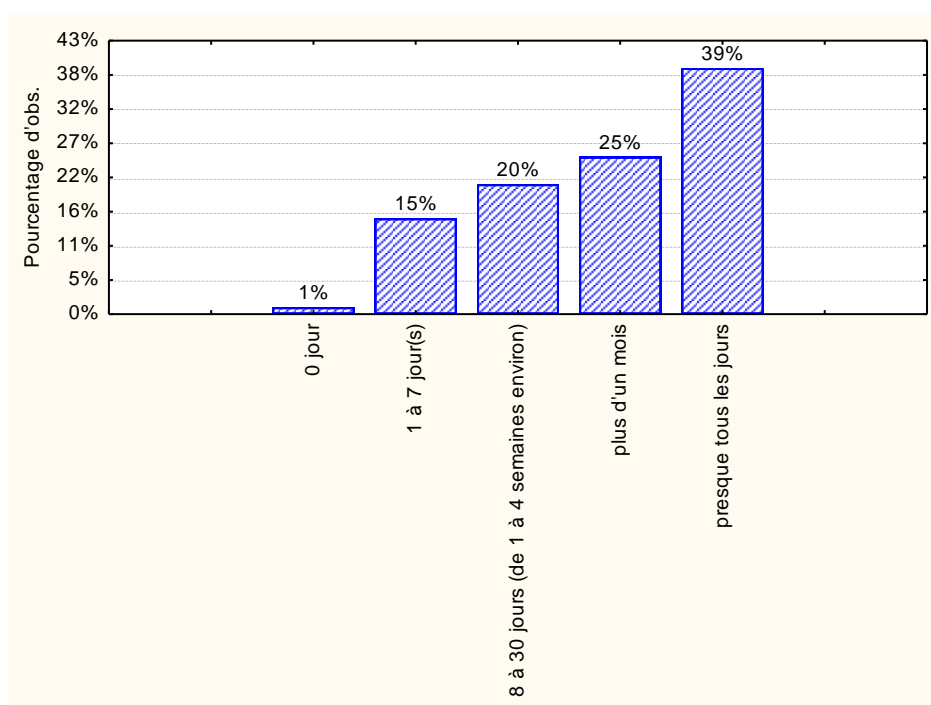
Sur une échelle graduée entre 1 (a complètement disparu) et 6 (s'est nettement aggravée) les participants évaluent l'évolution de leur mal de dos depuis un an. D'une manière générale, celle-ci s'est plutôt améliorée ($M=3,51$; $\delta=1,10$).



40% des participants perçoivent **l'évolution de la douleur**, depuis 1 an, comme **très positive**, celle-ci s'est améliorée voire, a complètement disparue. Pour 46% des participants, elle est restée à peu près la même.

□ **Durée du mal de dos**

Nombre de jours au total durant les 12 derniers mois (environ depuis la fin de la formation), pendant lesquels les participants ont eu mal au dos ou souffert de sciatique

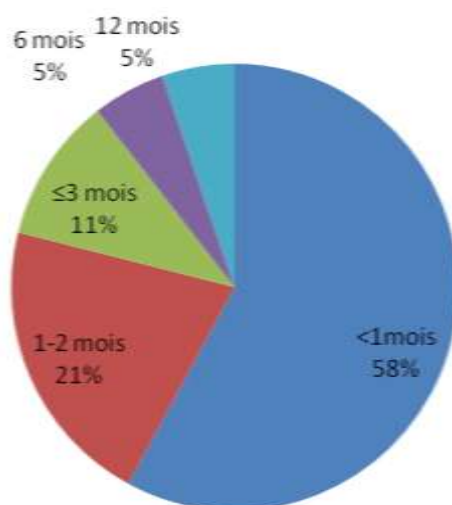


39% des participants ont eu mal presque tous les jours depuis la fin de la formation.

