

Centre de prévention pour le Dos
Rapport global des activités pour l'année 2013



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 2013	5
2.1	Evolution générale	12
3	<i>Formations « Dréit dem Réckwéi de Réck»</i>	13
3.1	Caractéristiques des participants à la formation	13
3.2	Résultats obtenus	14
	Mode de vie des participants.....	14
	Utilité de la formation et perception de la douleur	15
	Apprentissage moteur - le parcours test filmé.....	17
	Satisfaction des participants	19
4	<i>Formations « Liewen a schaffen mat sengem Réck»</i>	20
4.1	Caractéristiques des participants à la formation	20
4.2	Résultats obtenus	21
	Mode de vie des participants.....	21
	Utilité de la formation	21
	Perspectives d’application suite à la formation.....	23
	Travail et mal du dos.....	26
	Amélioration du bien-être	26
	Les capacités fonctionnelles (EIFEL)	28
	La condition physique	29
	Apprentissage moteur - le parcours test filmé.....	31
	Satisfaction des participants	33
4.3	Etudes de poste	34
	Questionnaire d’évaluation des études de poste par les entreprises	35
4.4	Questionnaire de suivi après 1 an « Liewen a schaffen mat sengem Reck »	38
	Utilité de la formation	38
	Application suite à la formation	39
	Evolution du mal de dos	41
	Influence du mal de dos.....	42
	Recommandation de la formation	44
5	<i>Formations de prévention primaire</i>	45
5.1	Formations "Een Dag fir däi Réck " - charges	45
	Résultats obtenus.....	46
5.2	Formations "Een Dag fir däi Réck " - Bureau	47
	Résultats obtenus	48
5.3	Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins“ – jour de base	49
	Résultats obtenus.....	50

5.4	Formations référents	51
	Résultats obtenus	52
6	<i>Origine des inscriptions.....</i>	53
7	<i>Modifications d'organisation.....</i>	53
8	<i>Participation à des manifestations</i>	54
9	<i>Planification future</i>	54
10	<i>Conclusions.....</i>	55

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 Accident 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 2013

Formations pour l'ombalgiques (prévention secondaire et tertiaire)

Au cours de l'année 2013, **11 formations** ont été réalisées pour un total de **68 jours** de formation. Le **nombre total de participants** s'élève à **94**. 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	2	6	36	17	53
Formations «Liewen a schaffen mat sengem Réck »	3	2	5	29	12	41
TOTAL	7	4	11	65	29	94

08, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31 janvier et 05, 07 février 2013

Formation LSR n° 13/01

«Liewen a schaffen mat sengem Réck »

10 participants

27 février et 04, 11 mars 2013

Formation DRR n° 13/12

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

11 participants

08, 13 et 22 mars 2013

Formation DRR n° 13/20

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

11 participants

08, 15 et 24 avril 2013

Formation DRR n° 13/26

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

5 participants

09, 11, 16, 18, 23, 25, 30 avril et 02, 07, 14 mai 2013

Formation LSR n° 13/25

«Liewen a schaffen mat sengem Réck » - soins

12 participants

03, 10 et 17 juin 2013

Formation DRR n° 13/47

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

9 participants

04, 06, 11, 13, 18, 20, 25 et 27 juin et 02, 04 juillet 2013

Formation LSR n° 13/46

«Liewen a schaffen mat sengem Réck »

07 participants

17, 19, 24, 26, septembre et 01, 08, 10, 15, 17, 21 octobre 2013

Formation LSR n° 13/71

«Liewen a schaffen mat sengem Réck »

06 participants

18, 25 septembre et 09 octobre 2013

Formation DRR n° 13/72

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

8 participants

05, 07, 12, 14, 19, 21, 26, 28, novembre et 03, 05 décembre 2013

Formation LSR n° 13/83

«Liewen a schaffen mat sengem Réck »

06 participants

02, 09 et 16 décembre 2013

Formation DRR n° 13/100

«Dréit dem Réckwéi de Réck »

9 participants

Au cours de l'année, 9 travailleurs inscrits ont annulé ou post posé leur formation DRR :

- 7 pour des raisons privées (congé, participation à une cure, ...)
- 1 pour maladie.
- 1 pour d'autres raisons (par exemple, changement d'employeur).

Au cours de l'année, 9 travailleurs inscrits ont annulé ou post posé leur formation LSR (charges ou soins) :

- 1 pour des raisons privées (congé, participation à une cure, ...),
- 6 pour maladie,
- 2 pour d'autres raisons (par exemple, changement d'employeur).

Deux formations n'ont pu être réalisées par manque d'inscription :

- 1 formation LSR «Liewen a schaffen mat sengem Réck » qui avait été programmée en février - mars 2013,
- 1 formation DRR «Dréit dem Réckwéi de Réck » qui avait été programmée en novembre 2013.

Formations de prévention primaire

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

Pour l'année 2013, **96 formations de prévention primaire** ont été réalisées pour un total de **106 jours de formation**. Le nombre total de **participants** s'élève à **1004**. 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	14	25	39	170	251	421
Formations « Een Dag fir däi Réck » - bureau	9	5	14	104	62	166
Formations “8 stonnen fir Iech an der Crèche wuel ze fillen“	0	0	0	0	0	0
Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins“ – jour de base	16	15	31	160	149	309
Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins“ – jour avancé	4	3	7	40	26	66
Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins“ – 3 jours	2	1	3	20	8	28
Formations référents, charges -3 (+1) jours	1	1	2	6	8	14
Formations référents , soins -6 (+1) jours	0	0	0	0	0	0
TOTAL	46	50	96	500	504	1004

Premier semestre 2013

07 janvier 2013

Formation EDR n°13/02
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF étudiants Ettelbruck 19A
9 participants

11 janvier 2013

Formation EDR n°13/03
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF Hellef Doheem
12 participants

14 janvier 2013

Formation EDR n°13/07
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF étudiants Ettelbruck 19B
13 participants

16, 23 et 30 janvier 2013

Formation EDR n°13/04
«Domaine de soins » - 3 jours
Maison de soins Elysis
8 participants

18, 25 janvier et 1^{er} février 2013

Formation EDR n°13/05
«Domaine de soins » - 3 jours
Centre Widong
12 participants

18 janvier 2013

Formation EDR n° 13/06
«Een Dag fir däi Réck » - charges
P et T Télécom
10 participants

04 février 2013

Formation EDR n°13/08
«Domaine de soins » - 1 jour base
Croix Rouge Colpach
8 participants

06 février 2013

Formation EDR n°13/10
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF étudiants Ettelbruck 18B
10 participants

18 février 2013

Formation EDR n°13/13
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF étudiants Ettelbruck 18A
11 participants

20 février 2013

Formation EDR n°13/09
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF Hellef Doheem
7 participants

25 février 2013

Formation EDR n°13/11
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Coiffure Dessange
13 participants

27 février 2013

Formation EDR n° 13/14
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville de Luxembourg
14 participants

01 mars 2013

Formation EDR n° 13/19
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Orange Luxembourg
7 participants

04 mars 2013

Formation EDR n° 13/18
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Bâtiments publics
10 participants

06 mars 2013

Formation EDR n° 13/16
«Domaine de soins » - 1 jour base
Servior
10 participants

12 mars 2013

Formation EDR n° 13/21
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Orange Luxembourg
9 participants

15 mars 2013

Formation EDR n° 13/15
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF Heeef Doheem
11 participants

28 mars 2013

Formation EDR n°13/24
«Een Dag fir däi Réck » - charges
City Electric
11 participants

08 avril 2013

Formation EDR n° 13/28
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Casino 2000
10 participants

10 avril 2013

Formation EDR n° 13/29
«Domaine de soins » - 1 jour avancé
ASF étudiants Esch 17B
12 participants

12, 19 et 26 avril 2013

Formation REF n°13/27
Référénts – charges / 3 jours
Multientreprises
6 participants

15 avril 2013

Formation EDR n° 13/30
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville de Luxembourg
15 participants

17 avril 2013

Formation EDR n°13/31
«Domaine de soins » - 1 jour avancé
ASF étudiants Ettelbruck 18A
9 participants

18 avril 2013

Formation EDR n°13/33
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Ville Esch/Alzette
12 participants

19 avril 2013

Formation EDR n° 13/36
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
12 participants

24 avril 2013

Formation EDR n° 13/32
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Croix rouge Colpach
8 participants

29 avril 2013

Formation EDR n° 13/35
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
INAP
17 participants

29 avril 2013

Formation EDR n°13/34
«Domaine de soins » - 1 jour avancé
ASF étudiants Ettelbruck 18B
11 participants

03 mai 2013

Formation EDR n° 13/38
«Een Dag fir däi Réck » - charges
INAP
9 participants

06 mai 2013

Formation EDR n° 13/37
«Domaine de soins » - 1 jour base
Novelia
8 participants

15 mai 2013

Formation EDR n°13/41
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF Heeief Doheem
9 participants

16 mai 2013

Formation EDR n°13/39
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF Croix Rouge
9 participants

17 mai 2013

Formation EDR n°13/42
«Domaine de soins » - 1 jour base
Servior
11 participants

23 mai 2013

Formation EDR n°13/43
«Domaine de soins » - 1 jour base
Home pers. âgée
10 participants

24 mai 2013

Formation EDR n° 13/44
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
12 participants

28 mai 2013

Formation EDR n° 13/45
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
INAP
15 participants

03 juin 2013

Formation EDR n° 13/52
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
INAP
15 participants

05 juin 2013

Formation EDR n° 13/48
«Een Dag fir däi Réck » - charges
INAP
15 participants

06 juin 2013

Formation EDR n°13/51
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville Esch/Alzette
9 participants

17 juin 2013

Formation EDR n°13/55
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Commune Wormeldange
14 participants

17 juin 2013

Formation EDR n°13/57
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville de Luxembourg
15 participants

19 juin 2013

Formation EDR n° 13/54
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Centre de rétention
8 participants

19 juin 2013

Formation EDR n°13/58
«Domaine de soins » - 1 jour base
ASF Croix Rouge
11 participants

21 juin 2013

Formation EDR n° 13/60
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
14 participants

26 juin 2013

Formation EDR n°13/59
«Domaine de soins » - 1 jour base
Elisabeth am Park
11 participants

28 juin 2013

Formation EDR n°13/56
«Domaine de soins » - 1 jour avancé
ASF étudiants Esch 18A
8 participants

Second semestre 2013**01 juillet 2013**

Formation EDR n°13/61
«Domaine de soins »-1 jour avancé
ASF étudiants Ettelbruck 18B
6 participants

03 juillet 2013

Formation EDR n°13/62
«Domaine de soins » - 1 jour base
Servior
10 participants

05 juillet 2013

Formation EDR n° 13/66
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Entreprises regroupées
7 participants

05 juillet 2013

Formation EDR n° 13/67
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Hotel Ibis Luxembourg
12 participants

05 juillet 2013

Formation EDR n° 13/68
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville Esch/Alzette
7 participants

08 juillet 2013

Formation EDR n°13/63
«Domaine de soins » - 1 jour base
Croix rouge Colpach
8 participants

09 juillet 2013

Formation EDR n° 13/64
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Ville Esch/Alzette
13 participants

09 juillet 2013

Formation EDR n° 13/69
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Auchan
7 participants

09 juillet 2013

Formation EDR n° 13/70
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Thyssenkrupp
12 participants

10 juillet 2013

Formation EDR n° 13/65
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville de Luxembourg
13 participants

09 septembre 2013

Formation EDR n° 13/74
«Een Dag fir däi Réck » - charges
INAP
13 participants

10 septembre 2013

Formation EDR n°13/75
«Domaine de soins »-1 jour base
ASF étudiants Esch 19A
8 participants

11 septembre 2013

Formation EDR n° 13/76
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
INAP
13 participants

12 septembre 2013

Formation EDR n°13/78
«Domaine de soins »-1 jour base
Solucare
10 participants

13 septembre 2013

Formation EDR n° 13/77
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
12 participants

16 septembre 2013

Formation EDR n° 13/79
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Nouv. Persp. emploi
10 participants