Influence du mal de dos

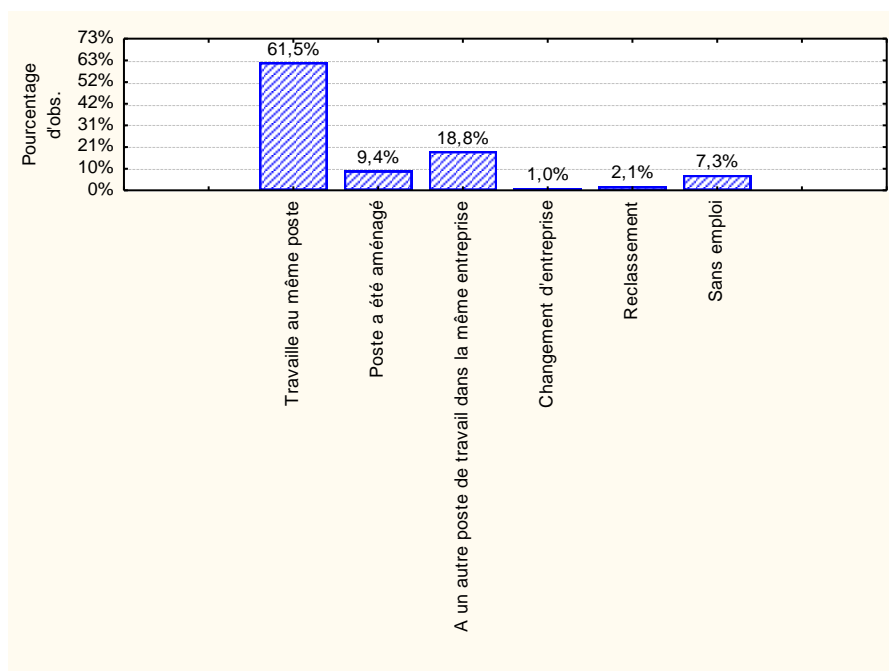
□ *Mal de dos et arrêt de travail*

Pour **45,16 %** des participants, au cours des **12 derniers mois** leur mal de dos a été à l'origine d'un **arrêt de travail**.



Le pourcentage de travailleurs (45,16 %), dont le mal de dos (un an après la formation) a été à l'origine d'un arrêt de travail au cours de 12 derniers mois est inférieur à celui enregistré au premier jour de la formation (83,19%). Cette comparaison est à analyser avec prudence en restant conscient de la faiblesse de l'échantillon.

□ *Mal de dos et situation de travail depuis la fin de la formation*



Concernant la situation professionnelle des participants depuis la fin de la formation, 61,5% des participants travaillent au **même poste**, 18,8 % ont un autre poste dans la **même entreprise**, 9,4% ont eu un **poste aménagé**.

❑ *Mal de dos et activités*

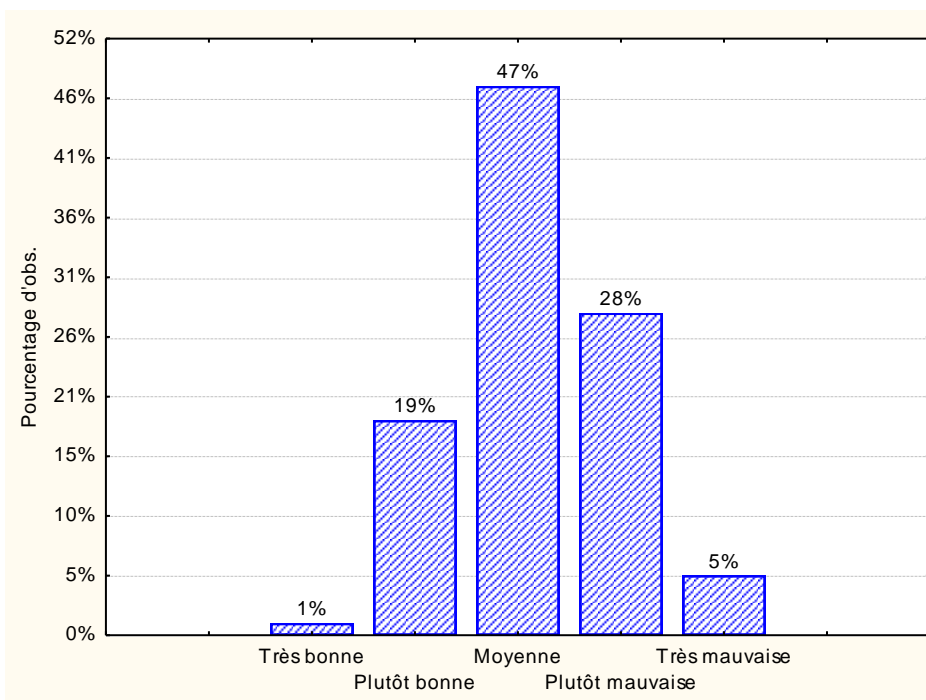
Pour **54,65 % des participants**, au cours des **12 derniers mois**, leur mal de dos a été à l'origine d'un **empêchement de leurs activités** (autres que le travail, par ex. : sport, bricolage, jardinage,...).