17 septembre 2013

Formation EDR n° 13/80
«Een Dag fir däi Réck » - charges
DHL
10 participants

18 septembre 2013

Formation EDR n° 13/81
«Een Dag fir däi Réck » - charges
DHL
10 participants

20 septembre 2013

Formation EDR n°13/73
«Domaine de soins »-1 jour base
Home pers. âgées
9 participants

23 septembre 2013

Formation EDR n° 13/83
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Auchan
8 participants

25 septembre 2013

Formation EDR n° 13/84
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
INAP
13 participants

07 octobre 2013

Formation EDR n° 13/74b
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville de Luxembourg – service hygiène
10 participants

07 octobre 2013

Formation EDR n°13/75b
«Domaine de soins »-1 jour base
Home pers. âgées
11 participants

11, 18 et 25 octobre 2013

Formation REF n° 13/73b
Référénts – charges/ 3jours
Atelier ATP asbl
8 participants

14 octobre 2013

Formation EDR n°13/77b
«Domaine de soins »-1 jour base
Servior
11 participants

16 octobre 2013

Formation EDR n°13/76b
«Domaine de soins »-1 jour base
Elisabeth am Park
11 participants

18 octobre 2013

Formation EDR n° 13/78b
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
8 participants

23 octobre 2013

Formation EDR n°13/79b
«Domaine de soins »-1 jour avancé
ASF Hellef Doheem
11 participants

24 octobre 2013

Formation EDR n°13/80b
«Domaine de soins »-1 jour base
Solucare
12 participants

24 octobre 2013

Formation EDR n° 13/81b
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Auchan
8 participants

06, 13 et 20 novembre 2013

Formation EDR n°13/85
«Domaine de soins » - 3 jours
Widong
8 participants

08 novembre 2013

Formation EDR n°13/87
«Domaine de soins »-1 jour base
Centre hosp. E. Mayrisch
12 participants

11 novembre 2013

Formation EDR n° 13/86
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Ville de Luxembourg – service hygiène
11 participants

11 novembre 2013

Formation EDR n° 13/88
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
INAP
14 participants

15 novembre 2013

Formation EDR n°13/89
«Domaine de soins »-1 jour base
Croix rouge Colpach
7 participants

18 novembre 2013

Formation EDR n° 13/90
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Auchan
10 participants

18 novembre 2013

Formation EDR n° 13/91
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Curver
11 participants

18 octobre 2013

Formation EDR n° 13/93
«Een Dag fir däi Réck » - bureau
Solucare
9 participants

22 novembre 2013

Formation EDR n° 13/94
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Arcelor
11 participants

26 novembre 2013

Formation EDR n°13/96
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Elisabeth am Park
7 participants

27 novembre 2013

Formation EDR n° 13/97
«Een Dag fir däi Réck » - charges
INAP
15 participants

28 novembre 2013

Formation EDR n° 13/98
«Een Dag fir däi Réck » - charges
Léon Kremer SARL
8 participants

29 novembre 2013

Formation EDR n°13/99

«Domaine de soins »-1 jour avancé

ASF Hellef Doheem

9 participants

06 décembre 2013

Formation EDR n° 13/102

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Nouv. Persp. emploi

11 participants

06 décembre 2013

Formation EDR n° 13/103

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Arcelor

12 participants

10 décembre 2013

Formation EDR n°13/104

«Domaine de soins »-1 jour base

ASF étudiants Esch 19B

12 participants

12 décembre 2013

Formation EDR n°13/105

«Domaine de soins »-1 jour base

Ass. Alzheimer Luxembourg

7 participants

17 décembre 2013

Formation EDR n°13/107

«Domaine de soins »-1 jour base

Solucare

11 participants

19 décembre 2013

Formation EDR n°13/108

«Domaine de soins »-1 jour base

Centre hosp. E. Mayrisch

10 participants

19 décembre 2013

Formation EDR n° 13/109

«Een Dag fir däi Réck » - charges

Léon Kremer SARL

8 participants

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

- ✓ 14 ont été annulées par manque d'inscriptions,
- ✓ 2 ont été reportées par manque d'inscriptions,
- ✓ 4 ont été annulées par l'entreprise suite à des problèmes organisationnels,
- ✓ 7 ont été reportées par le STM pour raison interne (notamment pour maladie du formateur).

2.1 Evolution générale

Type de formations	Avril 2008 (début projet)		2009		2010		2011		2012		2013	
	Nbre formations	Nbre participants	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	6	53
Formations “Liewen a schaffen mat sengem Réck”	4	47	6	44	4	45	6	54	5	48	5	41

Commentaires

Une baisse du nombre de participants est à mettre en évidence pour les formations LSR.

Cette confirmation de tassement est à mettre en lien :

- avec une diminution des inscriptions dont l’origine n’a pas été analysée actuellement,
- avec des problèmes d’organisation en interne (non organisation d’une formation en février / mars 2013).

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 **324 participants** qui ont pris part à une formation « *Dréit dem Réckwéi de Réck* » au cours des années **2008 à 2013**.

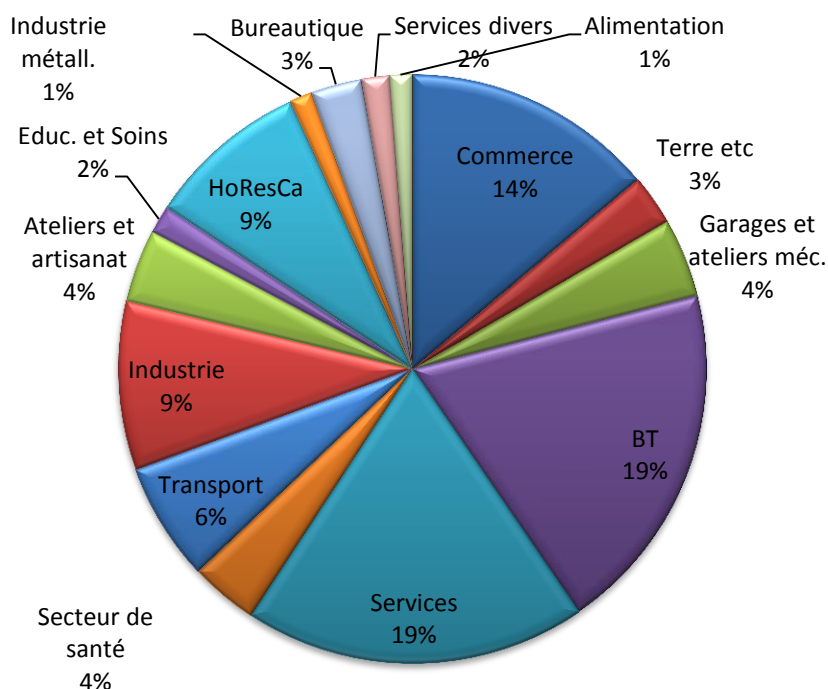
Age

L'âge moyen est de **42,18 ans** ($\sigma=8,68$) ; l'âge minimum est de 20 ans et l'âge maximum est de 64 ans.

Genre

67,28 % 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 toujours les plus représentés. Une légère augmentation du secteur de l'Horesca est à noter par rapport à l'année précédente.

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 **257** participants qui ont pris part à une formation « *Dréit dem Réckwéi de Réck* » au cours des années 2004 et 2013.

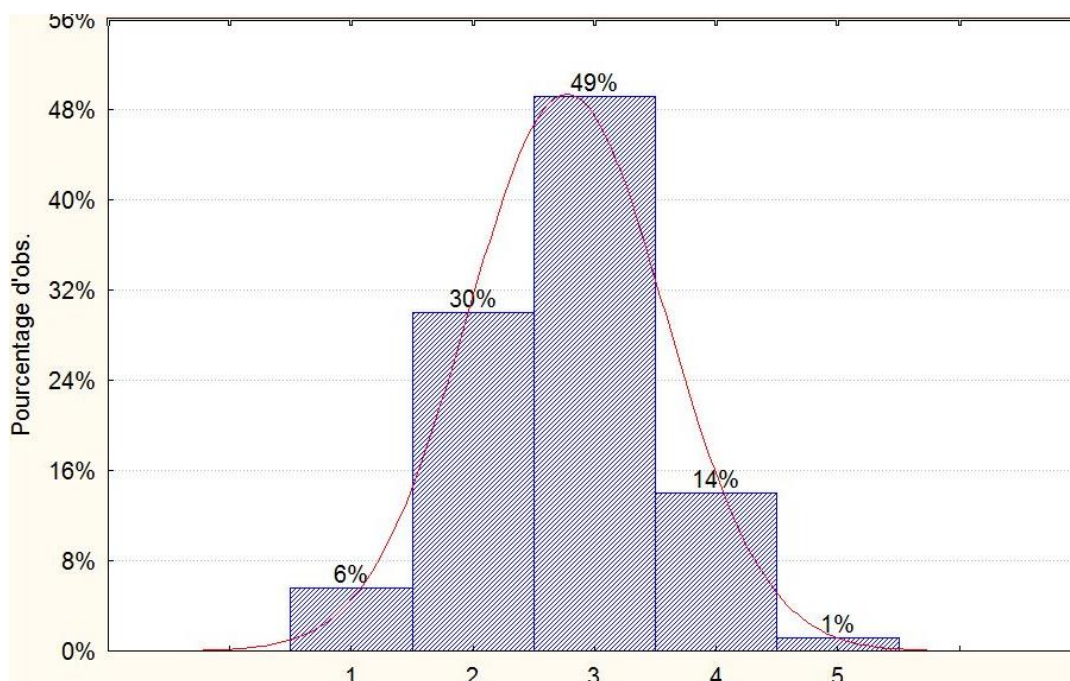
Remarques : Les données des participants aux formations de 2007-2009 concernant les facteurs liés au mode de vie et de perception de la douleur n'ont pas pu être collectées pour des raisons organisationnelles et ne figurent donc pas dans les résultats présentés ci-après.

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

36,6 % des participants sont des **fumeurs** (avec une moyenne de 18,7 cigarettes), 43,9 % sont non fumeurs et 16,9% sont des anciens fumeurs.

Pour les **44,4%** des participants qui pratiquent une **activité sportive**, ils y consacrent en moyenne 3,1 heures/semaine ($\delta=2,54$).

Pour les **68,1 %** des participants qui pratiquent une **activité physique**, ils y consacrent en moyenne 5,9 heures/semaine ($\delta=7,9$).



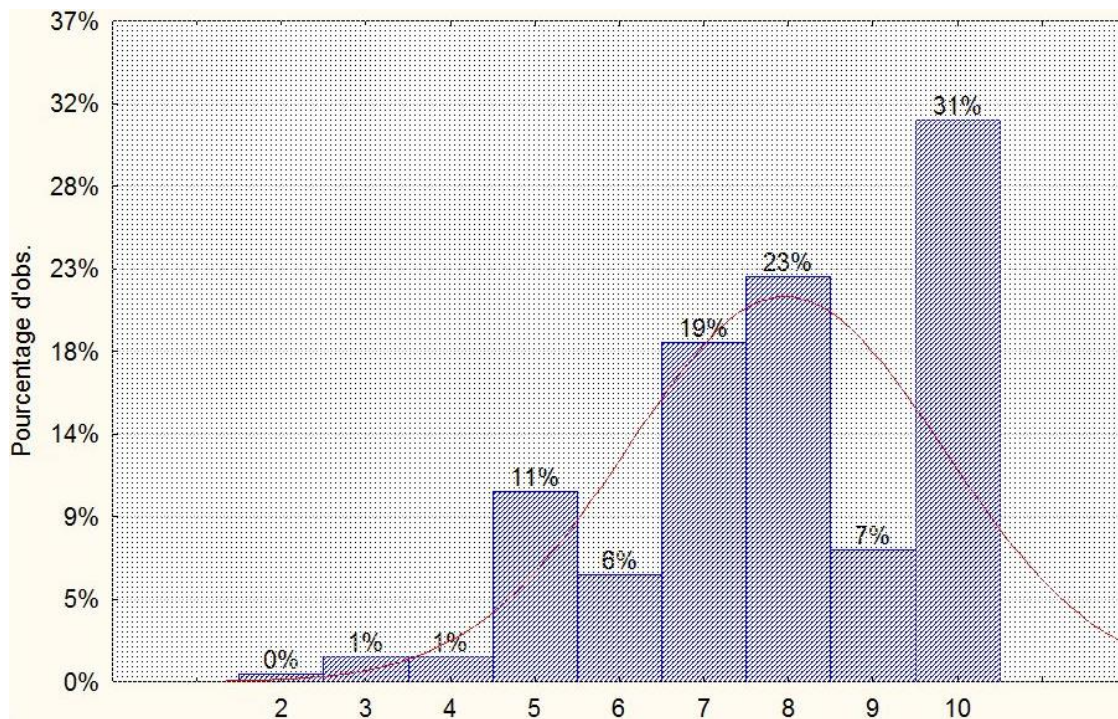
49 % des participants à la formation de trois jours perçoivent leur santé comme moyenne, 30 %, se perçoivent en (très-plutôt) bonne santé, et 14% des participants à la formation trois jours perçoivent leur santé (très) mauvaise par rapport aux personnes de même âge.