❑ *Traitement de la douleur*

84,5 % des participants ont **pris un traitement pour le mal de dos** (médicaments, suppositoires, piqûres, pommades, spray, lombostat, etc...) **depuis la fin de formation**.

❑ *Perception santé*

Sur une échelle graduée de 1 (très bonne) à 6 (très mauvaise), les participants évaluent la **perception de leur santé par rapport aux gens de leur âge** au moment de la passation du questionnaire. Ils évaluent leur santé **plutôt moyenne** par rapport aux personnes de leur âge. (M=3,17 ; $\hat{\sigma}$ =0.82).



47% des participants jugent leur santé moyenne par rapport aux personnes de leur âge et 33% la jugent plutôt mauvaise ou très mauvaise.

Recommandation de la formation

Après 1 an, **deux participants** à la formation « *Liewen a schaffen mat sengem Reck* » **ne recommanderaient pas ce type de formation à ses collègues**, seul un participant a justifié sa réponse « *parce que la formation ne m'a pas aidé* ».

Les **autres participants recommandent cette formation** à leurs collègues, en voici quelques raisons « types » :

- ☞ « *très bénéfique sur le plan moral et physique, apprentissage de certains gestes de façon à améliorer son quotidien* »,
 - ☞ « *pour montrer là où on peut faire plus de mouvement à propos de notre travail qu'on fait et aussi faire des exercices* »,
 - ☞ « *je le recommande à toute personnes ayant mal au dos car après la formation nette regain de bien être, moins de douleur* »,
 - ☞ « *"ça (la formation) peut quand même rapporter quelque chose au travail mais aussi au quotidien"*,
 - ☞ « *"moins de douleurs"*,
 - ☞ « *"pour apprendre à gérer le mal, en faisant les bons gestes, et comprendre comment la douleur peut revenir"*,
 - ☞ « *"car on apprend comment protéger notre dos dans des tâches quotidiennes"*,
 - ☞ « *"parce que j'ai appris à mieux vivre avec le problème, et les choses que j'ai appris à la formation m'ont aidées tous les jours"*,
- etc...

5 Formations de prévention primaire

Les formations de prévention primaire de la période du 1er janvier 2008 au 31 décembre 2012 ont été prises en considération pour l'obtention des résultats.

5.1 Formations "Een Dag fir däi Réck" - charges

Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **2640 participants** qui ont pris part à une formation « Een Dag fir däi Réck » - charges au cours des années 2008-2012.