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 ($M=7,92$; $\delta=1,86$) -> 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 **33,9 mm** ($\delta=26,8$). 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 **45,3 mm** ($\delta=29,18$). 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 **53,8 mm** ($\delta=30,29$). 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, que la douleur matinale et au moment de l'évaluation.

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 **404 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 0,30 pour ce critère ($\delta=0,29$). Ce critère a été **significativement** amélioré ($t_{(279)}=-11,34$; $p<.001$).

❑ **"Verrouillage antéro-postérieur"**

La cotation de ce critère au premier jour de la formation Prévendos est de 0,38 ($\delta=0,24$). Au dernier jour, la notation atteint 0,69 ($\delta=0,22$). Cette différence est **statistiquement significative** ($t_{(226)}=-17,98$; $p<.001$).

❑ **"Verrouillage rotatoire"**

Au premier jour de la formation, ce critère est évalué à 0,54 ($\delta=0,23$). La cotation obtenue par les participants au dernier jour est de 0,70 ($\delta=0,19$). Nous pouvons observer une **amélioration significative** ($t_{(234)}=-8,99$; $p<.001$).

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

Les participants lors de la première séance ont été évalués à 0,21 ($\delta=0,25$) pour ce critère. Au dernier jour, une cotation de 0,60 est enregistrée ($\delta=0,31$). Ce critère a été **significativement amélioré** ($t_{(287)}=-15,99$; $p<.001$).

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

Le résultat obtenu à ce critère pour le premier jour de formation est de 0,42 ($\delta=0,28$). Après les trois jours de formations, la cotation atteint 0,73 ($\delta=0,21$), et cette **différence** est statistiquement **significative** ($t_{(274)}=-17,77$; $p<.001$).

□ *"L'écartement des pieds"*

Lors de la première séance, ce critère est évalué à 0,28 ($\delta=0,30$). En fin de formation, les participants obtiennent une note pour ce critère de 0,83 ($\delta=0,23$). Cette **augmentation** est statistiquement **significative** ($t_{(282)}=-25,69$; $p<.001$).

□ *"Travail des bras en traction simple"*

Au premier jour de la formation, ce critère est évalué à 0,86 ($\delta=0,27$). La cotation obtenue par les participants au dernier jour est de 0,94 ($\delta=0,17$) ; une **amélioration significative** est trouvée ($t_{(296)}=-4,83$; $p<.001$).

□ *"Utilisation d'un appui antérieur"*

Le résultat obtenu à ce critère en début de formation est de 0,48 ($\delta=0,26$). Après les trois jours de formation la cotation atteint 0,64 ($\delta=0,27$). Nous pouvons observer une **amélioration significative** pour ce critère entre le premier et le dernier jour ($t_{(264)}=-9,27$; $p<.001$).

Commentaires

Un renforcement des constations des années antérieures est à noter, à savoir : une amélioration des gestes et postures entre le premier et le dernier jour de formation

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 (satisfaction générale ; l'ambiance de groupe ; alternance entre les exposés et la pratique) ; ces trois questions seront analysées à partir de **l'échantillon global (593 participants)** à savoir depuis la création des formations.

Le nouveau questionnaire (**échantillon : 296 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>	0,62	580
2	L'ambiance dans le groupe	4,77	0,49	583
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,86	0,39	290
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,55	0,53	290
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,37	0,60	290
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,71	0,50	290
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,56	0,60	581
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,74	0,45	288

Libellé des questions	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	94,3	2,7	3	« pas utile » (x5), « trop fatigué » (x3), « pas le temps » (x2), « techniques trop complexes » (x1),
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	90,9	6,4	2,7	« techniques trop complexes » (x5), « pas utile » (x12), « pas le temps » (x2), et « trop fatigué » (x2),
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	92,2	5,1	2,7	« techniques trop complexes » (x5), « pas utile » (x5), et « trop fatigué » (x3),

Commentaires

Cette formation, en moyenne, satisfait pleinement les participants (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 **269 participants** qui ont pris part à une formation «*Liewen a schaffen mat sengem Réck*» au cours des années 2008-2013 ; 234 ont pris part à une formation LSR de base « charges » et 35 à une formation spécifique pour le domaine de soins.

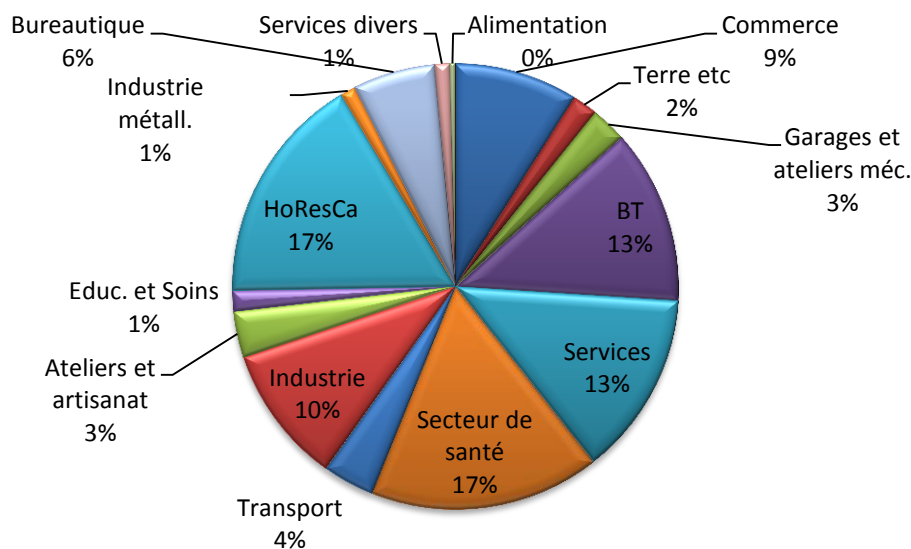
Age

L'âge moyen est de **43,58 ans** ($\sigma = 7,61$), l'âge minimum est de 24 ans et l'âge maximum est de 62 ans.

Genre

54,65 % des participants à la formation «*Liewen a schaffen mat sengem Réck* » sont des **hommes**.

Secteurs d'activité des participants



Commentaires

Les hommes dans ce type de formation sont légèrement majoritaires. Les secteurs qui y sont les plus représentés sont : l'Horesca, le secteur de la santé, les services, 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

65,30% des participants **ne pratiquaient pas** une **activité sportive** au moins une fois par semaine durant les six derniers mois. 34,7% 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 3,26 heures par semaine et les sports pratiqués sont la natation, le vélo, le fitness...

- la pratique d'activités physiques

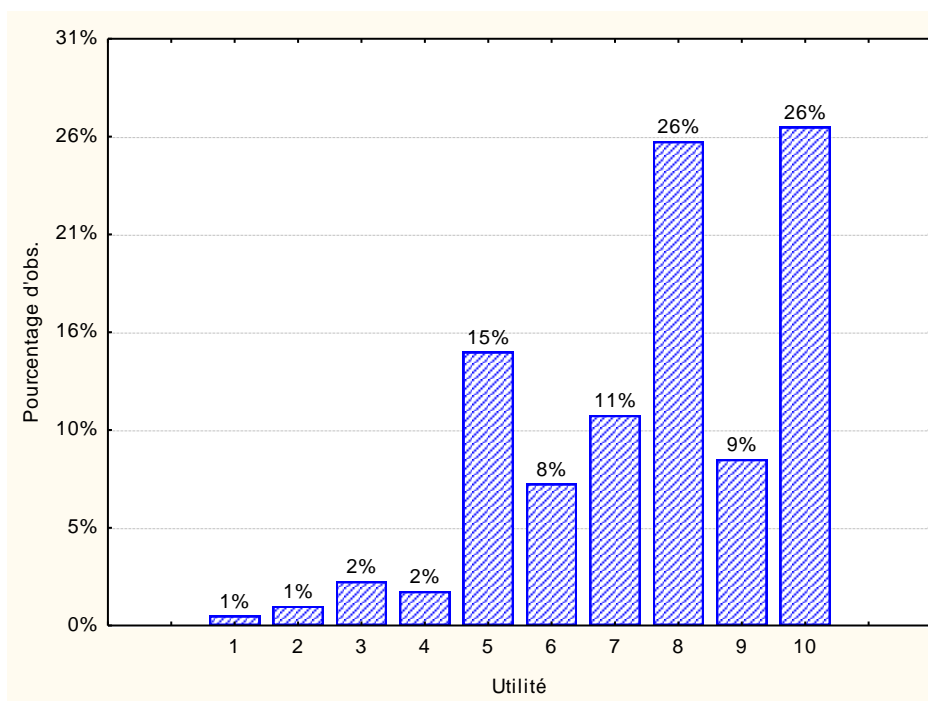
36,2% des participants ne pratiquent pas d'autres activités physiques au moins une fois par semaine durant les six derniers mois. **63,8%** des participants **ont pratiqué** une **activité physique** par semaine au cours des six derniers mois. Dans ce cas, le temps consacré à la pratique d'une activité est de 4,36 heures par semaine et les activités pratiquées sont le jardinage, le bricolage, la marche...

Utilité de la formation

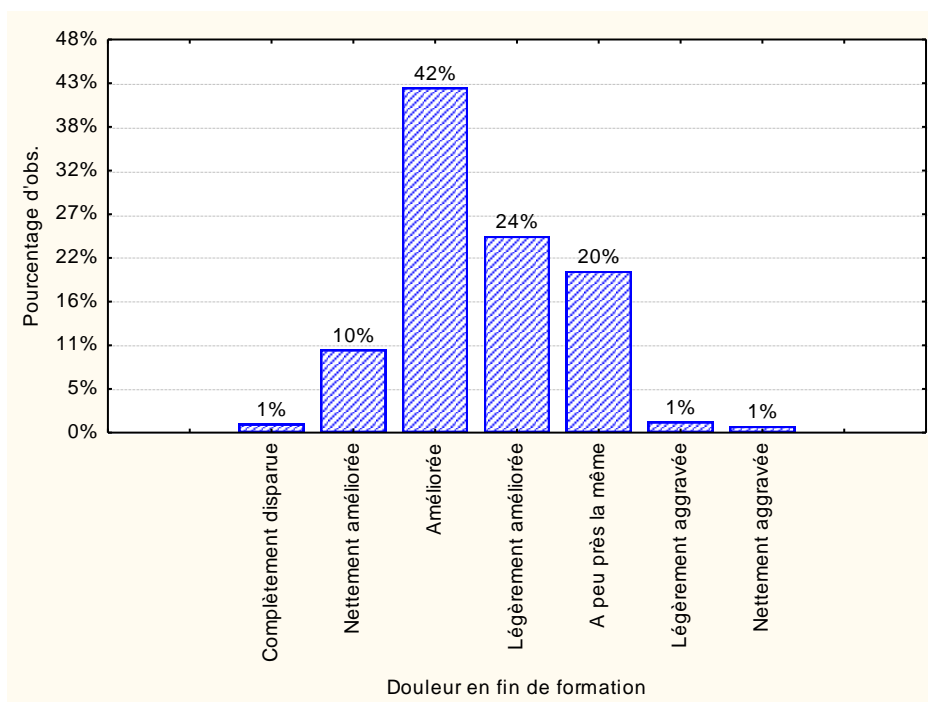
Les résultats escomptés par les participants concernant cette formation sont évalués au premier jour de la formation par un questionnaire auto-administré.