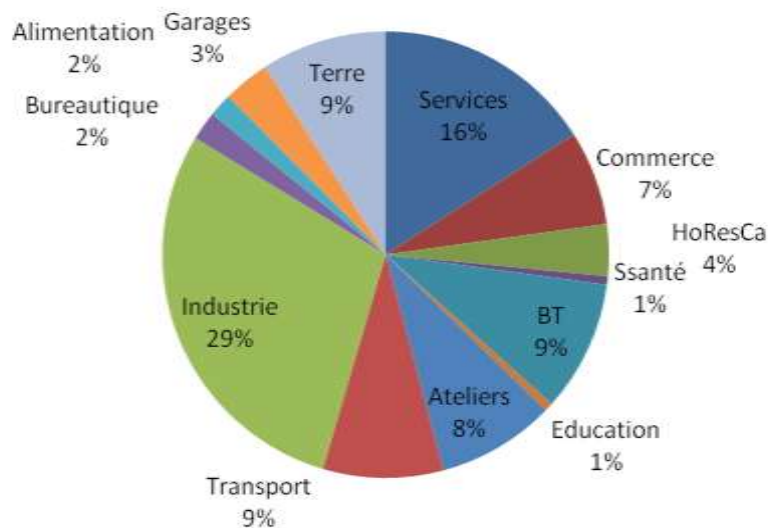
Age

L'âge moyen est de **37,74 ans** ($\sigma= 9,68$), l'âge minimum est de 18 ans et l'âge maximum est de 64 ans.

Genre

76 % des participants à la formation « Een Dag fir däi Réck » - charges sont des **hommes**.

Secteurs d'activité des participants



Commentaires

Les secteurs industrie, services, "terre", transport et le secteur de la construction sont comme les années précédentes bien représentés.

Résultats obtenus

Satisfaction des participants

Le nouveau questionnaire (voir les résultats de satisfaction des formations "Dréit dem Réckwéi de Réck" DRR) se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui) et 3 items proposent des modalités dichotomiques en oui-non de réponse.

Question	Libellé	Valeur moyenne	Ecart-type	Nbr répondants
1	Satisfaction générale	4,40	0,66	3723
2	L'ambiance dans le groupe	4,57	0,57	3724
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,67	0,54	2370
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,37	0,64	2371
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,18	0,69	2370
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,51	0,60	2370
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,31	0,67	2531
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,54	0,62	2364

Pour les trois questions dichotomiques :

Libellé des questions <i>2393 répondants</i>	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	91,52	6,73	1,75	« pas utile » (25x), « pas le temps » (22x), « techniques trop complexes » (x15), « trop fatigué » (13x), « pas envie » (2x), » et « autre » (3x)
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	89,89	8,02	2,09	« pas utile » (34x), « pas le temps » (29x), « techniques trop complexes » (x18), « trop fatigué » (11x), « pas envie » (2x), » et « autre » (3x)
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	87,88	10,07	2,05	« pas utile » (1x), « pas le temps » (1x) et « pas envie » (1x),

Commentaires

Ces résultats sont comparables aux années précédentes. Le matériel utilisé reste le point de moindre satisfaction même si un effort a été fait pour optimiser les charges mises à disposition par les entreprises. (En effet, ce type de formation est réalisé en majorité dans les locaux de l'entreprise avec les charges utilisées par celle-ci. Les conditions matérielles peuvent être très variables d'une structure à l'autre).

5.2 Formations "Een Dag fir däi Réck " - Bureau

Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **604 participants** qui ont pris part à une formation « *Een Dag fir däi Réck* » - bureau au cours des années 2008-2012.

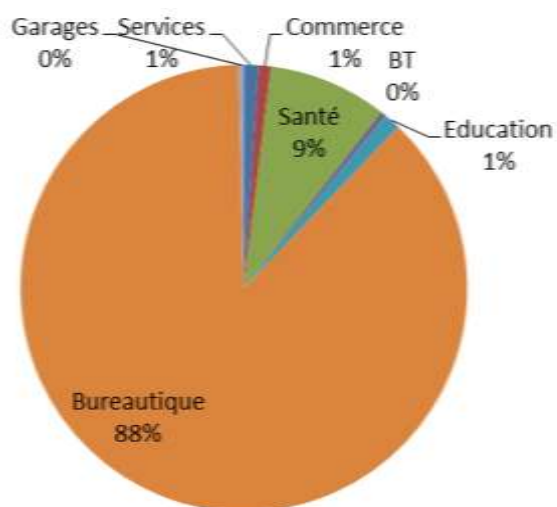
Age

L'âge moyen est de **39,82 ans** ($\sigma= 8,17$), l'âge minimum est de 18 ans et l'âge maximum est de 61 ans.