Les résultats obtenus ont été analysés à partir d'un échantillon de **404 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 7,63 ($\sigma=2,06$). Au premier jour, la formation de 10 jours est jugée utile par les participants pour contrôler leur problème de dos.



Pour la moitié des participants, la douleur en fin de formation sera améliorée voire aura disparue. Pour 24%, celle-ci sera légèrement améliorée et 20% à peu près la même ; pour 2% la douleur sera aggravée voir nettement aggravée.

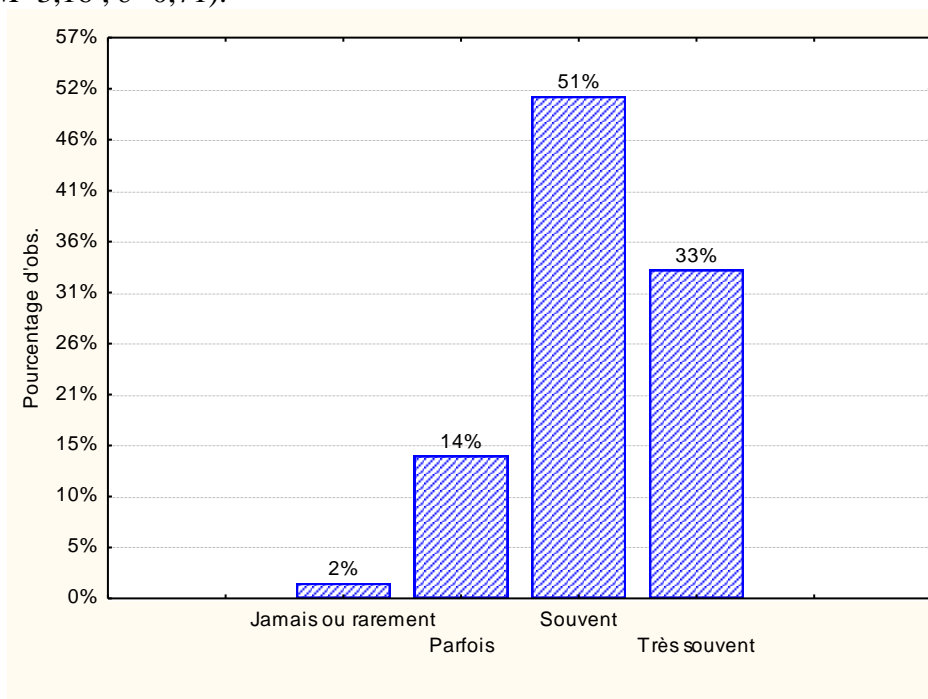


Perspectives d'application suite à la formation

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 **399 participants**.

□ *Application dans la vie quotidienne*

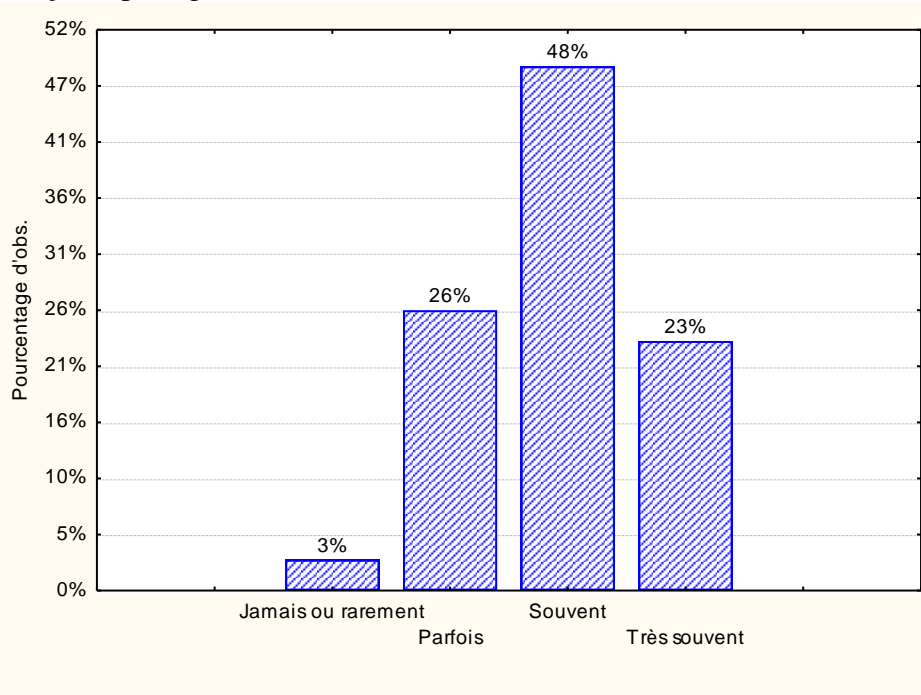
Sur une échelle graduée entre 1 (jamais ou rarement) et 4 (très souvent), les participants pensent modifier, dans leur vie quotidienne, certaines attitudes et positions de façon à protéger leur dos ($M=3,16$; $\hat{\sigma}=0,71$).



51% des participants pensent pouvoir modifier souvent certaines de leurs attitudes et positions, de façon à protéger leur dos dans la vie quotidienne. 33% 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 ($M=2,91$; $\sigma=0,77$).



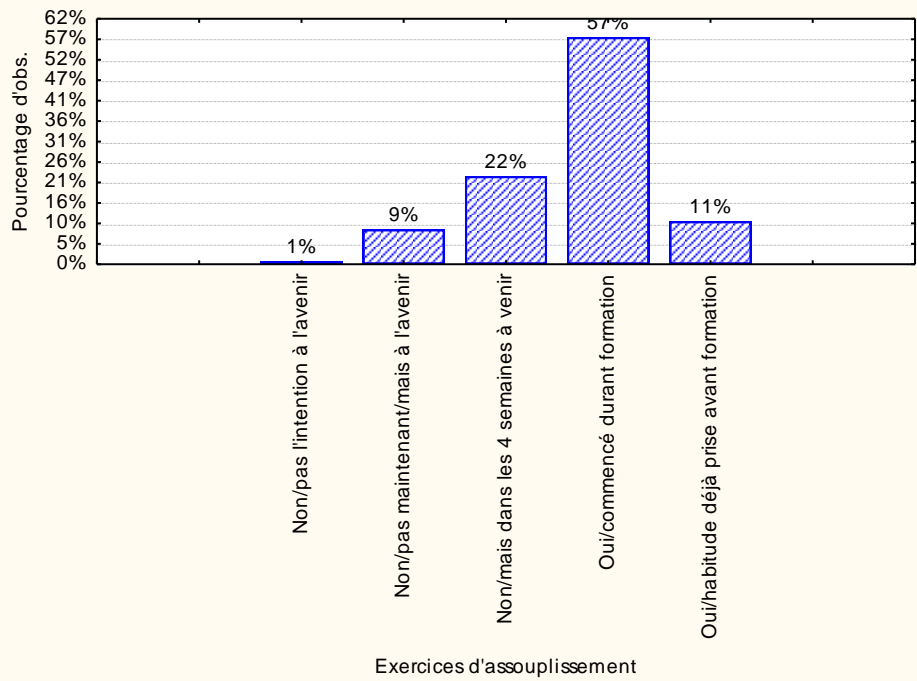
48% des participants pensent pouvoir modifier souvent certaines de leurs attitudes et positions, de façon à protéger leur dos dans la vie professionnelle. 26% pensent le faire parfois et 23% pensent le faire très souvent.

Commentaires

Les travailleurs semblent prêts à appliquer l'information transmise dans leur vie quotidienne et dans une moindre mesure dans la vie professionnelle.

❑ **Pratique des exercices d'assouplissement**

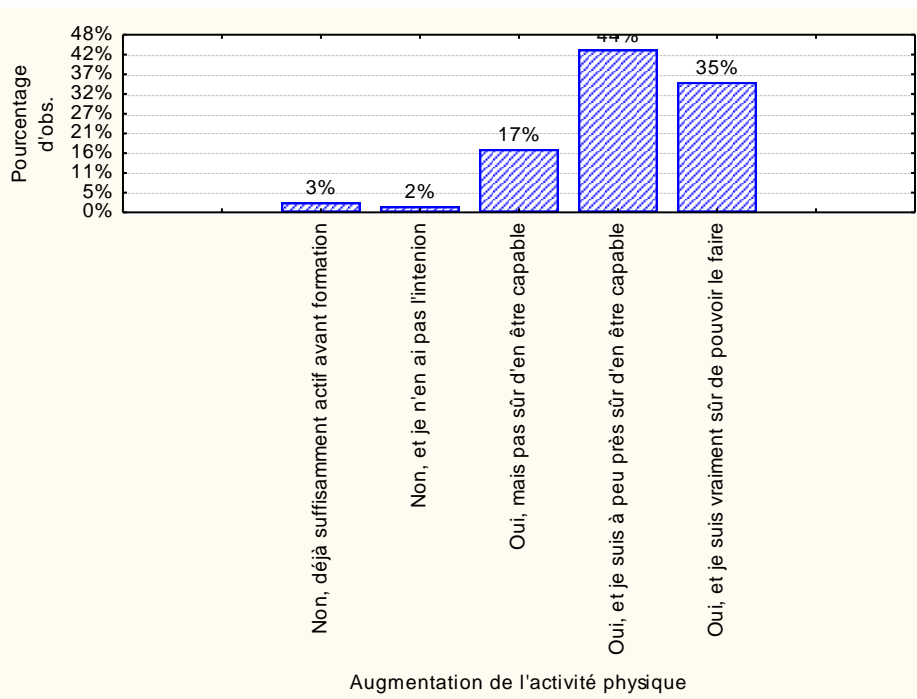
Sur une échelle graduée entre 1 (non) et 5 (habitude, déjà prise avant la formation), les participants pensent pratiquer régulièrement (plusieurs fois par semaine) des exercices d'assouplissement (stretching au travail ou à la maison) ($M=3,68$; $\delta=0,81$).



57 % 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% 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 ($M=4,06$; $\delta=0,90$).



44% des participants se **sentent capable d'augmenter leur niveau d'activité physique** ; 35% sont sûr de pouvoir le faire. Seuls 2% 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 **82%** des participants de 2008 – 2013 (échantillon de 268 candidats).

La durée moyenne de l'arrêt de travail est de 14,54 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 **403 participants** ; celui-ci était de **14,28** ($\delta=3,91$).

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 **383 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	35,46 (23,94)	30,34 (25,56)	p<.001.
Douleur matinale, les trois derniers jours	44,38 (27,13)	39,23 (28,37)	p<.001.
Douleur à la fin de la journée, les trois derniers jours	56,92 (27,95)	45,49 (29,27)	p<.001.

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

Au premier jour de la formation Prévendos, l'intensité moyenne de douleur rapportée par les participants au moment du remplissage du questionnaire était de 35,46 mm ($\delta=23,94$). Au dernier jour, cette même mesure était de 30,34 ($\delta=25,56$). Ainsi, **nous pouvons remarquer que l'intensité de la douleur au moment de l'évaluation a significativement diminué** ($t_{(359)}= 3,62$; $p< .001$).

- *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 44,38 mm ($\delta= 27,13$). Au dernier jour de Prevendos, cette même mesure était de 39,23 ($\delta=28,37$). Ainsi, **nous pouvons remarquer que l'intensité de la douleur du matin est significativement plus faible** ($t_{(358)}=3,54$; $p< .001$).

- *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 56,92 mm ($\delta=27,95$). Au dernier jour de formation, cette même mesure était de 45,49 ($\delta=29,27$). Ainsi, **nous pouvons remarquer que l'intensité de la douleur de la fin de journée est significativement plus basse** ($t_{(362)}=7,74$; $p<.001$).

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 **398 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	53,20 (19,46)	44,16 (22,02)	$p<.001$.
Anxiété- Dépression	44,28 (23,20)	36,53 (23,66)	$p<.001$.
Comportement social	33,71 (23,18)	28,08 (21,76)	$p<.001$.

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

Au premier jour de la formation Prévendos, pour les participants, la douleur avait un retentissement sur le travail et les loisirs de 53,20 ($\delta=19,46$). Au dernier jour de formation,

cette même mesure était de 44,16 ($\delta=22,02$). **La douleur a significativement moins de répercussions sur la qualité de vie au travail et lors des loisirs** ($t_{(362)}=8,84$; $p < .001$).

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

Au premier jour de la formation, selon les travailleurs, la douleur avait un retentissement de 44,28 ($\delta=23,20$) sur leur bien-être psychique. Au dernier jour de Prévendos, le retentissement de la douleur sur l'anxiété et la dépression était de 36,53 ($\delta=23,66$). **Nous pouvons constater que la douleur a moins de retentissement sur le bien-être psychique** ($t_{(351)}=6,82$; $p < .001$).

- *Retentissement de la douleur sur les activités sociales*

Au premier jour de Prévendos, le retentissement de la douleur sur le comportement social était de 33,71 ($\delta=23,18$). Au dernier jour, le retentissement de la douleur sur le comportement social était de 28,08 ($\delta=21,76$). **En fin de formation, la douleur a moins de retentissement sur les activités sociales** ($t_{(361)}=5,36$; $p < .001$).

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 **395 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	42,14 (18,70)	33,92 (19,42)	$p < .0001$

- *Les capacités fonctionnelles (EIFEL)*

Au premier jour de cours, le score Eifel était de 42,14% ($\delta=18,70$), la valeur minimale est de 0 et la valeur maximale est de 96. Au dernier jour de Prévendos, ce même score était de 33,92% ($\delta=19,42$), la valeur minimale est de 0 et la valeur maximale est de 88. Ainsi, nous pouvons remarquer que ce score a significativement diminué ($t_{(381)}=8,21$; $p < .0001$).

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 414 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	80,51 (9,69)	75,55 (10,04)	p<.001
Ischio-jambiers droit	80,09 (9,45)	75,56 (9,76)	p<.001
Ischio-jambiers gauche	80,54 (9,68)	75,96 (9,87)	p<.001
Bassin, hanche droite	22,56 (5,97)	18,57 (5,60)	p<.001
Bassin, hanche gauche	23,24 (6,08)	19,03 (5,54)	p<.001
Epaules	47,07 (16,03)	39,30 (15,28)	p<.001
Distance doigts/sol	14,29 (14,19)	7,18 (13,14)	p<.001

Commentaires

La souplesse est en moyenne améliorée et ce, de manière significative, entre le premier et le dernier jour de formation.

□ *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	84,49 (66,75)	203,41 (166,27)	p<.001

Au premier jour de formation, les participants maintenaient, en moyenne, la position durant 84,49 secondes ($\delta=66,75$). Au dernier jour de Prévendos, les participants la maintenaient en moyenne 203,41 secondes ($\delta=166,27$). 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* ($t_{(374)}=-15,01$; $p<.001$).

□ **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	120,16 (15,81)	114,33 (14,58)	p<.0001
Niveau de résistance 4	130,27 (15,18)	122,82 (15,18)	p<.0001
Niveau de résistance 6	135,62 (13,08)	127,59 (12,83)	p<.0001
Niveau de résistance 8	137,73 (10,51)	130,81 (12,79)	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, les paramètres d'évaluation de la condition physique semble évoluer de manière positive.

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 **376 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** ($t_{(278)} = -16,07$; $p < .001$).

□ *"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** ($t_{(256)} = -20,40$; $p < .001$).

□ *"Verrouillage rotatoire"*

Au premier jour, ce critère obtient une cote de 0,72 ($\delta=0,20$). Au dernier jour, la notation atteint 0,86 ($\delta=0,15$). Cette différence est **statistiquement significative** ($t_{(276)} = -10,74$; $p < .001$).

□ *"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** ($t_{(278)} = -24,94$; $p < .0001$) 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 0,61 ($\delta=0,35$). Après 80 heures de formations la cotation atteint 0,92 ($\delta=0,14$), et cette **différence** est statistiquement **significative** ($t_{(282)} = -16,27$; $p < .0001$).

□ *"L'écartement des pieds"*

Lors de la première séance, ce critère est évalué à 0,19 ($\delta=0,24$). En fin de formation, les participants obtiennent une note pour ce critère de 0,72 ($\delta=0,26$). Cette augmentation est **statistiquement significative** ($t_{(288)} = -28,76$; $p < .0001$).

□ *"Travail des bras en traction simple"*

Au premier jour de la formation, ce critère est évalué à 0,47 ($\delta= 0,19$). La **cotation** obtenue par les participants au dernier jour de 0,76 ($\delta=0,28$) est **significativement améliorée** ($t_{(297)} = -15,97$; $p < .001$).

□ *"Utilisation d'un appui antérieur"*

Le résultat obtenu à ce critère en début de formation est de 0,14 ($\delta=0,18$). Après 80 heures de formation la **cotation** atteint 0,33 ($\delta=0,26$) et est **significativement augmentée** ($t_{(293)} = -12,34$; $p < .0001$).

Commentaires

Une évolution assez favorable est observée entre le premier et le dernier jour de la formation.

□ *Liewen a schaffan mat sengem Réck - Soins*

Les participants à la formation « *Liewen a schaffan 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 ($n = 32$) aux formations « *Liewen a schaffan 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 **397 participants** ; 365 ont pris part à une formation LSR-base et 32 à une formation spécifique pour le domaine de soins

Questions	Libellé	Valeur Moyenne	Ecart-type	Nbre répondants
1	Satisfaction générale	4,65	0,57	395
2	L'ambiance dans le groupe	4,85	0,36	395
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,86	0,37	247
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,45	0,59	247
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,50	0,60	247
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,59	0,60	247
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,39	0,70	393
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,78	0,48	247

Libellé des questions	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	94,3	2,7	3	« pas le temps » (x2), « techniques trop complexes » (x1), « trop fatigué » (x3), et « pas utile » (x8),
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	90,9	6,4	2,7	« pas le temps » (x2), « techniques trop complexes » (x5), « trop fatigué » (x2), et « pas utile » (x12),
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	92,3	5	2,7	« pas le temps » (x1), « trop fatigué » (x3), et « pas utile » (x5),

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	2011
<i>Nbre d'études à effectuer suite aux formations LSR</i>	37	43	45	54
<i>Nbre d'études en charge du STM</i>	27	29	33	53
<i>Nbre d'études réalisées par le STM</i>	22	22	24	42
<i>Nbre d'études en charge du STM et non réalisées</i>	5*	7*	9*	11*

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

Pour les formations effectuées en 2012 (48 participants),

46 études étaient en charge du STM dont 29 ont été **réalisées** (29 avec rapport terminé),

14 ne seront pas effectuées pour les raisons suivantes :

- 3 participants ont arrêté en cours de formation,
- 8 participants n'appartiennent plus à l'entreprise,
- 1 participant est en reclassement externe,
- 1 projet d'étude a reçu un avis défavorable de l'entreprise (raisons organisationnelles),
- 1 entreprise en fermeture.

et 3 études restent à réaliser.

Pour les formations effectuées en 2013 (41 participants),

40 études étaient en charge du STM dont 15 ont été **réalisées** (11 avec rapport terminé),

6 ne seront pas effectuées pour les raisons suivantes :

- 3 participants ont arrêté en cours de formation,
- 1 participant n'appartient plus à l'entreprise,
- 2 participants sont en arrêt de travail.

et 19 études restent à réaliser.

Parmi les 154 études de poste réalisées par le STM, 144 ont fait l'objet d'un rapport permettant d'émettre **846 propositions** d'amélioration dont :

- 34 % → informations conseils,
- 16 % → modifications de l'organisation de travail,
- 25% → utilisation d'aides techniques et d'accessoires,
- 14 % → modifications du poste de travail,
- 2 % → 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 de **2008 à octobre 2013**.

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
janv 2012 à décembre 2012	16	16	0	0	12	10
Janv 2013 à juin 2013	15	15	0	0	4	8
Juin 2013 à octobre 2013	10	9	0	1	5	2
Total	132	129	5	6	64	50

Le taux de retour « entreprise » est de 48,5 % et celui « travailleurs » est de 38,75 %

□ **Résultats des questionnaires « entreprises » (n = 64)**

	organisationnelles	comportementales	techniques	EPI
<i>Propositions</i>	62	97	111	23
<i>Solutions mises en place</i>	40	70	56	15
<i>Pourcentage de solution mises en place</i>	65%	72%	50%	65%

92 % des entreprises étaient satisfaites de l'étude et du délai de réalisation de celle-ci.

□ **Résultats des questionnaires « participants » (n = 50)**

	organisationnelles	comportementales	techniques	EPI
<i>Propositions</i>	46	83	135	18
<i>Solutions mises en place au niveau</i>	28	54	67	6
<i>Pourcentage de solution mises en place</i>	61%	65%	50%	33%

86 % des participants étaient satisfaits de l'étude et du délai de réalisation de celle-ci.

Les questionnaires concernant les études de poste relatif à la période novembre 2013 à avril 2014 ne sont pas encore envoyés. L'envoi sera effectué en juin 2014.

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.:

Il apparait qu'en moyenne, un peu plus d'une proposition sur 2 est mise en place par les entreprises/travailleurs ayant répondu au questionnaire.

Les résultats présentés restent à interpréter avec une certaine vigilance (la taille de l'échantillon reste modeste, proche de 50).

Le pourcentage de retour des questionnaires s'est encore amélioré par rapport à l'année précédente.

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 postériori 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.

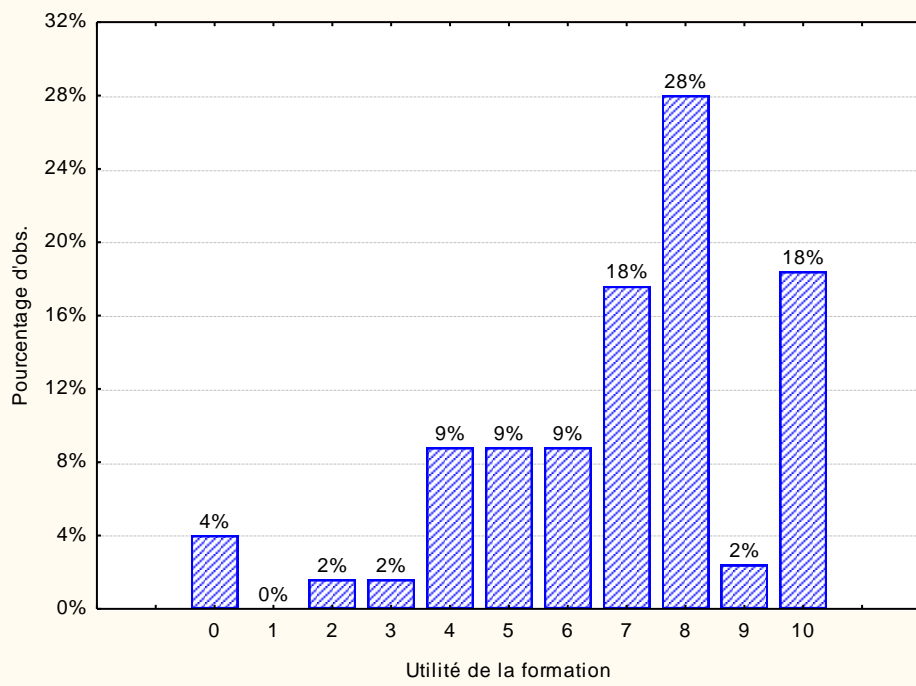
Le questionnaire est envoyé par courrier aux participants des formations « Liewen a schaffen mat sengem Reck » environ 1 an après la fin de leur formation.

De septembre 2008 à décembre 2013, 199 questionnaires ont été envoyés à des participants des formations ayant eu lieu de janvier 2007 à décembre 2011. Seuls 126 questionnaires nous ont été retournés (63,3 % de retour).

Les résultats obtenus ont donc été analysés à partir d'un échantillon de **126 participants** (2008-2013).