Genre

58,77 % des participants à la formation « *Een Dag fir däi Réck* » - bureau sont des **femmes**.

Secteurs d'activité des participants



Commentaires

La population est majoritairement féminine pour ce type de formation

Résultats obtenus

Satisfaction des participants

Le nouveau questionnaire (voir les résultats de satisfaction des formations "Dréit dem Réckwéi de Réck" DRR) se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui) et 3 items proposent des modalités dichotomiques en oui-non de réponse.

Question	Libellé	Valeur moyenne	Ecart-type	Nbr répondants
1	Satisfaction générale	<u>4,30</u>	0,66	863
2	L'ambiance dans le groupe	4,45	0,58	864
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,52	0,62	555
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,25	0,66	555
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,10	0,66	555
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,30	0,67	555
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,21	0,72	863
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,42	0,60	551

Pour les trois questions dichotomiques :

Libellé des questions <i>437 répondants</i>	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	96,94	2,70	0,36	« pas le temps » (2x), « trop fatigué » (3x), et « autre » (1x)
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	97,12	2,52	0,36	« pas le temps » (3x), « techniques trop complexes » (x1), et « autre » (1x)
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	94,78	4,67	0,54	/

Les participants ayant répondu par l'**affirmative** à ces 3 questions, ont parfois commenté :

- « *bénéfique pour la santé et le confort* »,
- « *pour éviter le mal de dos, on essaye de se muscler à la maison* »,
- « *avoir moins de douleurs au dos et autres en faisant les gestes et postures que nous avons appris* »,
- « *pour aider à soulager la douleur, à éviter d'aggraver les douleurs actuelles* »,
- « *oui bien sûr pour corriger les mauvaises positions* »,
- « *parce que c'est utile* », etc.

Commentaires.: ces résultats sont toujours bons pour l'ensemble des critères.

5.3 Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins” – jour de base

Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d’un échantillon de **890 participants** qui ont pris part à une formation “Gestes et posture dans le domaine des soins” – jour de base au cours des années 2008-2012.

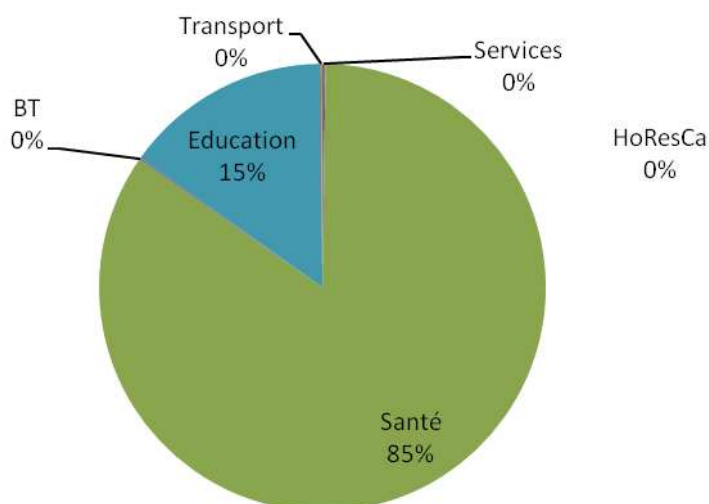
Age

L’âge moyen est de **37,30 ans** ($\sigma= 10,06$), l’âge minimum est de 18 ans et l’âge maximum est de 62 ans

Genre

85,05 % des participants à la formation “Gestes et posture dans le domaine des soins” – jour de base sont des **femmes**.

Secteurs d’activité des participants



Commentaires

Formations touchant un public très féminin issu essentiellement des secteurs de la santé, de l’éducation et des soins.

Résultats obtenus

Satisfaction des participants

Le nouveau questionnaire (voir les résultats de satisfaction des formations "Dréit dem Réckwéi de Réck" DRR) se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui) et 3 items proposent des modalités dichotomiques en oui-non de réponse.