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 **6,92** ($\sigma=2,43$). 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, 18 % des participants estiment que la formation a été très utile pour contrôler leur mal de dos.

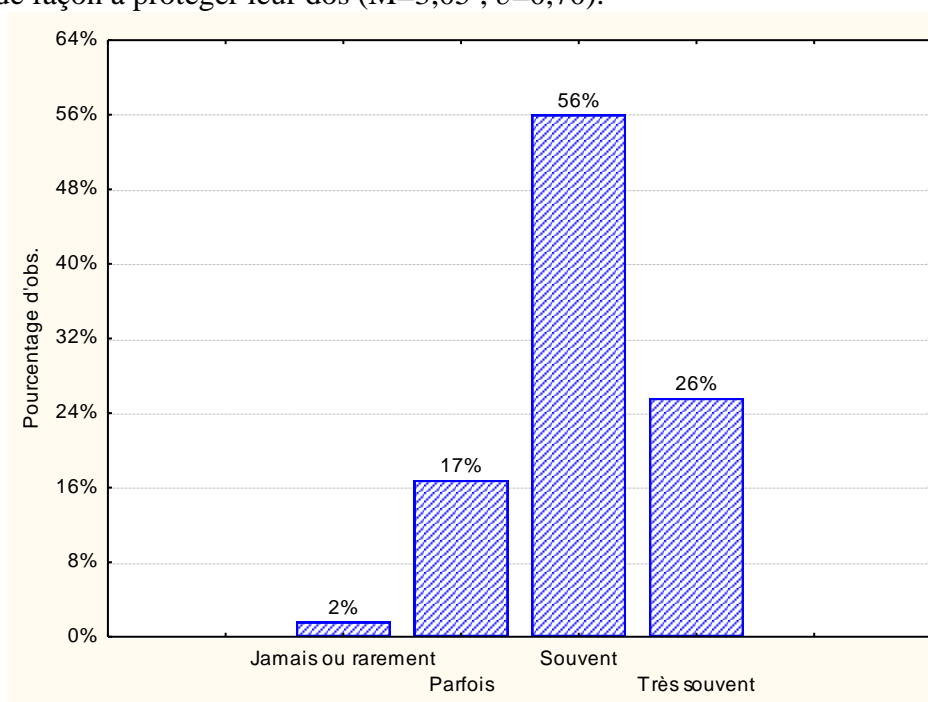
Commentaires

La note attribuée par les travailleurs concernant l'utilité de la formation est superposable à celle de l'année dernière, la tendance semble donc se renforcer.

Application suite à la formation

□ ***Application dans la vie quotidienne***

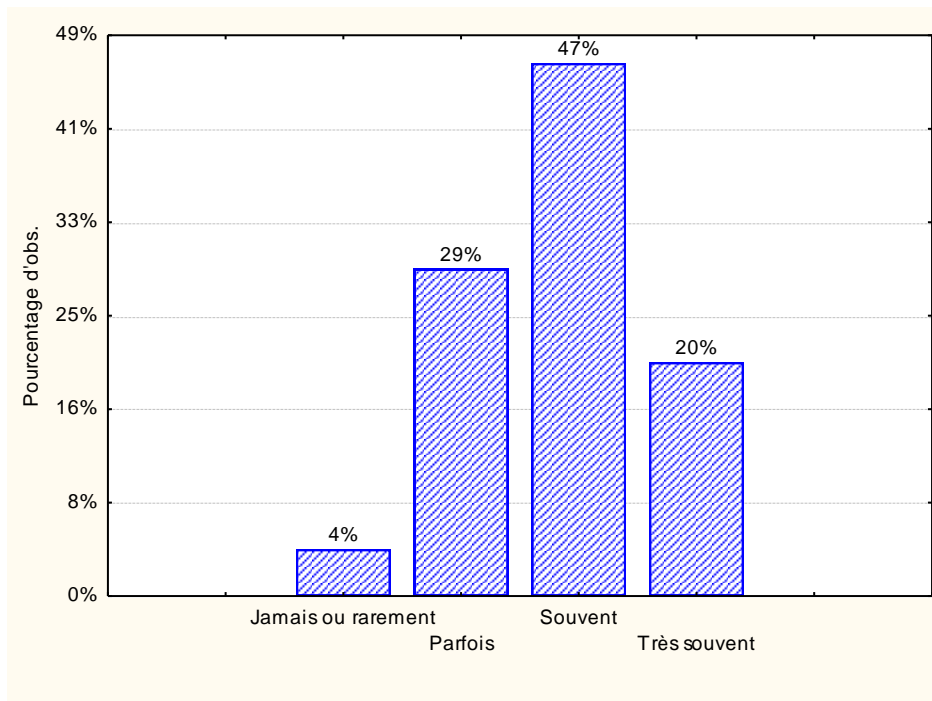
Sur une échelle graduée entre 1 (jamais ou rarement) et 4 (très souvent), les participants évaluent dans quelle mesure ils ont modifié, dans leur vie quotidienne, certaines attitudes et positions de façon à protéger leur dos ($M=3,05$; $\delta=0,70$).



82% des participants ont modifié souvent ou très souvent certaines de leurs attitudes et positions, de façon à protéger leur dos dans la vie quotidienne. 17% l'ont fait parfois et 2% 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***

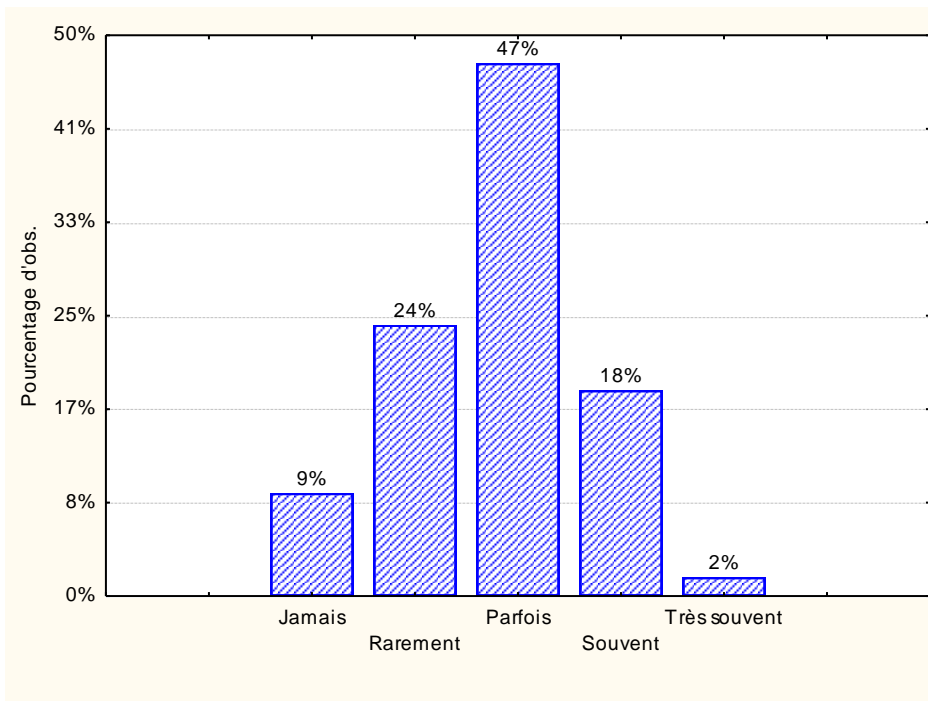
Sur une échelle graduée entre 1 (jamais ou rarement) et 4 (très souvent), les participants évaluent dans quelle mesure ils ont modifié, dans leurs activités de travail, certaines attitudes et positions de façon à protéger leur dos ($M=2,83$; $\delta=0,79$).



67% des participants ont modifié souvent ou très souvent certaines de leurs attitudes et positions, de façon à protéger leur dos dans la vie professionnelle. 29% l'ont fait parfois et 4% des participants n'ont jamais ou rarement modifié certaines de leurs attitudes et positions de façon à protéger leur dos dans la vie professionnelle.

□ *Pratique d'une activité physique*

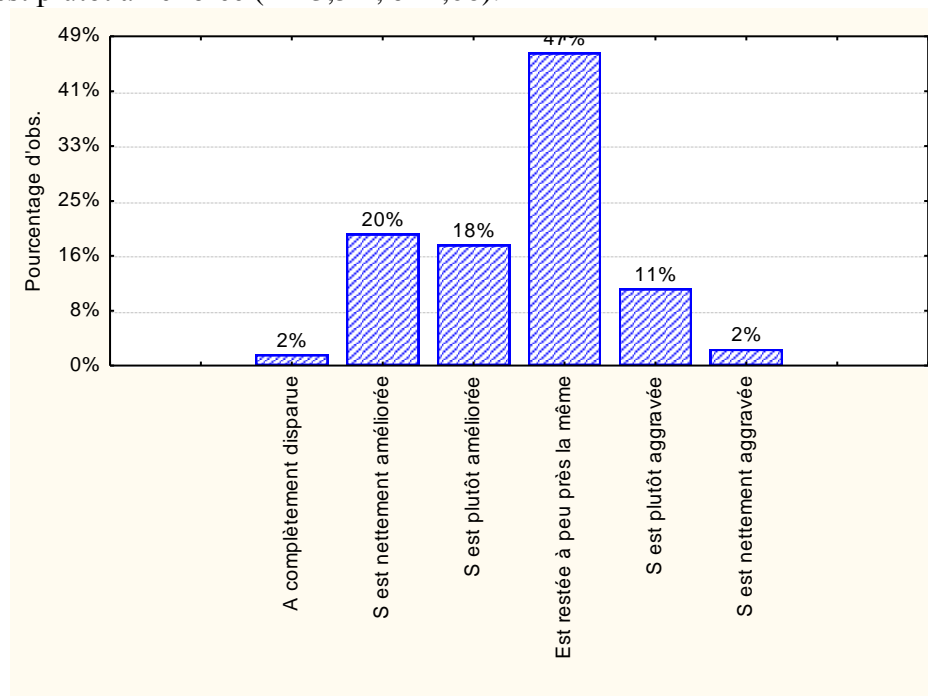
Sur une échelle graduée entre 1 (jamais) et 5 (très souvent, presque tous les jours), les participants évaluent leur pratique d'activités physiques (sport, exercices d'assouplissement,...). Ils pratiquent régulièrement (plusieurs fois par semaine) une activité physique ($M=2,79$; $\delta=0,90$).



67 % des participants pratiquent parfois, souvent ou très souvent 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. 33% des participants ne pratiquent jamais ou rarement des activités physiques.

Evolution du mal de dos

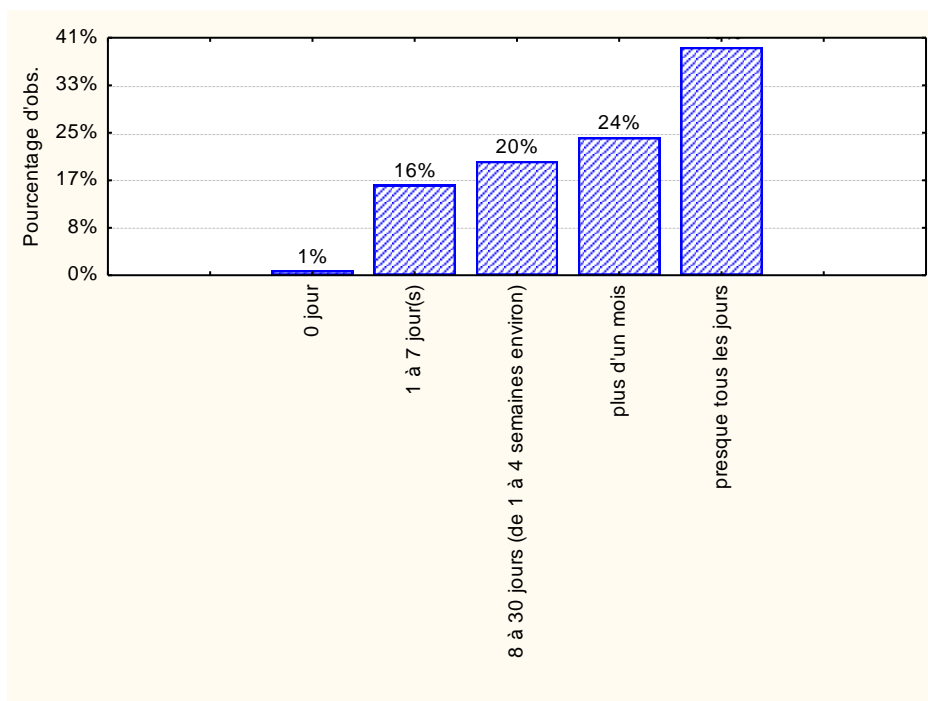
Sur une échelle graduée entre 1 (a complètement disparu) et 6 (s'est nettement aggravée) les participants évaluent l'évolution de leur mal de dos depuis un an. D'une manière générale, celle-ci s'est plutôt améliorée ($M=3,54$; $\sigma=1,06$).



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 47% 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

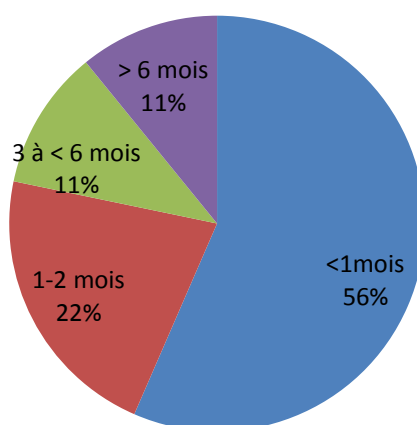


40% des participants ont eu mal presque tous les jours depuis la fin de la formation.

Influence du mal de dos

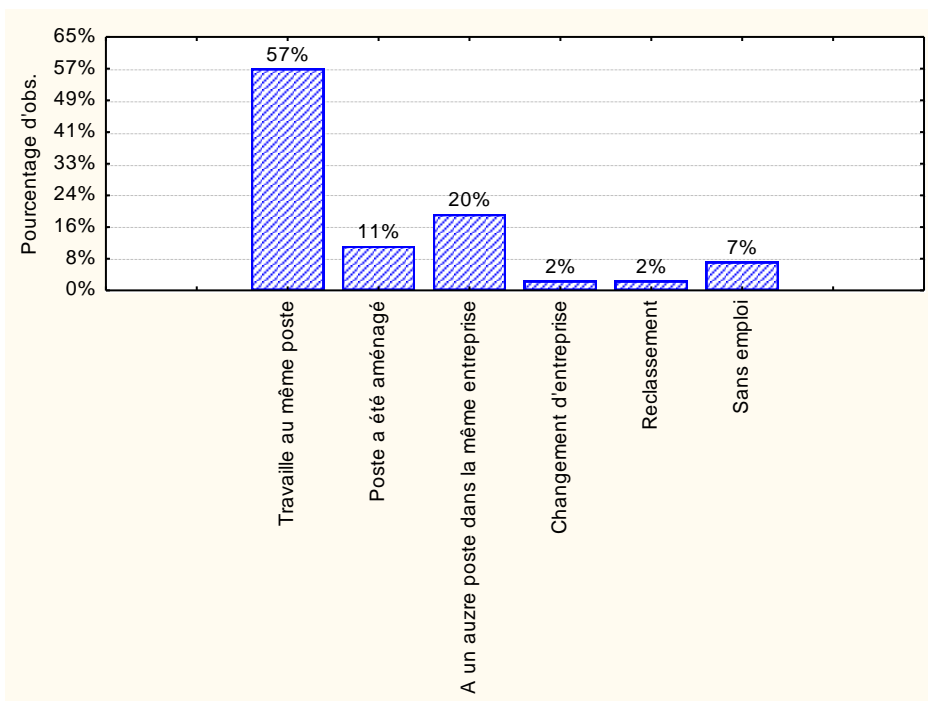
❑ *Mal de dos et arrêt de travail*

Pour **48,76 %** 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 (48,76 %), 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 (82 %). Cette comparaison reste cependant à analyser avec prudence.

❑ **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, 57% des participants travaillent au **même poste**, 20 % ont un autre poste dans la **même entreprise**, 11% ont eu un **poste aménagé**.

❑ **Mal de dos et activités**

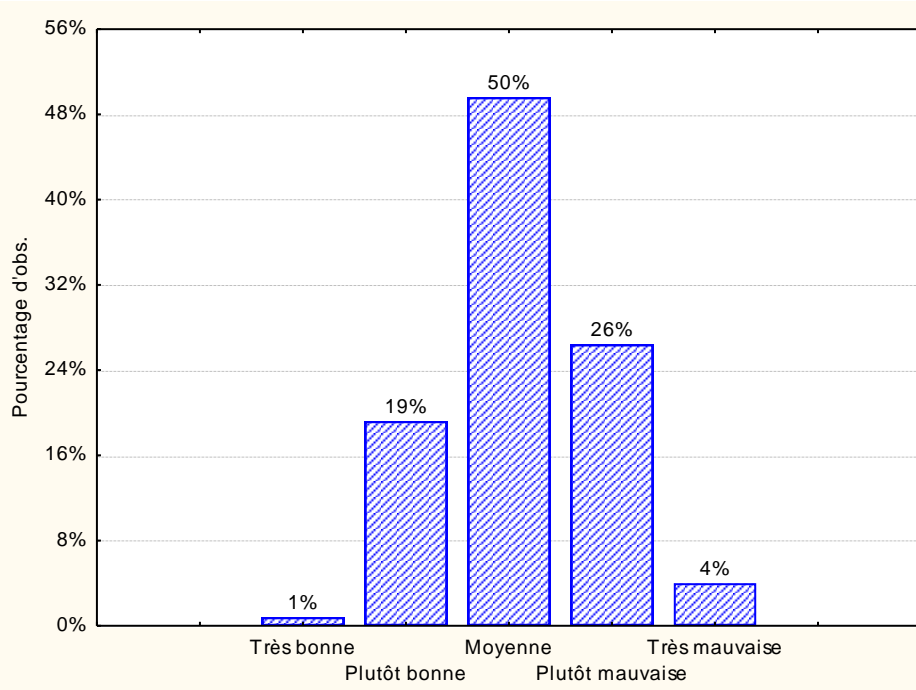
Pour **55,35 % des participants**, au cours des **12 derniers mois**, leur mal de dos a été à l'origine d'un **empêchement de leurs activités** (autres que le travail, par ex. : sport, bricolage, jardinage,...).

❑ **Traitement de la douleur**

87,2 % 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=3,13 ; σ =0.80).



50% des participants jugent leur santé moyenne par rapport aux personnes de leur âge et 30% 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 aidée* ».

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 2013 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 **3061 participants** qui ont pris part à une formation « Een Dag fir däi Réck » - charges au cours des années 2008-2013.

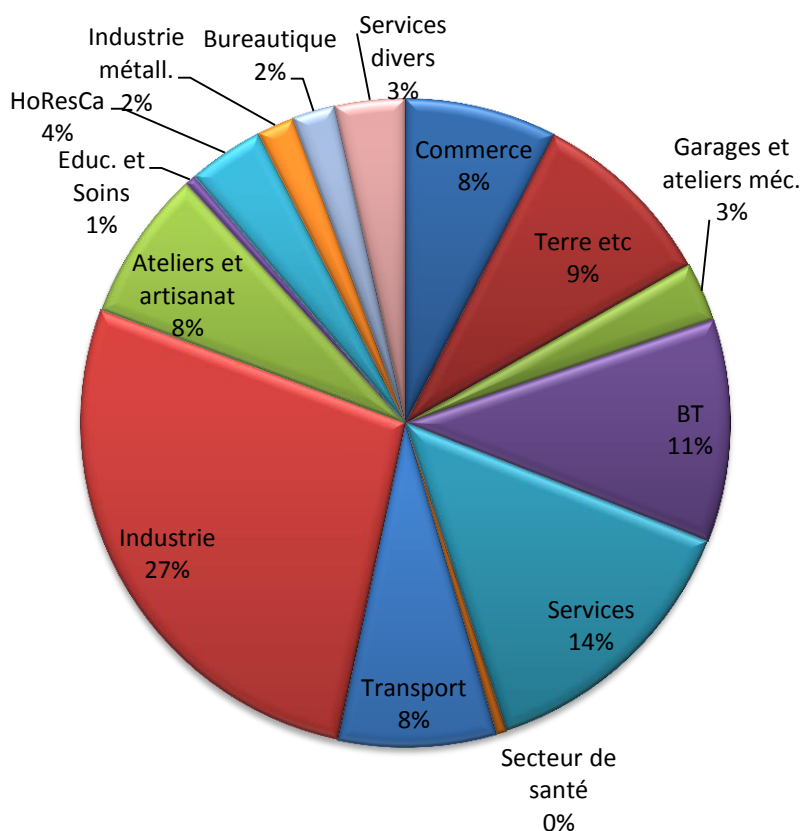
Age

L'âge moyen est de **37,96 ans** ($\sigma=9,58$), l'âge minimum est de 18 ans et l'âge maximum est de 64 ans.

Genre

75,53 % des participants à la formation « Een Dag fir däi Réck » - charges sont des **hommes**.

Secteurs d'activité des participants



Commentaires

Les secteurs industrie, services et le secteur de la construction sont les mieux représentés (supérieur à 10% de l'ensemble des participants).

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	4139
2	L'ambiance dans le groupe	4,58	0,56	4140
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,67	0,53	2786
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,37	0,63	2787
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,20	0,69	2786
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,52	0,60	2786
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,35	0,68	4135
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,54	0,62	2780

Pour les trois questions dichotomiques :

Libellé des questions <i>2813 répondants</i>	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	91,7	6,7	1,6	« pas le temps » (x44), « pas envie » (x9), « techniques trop complexes » (x34), « trop fatigué » (x36), « pas utile » (x61),
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	90	8,1	1,9	« pas le temps » (x52), « pas envie » (x62), « techniques trop complexes » (x106), « trop fatigué » (x128), « pas utile » (x206),
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	87,9	10,2	1,9	« pas le temps » (x17), « pas envie » (x32), « techniques trop complexes » (x44), « trop fatigué » (x60), « pas utile » (x85),

Commentaires

Ces résultats sont comparables aux années précédentes.

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 **770 participants** qui ont pris part à une formation « Een Dag fir däi Réck » - bureau au cours des années 2008-2013.

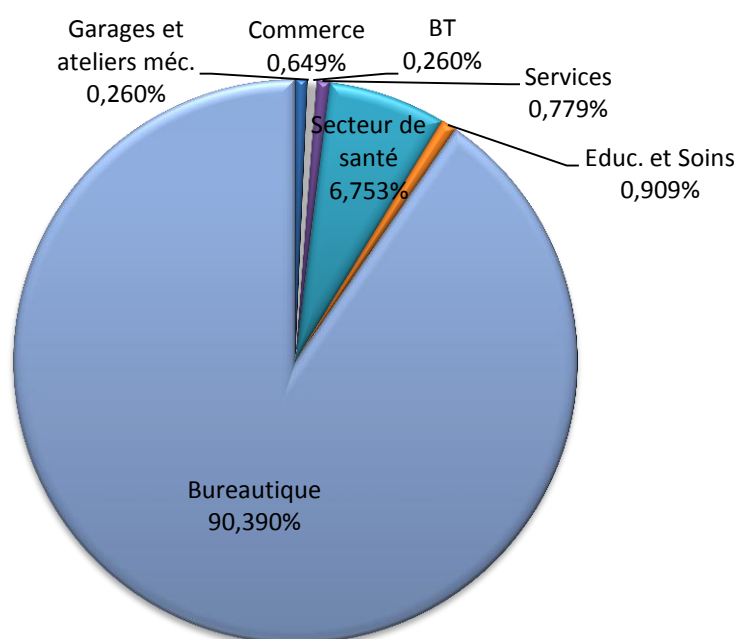
Age

L'âge moyen est de **40,06 ans** ($\sigma = 8,24$), l'âge minimum est de 18 ans et l'âge maximum est de 61 ans.

Genre

59,74 % des participants à la formation « Een Dag fir däi Réck » - bureau sont des **femmes**.