Question	Libellé	Valeur moyenne	Ecart-type	Nbr répondants
1	Satisfaction générale	4,57	0,60	676
2	L'ambiance dans le groupe	4,65	0,53	676
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,73	0,48	676
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,39	0,60	676
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,35	0,74	676
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,60	0,54	676
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,64	0,53	676
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,56	0,56	676

Pour les trois questions dichotomiques :

Libellé des questions <i>679 répondants</i>	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	97,79	1,76	0,44	« techniques trop complexes » (3x), et « trop fatigué » (1x)
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	97,49	1,91	0,58	« pas le temps » (2x), « trop fatigué » (1x) et « autre » (1x)
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	93,73	6,03	0,58	« techniques trop complexes » (1x),

Pour les participants qui ont répondu par l'**affirmative** à ces 3 questions, les commentaires ajoutés sont de type :

- « *très utile pour conserver la santé de son dos* » ;
- « *meilleure pour le dos et moins de douleurs* » ;
- « *Les techniques montrées sont tout à fait adaptable au quotidien* » ;
- « *pour mon dos et le confort des patients* » ;
- « *important pour mon futur car je dois encore travailler quelques années* » ;
- « *bonne posture pour nous et les clients* » ;
- « *pour économiser de l'énergie et de la fatigue inutile* » ;
- etc.

5.4 Formations référents

Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **57 participants** qui ont pris part à une formation « référents » soins ou charges, au cours des années 2009-2012.

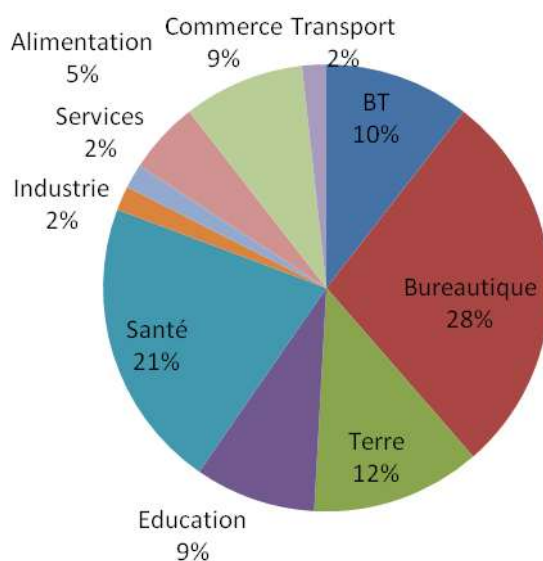
Age

L'âge moyen est de **39,82 ans** ($\sigma= 9,90$), l'âge minimum est de 22 ans et l'âge maximum est de 62 ans.

Genre

73,6 % des participants à la formation « Référents » sont des **hommes**.

Secteurs d'activité des participants



Commentaires

L'échantillon de ce type de formation est encore, actuellement, assez faible.

Résultats obtenus

Satisfaction des participants

Le nouveau questionnaire (voir les résultats de satisfaction des formations "Dréit dem Réckwéi de Réck" DRR) se compose de 8 items abordés et notés sur une échelle de Lickert de 1 (très mécontent/ certainement pas) à 5 (très content/ certainement oui) et 3 items proposent des modalités dichotomiques en oui-non de réponse.

Question	Libellé	Valeur moyenne	Ecart-type	Nbr répondants
1	Satisfaction générale	4,47	0,70	53
2	L'ambiance dans le groupe	4,57	0,54	53
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,70	0,46	53
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	7,36	0,62	53
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,28	0,66	53
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,49	0,54	53
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,51	0,58	53
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,70	0,46	53

Pour les trois questions dichotomiques :

Libellé des questions 42 répondants	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	98,1	1,9	0	« techniques trop complexes » (1x)
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	98,1	1,9	0	« techniques trop complexes » (1x)
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	98,1	1,9	0	

Pour les participants qui ont répondu par l'**affirmative** à ces 3 questions, les commentaires ajoutés sont de type :

- « *bon pour mon dos* »
- « *gestes faciles* »
- « *je vais essayer d'appliquer ces méthodes au quotidien* »
- « *un besoin nécessaire, utile et pas compliqué* »
- « *pour ne pas endommager le dos et pouvoir aider d'autres collègues* »

6 Origine des inscriptions

Type de formation	Arcelor	STI	EHL	CFL	STM
Formations “Dréit dem Réckwéi de Réck”	1	0	0	0	55
Formations “Liewen a schaffen mat sengem Réck”	2	0	1	0	46
Formations “Een Dag fir däi Réck ” - charges	126	149	0	12	415
Formations “Een Dag fir däi Réck ” - bureau	0	0	0	14	108
Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins” – jour de base	0	0	17	0	217

Au cours de l’année 2012, le nombre de participants inscrits par un service différent de celui responsable de la gestion correspond à **1,8 %** des inscriptions aux formations **DRR** et **6,5%** des inscriptions aux formations **LSR**.

7 Modifications d’organisation

Au cours du second semestre 2012, un projet de révision des supports pédagogiques a été élaboré. Les manuels distribués en fin de formation seront remplacés à moyen terme par des fiches permettant de sélectionner et de ne donner aux participants que les thèmes abordés réellement au cours des formations. Cette nouvelle organisation permettra d’éviter de « noyer » les participants d’informations non nécessaires et de réduire le coût des supports. Actuellement le manuel « soignez en protégeant votre dos » est remanié en fiches et des fiches sur un nouveau thème (l’horesca) sont en cours d’élaboration.

8 Participation à des manifestations

Prévendos à participer en tant qu’intervenant:

- au forum de la sécurité et de la santé au travail le 24 avril 2012 à Luxexpo ;
- à la journée santé sécurité de la Ville de Luxembourg le 24 avril 2012 ;
- à une journée santé-sécurité organisée conjointement par le CRP santé et le CHL pour le personnel administratif et de laboratoire le 04 mai 2012 ;
- à 2 ateliers de prévention des TMS pour le personnel des « soins » au CHL les 24 avril et 09 mai 2012 ;
- à la journée santé – sécurité des aides-soignants du CHL le 21 septembre 2012.

9 Planification future

Pour 2013, 7 formations « *Dréit dem Réckwéi de Réck* » (3 jours) et 6 formations « *Liewen a schaffen mat sengem Réck* » (10 jours) ont été programmées dont 1 pour le domaine des soins.

A l’heure de sortie de ce rapport, la seconde formation LSR programmée a été annulée (manque d’inscription).

En ce qui concerne les *formations de l'axe primaire du premier semestre 2013*, des formations ont déjà été portées au planning actuellement (programmation susceptible de varier de manière assez importante) :

Type de formation	Nbre de formations programmées au planning du 1 ^{er} semestre 2013
Formations « Een Dag fir däi Réck » - charges	22
Formations « Een Dag fir däi Réck » - bureau	7
Formations «8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen»	0
Formations «Gestes et posture dans le domaine des soins» – jour de base	14
Formations «Gestes et posture dans le domaine des soins» – jour avancé	8
Formations «Gestes et posture dans le domaine des soins» – 3 jours	3
Formations référents – charges	2

10 Conclusions

Au cours de cette année 2012, le centre de prévention pour le dos a vu, pour ces formations des axes secondaire et tertiaire, une confirmation de sa stabilisation en termes :

- de nombre de participants pris en charge ;
- de types de formations proposées.

Les résultats favorables observés les années précédentes pour ces formations se sont également maintenus.

En ce qui concerne les formations de prévention primaire, une progression en termes de nombre de participants est constatée par rapport aux années antérieures.

L'implication de l'ensemble des secteurs d'activités reste difficile malgré les actions de sensibilisation du centre de prévention pour le dos.

L'objectif pour les prochaines années est :

- d'investir les ressources dans de nouvelles voies d'action de prise en charge pour les formations de l'axe primaire ;
- de préparer les changements d'organisation liés au déménagement du centre dans les locaux du domaine thermal de Mondorf.