Secteurs d'activité des participants



Commentaires

La population reste 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>4,33</u>	0,66	1025
2	L'ambiance dans le groupe	4,46	0,58	1026
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,57	0,59	717
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,31	0,64	717
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,14	0,66	717
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,34	0,67	717
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,24	0,71	1025
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,44	0,59	713

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 ?	97,2	2,5	0,3	« pas le temps » (x2), « pas envie » (x1), « techniques trop complexes » (x3), « trop fatigué » (x5), « pas utile » (x5),
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	97,2	2,5	0,3	« pas le temps » (x6), « pas envie » (x2), « techniques trop complexes » (x2), « pas utile » (x5),
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	94,5	4,9	0,6	« pas le temps » (x5), « pas envie » (x1), « techniques trop complexes » (x1), pas utile » (x2),

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.

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 **1199 participants** qui ont pris part à une formation “Gestes et posture dans le domaine des soins” – jour de base au cours des années 2008-2013.

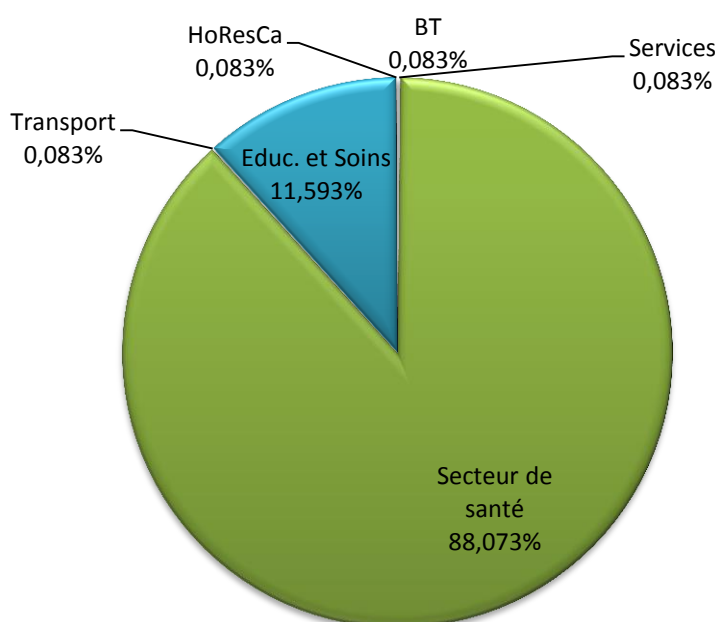
Age

L’âge moyen est de **37,48 ans** ($\sigma= 10,07$), l’âge minimum est de 18 ans et l’âge maximum est de 62 ans

Genre

86,48 % 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	4,59	0,59	983
2	L'ambiance dans le groupe	4,67	0,53	983
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,76	0,48	983
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,40	0,59	983
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,41	0,69	983
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,62	0,54	983
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,65	0,52	983
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,59	0,55	983

Pour les trois questions dichotomiques :

Libellé des questions 987 répondants	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	96,8	2,7	0,5	« pas le temps » (x7), techniques trop complexes » (x6), « trop fatigué » (x7), « pas utile » (x4),
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	97	2,5	0,5	« pas le temps » (x10), « techniques trop complexes » (x7), « trop fatigué » (x1), « pas utile » (x2),
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	93	6,3	0,7	« pas le temps » (x2), « techniques trop complexes » (x2), « trop fatigué » (x3), « pas utile » (x1),

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 » ;
- etc.

5.4 Formations référents

Caractéristiques des participants à la formation

Les résultats présentés ont été obtenus à partir d'un échantillon de **71 participants** qui ont pris part à une formation « référents » soins ou charges, au cours des années 2009-2013.

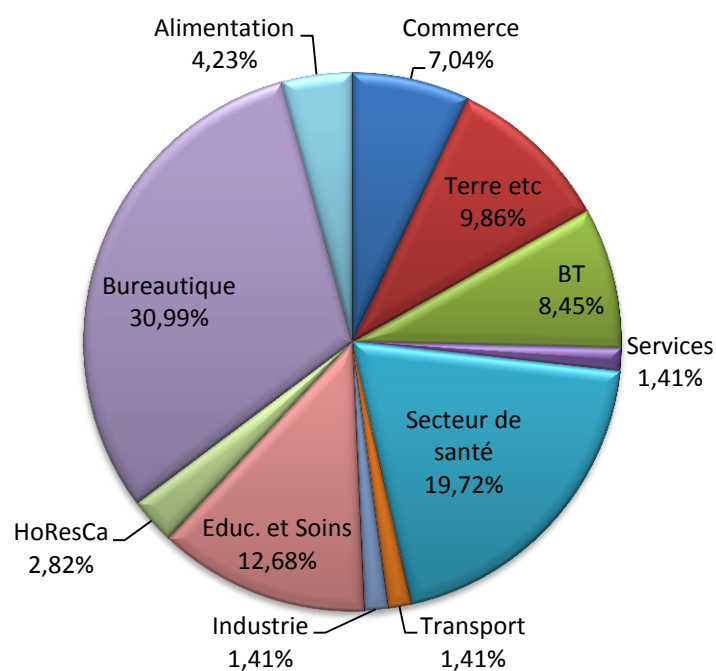
Age

L'âge moyen est de **40,11 ans** ($\sigma = 9,90$), l'âge minimum est de 22 ans et l'âge maximum est de 62 ans.

Genre

71,83 % des participants à la formation « Référents » sont des **hommes**.

Secteurs d'activité des participants



Commentaires

La représentation par secteurs à ce type de formation reflète bien le regroupement de celle de l'ensemble des autres formations.

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	4,50	0,65	67
2	L'ambiance dans le groupe	4,62	0,51	67
3	Satisfaction par rapport au formateur	4,68	0,46	67
4	Satisfaction par rapport aux exposés théoriques	4,40	0,60	67
5	Satisfaction par rapport au matériel utilisé	4,32	0,63	67
6	Satisfaction par rapport aux mots, au vocabulaire utilisés par les formateurs	4,50	0,53	67
7	L'alternance (succession, rythme) entre les exposés et la pratique	4,56	0,55	67
8	Apprentissage de nouvelles choses pour mieux vivre avec son dos	4,74	0,44	67

Pour les trois questions dichotomiques :

Libellé des questions <i>42 répondants</i>	Oui (%)	Non (%)	Valeurs manquantes (%)	Justification du « non »
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes à la maison ?	98,5	1,5	0	« techniques trop complexes » (1x)
Pensez-vous modifier votre organisation et/ou vos gestes au travail ?	98,5	1,5	0	« techniques trop complexes » (1x)
Pensez-vous pouvoir faire à la maison les exercices qui vous ont été montrés ?	97	3	0	« pas le temps » (x1), « trop fatigué » (x1), « pas envie » (x1),

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* »

6 Origine des inscriptions

Type de formation	Arcelor	STI	ASTF	EHL	CFL	STM
Formations “Dréit dem Réckwéi de Réck”	1	0	0	0	0	52
Formations “Liewen a schaffen mat sengem Réck”	1	0	0	0	0	40
Formations “Een Dag fir däi Réck ” - charges	81	39	2	0	0	299
Formations “Een Dag fir däi Réck ” - bureau	0	0	0	0	0	166
Formations “Gestes et posture dans le domaine des soins” – jour de base	0	0	0	22	0	287

7 Modifications d’organisation

Au cours de l’année 2013, un remaniement des supports pédagogiques de Prévendos a débuté. Les manuels « Soignez en protégeant votre dos » ont été transformés en fiches. Pour accueillir ces fiches, une pochette aux couleurs de Prévendos a également été créée.



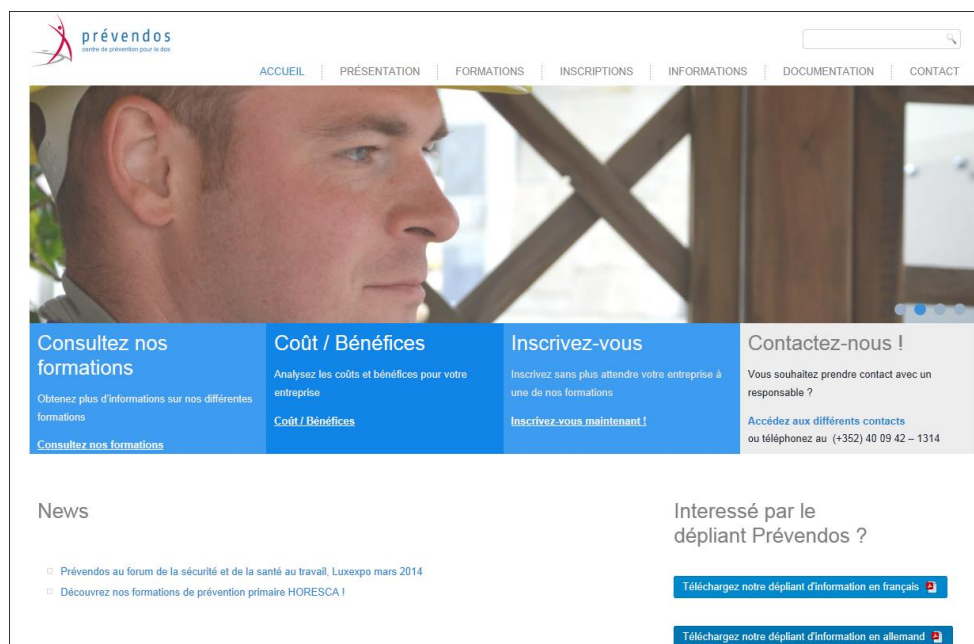
Ce système de fiches permet de sélectionner et de distribuer aux participants les thèmes abordés réellement au cours des formations. Cette nouvelle organisation permet d’éviter de « noyer » les participants d’informations non nécessaires et de réduire le coût des supports. Des supports pédagogiques en lien avec les futures formations EDR-charges spécifiques Horesca (plonge/cuisine) ont vu le jour sous le même format de fiches.



A moyen terme, le principe de fiches, très modulable, sera appliqué à l’ensemble des manuels de formation Prévendos.

Durant le dernier trimestre 2013, le site internet Prévendos (www.prevendos.lu) a été complètement transformé pour devenir plus convivial et dynamique afin de proposer un accès plus facile aux internautes. Le contenu du site a également été retravaillé. Désormais, il offre la possibilité :

- aux entreprises, de s'inscrire en ligne pour les formations de l'axe primaire ;
- de consulter le planning des formations des axes secondaire et tertiaire ;
- d'obtenir l'ensemble de la documentation réalisée par Prévendos (affiches, dépliants ...).



8 Participation à des manifestations

Prévendos à participer en tant qu'intervenant:

- à la 2nd safety and health day for CRP - santé; le 29 avril 2013 : Correct posture at your desk and at your bench, handling
- à la journée santé sécurité de l'Imprimerie St Paul le 24 septembre 2013 ;
- à la journée santé sécurité de la Ville de Luxembourg le 27 novembre 2013 ;
- à la 8^{ème} conférence internationale sur la prévention des TMS, Prémus 2013 à Busan en Corée, avec pour présentation : «Impact of a program workers with chronic low back pain»

9 Planification future

Pour 2014, 8 formations « *Dréit dem Réckwéi de Réck* » (3 jours) et 7 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 2014*, 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 2014
Formations « Een Dag fir däi Réck » - charges	15
Formations « Een Dag fir däi Réck » - bureau	3
Formations «Gestes et posture dans le domaine des soins» –1 jour	16
Formations «Gestes et posture dans le domaine des soins» – 3 jours	2

10 Conclusions

Au cours de cette année 2013, le centre de prévention pour le dos a vu, pour ses formations des axes secondaire et tertiaire, une confirmation de sa stabilisation (voire une très légère diminution) en termes :

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

Le centre de prévention a connu, au cours du second semestre 2013, une diminution sensible de ses ressources en formateurs impliquant certains reports de formations.

L'implication des entreprises reste difficile malgré les actions de sensibilisation du centre de prévention pour le dos (17% des formations de l'axe primaire ont été programmées puis annulées par les entreprises).

L'objectif pour les prochaines années reste :

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