



posture
posture

SANTÉ
SANTÉ
DOS!
DOS

CHARGES
Geste
Geste

PREVENDOS
CATALOGUE DE FORMATIONS





SOMMAIRE

Eviter le mal de dos	3
Manutention de charges	4
Horesca	5
Bureau	6
Crèche	7
Soins	8
Agir en entreprise	9
Formation formateur interne «charges - soins».....	11
Gérer le mal de dos	13
Vivre et travailler avec son dos - charges.....	14
Vivre et travailler avec son dos - soins.....	15
Informations pratiques - Annulation - Contact.....	16



Eviter le mal de dos

PUBLIC CIBLE

Tout travailleur (quel que soit son secteur d'activité) que le travail expose à un risque pour sa colonne lombaire.

OBJECTIFS

Au terme de la formation, le participant sera capable :

- d'identifier les comportements à risque pour le dos,
- d'appliquer les acquis en gestuelle et posture pour protéger son dos.



EVITER LE MAL DE DOS

MANUTENTION DE CHARGES

CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale
- Apprentissage des gestes et postures de protection dans la vie privée et professionnelle
- Apprentissage de la manutention de charges diverses et de l'utilisation des aides techniques
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirement avec conseils d'hygiène de vie

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par l'Association d'Assurance Accident.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 10 travailleurs (maximum : 15) via :

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Email : rdv.prevendos@stm.lu

EVITER LE MAL DE DOS

HORESCA

CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale
- Apprentissage des gestes et postures de protection dans la vie privée et professionnelle
- Pratique autour de la station debout prolongée
- Apprentissage des techniques de manutention « courantes » et spécifiques aux secteurs plonge/cuisine
- Apprentissage de l'utilisation des aides techniques et des chariots présents dans les cuisines
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirement réalisés au poste de travail (en cuisine) avec conseils d'hygiène de vie
- Aperçu théorique des TMS en cuisine

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par l'Association d'Assurance Accident.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 10 travailleurs (maximum : 15) via :

- o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>
- o E-mail : rdv.prevendos@stm.lu





EVITER LE MAL DE DOS BUREAU

CONTENU

Journée organisée par Prévendos

- TMS : comprendre et agir (comprendre les risques pour le dos et les membres supérieurs - envisager des actions)
- Savoir bien placer son corps pour le protéger
- Régler son poste écran pour limiter les risques de TMS
- Bouger : les bienfaits de l'activité physique
- Mise en pratique et évaluation des acquis

1/2 journée gérée par votre service de médecine du travail

- Gérer le stress
- Manger sainement

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée et demie (dont 1 journée organisée par Prévendos et 1/2 journée par votre service de médecine du travail)

Langues

Français, luxembourgeois/allemand, anglais

Coût

- La journée de formation organisée par Prévendos est sans frais d'inscription car elle est financée par l'Association d'Assurance Accident.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 10 travailleurs (maximum : 15) via :

- o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>
- o Email : rdv.prevendos@stm.lu

EVITER LE MAL DE DOS

CRÈCHE

CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale
- Sensibilisation aux facteurs de risque liés au travail d'éducateur (trice) dans les structures d'accueil sans hébergement pour enfants en bas âge (0 à 4 ans)
- Apprentissage des gestes et postures de protection spécifiques au secteur «crèche» et de la vie privée (manutention de charges différentes par la forme et la taille)
- Apprentissage d'un point de vue postural de l'utilisation du matériel disponible dans les structures d'accueil sans hébergement pour enfants en bas âge (0 à 4 ans)
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, d'étirement avec conseils d'hygiène de vie



ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par l'Association d'Assurance Accident.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 8 travailleurs (maximum : 15) via :

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o E-mail : rdv.prevendos@stm.lu



EVITER LE MAL DE DOS

SOINS

CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale
- Le corps humain en tant que charge
- Les principes de protection du dos
- Apprentissage des gestes et postures de protection de la vie privée et professionnelle
- Apprentissage des techniques gestuelles de manutention spécifiques au secteur des soins (bases et applications)
- Apprentissage de l'utilisation des aides techniques spécifiques au domaine des soins
- Conseils ergonomiques
- Démonstration d'exercices d'échauffement, de tonification et d'étirement avec conseils d'hygiène de vie

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

1 journée de formation

Langues

Français, luxembourgeois/allemand

Coût

- Nos formations sont sans frais d'inscription car elles sont financées par l'Association d'Assurance Accident.
- Les salaires des participants ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par l'entreprise pour un groupe de minimum 8 travailleurs (maximum : 12) via :

- o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>
- o Email : rdv.prevendos@stm.lu



Agir en entreprise par la formation d'un formateur interne

POURQUOI FORMER UN FORMATEUR EN PRÉVENTION DU RISQUE DORSO-LOMBAIRE INTERNE À VOTRE ENTREPRISE ?

La présence d'un formateur interne au sein de votre entreprise permet :

- D'informer et de former tous les collaborateurs de votre entreprise sur les risques dorso-lombaires en tenant compte de LEUR réalité de travail
- De répondre aux besoins spécifiques de l'entreprise et des travailleurs, par la connaissance des postes de travail, du matériel à disposition, des techniques propres à votre entreprise
- De suivre l'évolution des travailleurs formés et de compléter / adapter leur formation en fonction des changements au sein de l'entreprise (matériel/ machines, organisation, mutation de poste,...)
- De renforcer l'esprit d'équipe, de cohésion et d'entraide dans la gestion du risque dorso-lombaire
- D'adapter les horaires de formation en fonction des possibilités et de l'organisation de l'entreprise



QUALITÉS ET COMPÉTENCES REQUISES POUR ÊTRE CANDIDAT FORMATEUR INTERNE :

Être :

- reconnu et respecté de chacun tant par son comportement, son travail que par ses idées
- capable de développer de bonnes relations et de percevoir les besoins individuels
- disponible et capable de faire preuve de vigilance et de rigueur
- engagé, motivé et intéressé par la prévention et la protection du dos
- prêt à améliorer ses connaissances
- capable d'enseigner et de faire passer un message auprès de divers publics
- prêt à écouter les points de vue de ses collègues
- capable de s'adapter à de nouvelles situations, de faire preuve d'analyse, d'esprit d'initiative et de créativité dans la recherche de solutions
- capable d'organiser son emploi du temps

Avoir une expérience professionnelle au sein de l'entreprise (souhaitable au moins 5-10 ans)

AGIR EN ENTREPRISE

FORMATEUR INTERNE

«CHARGES - SOINS»



CONTENU

Un projet de formation, reprenant le contenu de celle-ci, sera proposé et discuté avec l'entreprise à partir d'une analyse préalable approfondie :

- De la demande et des besoins de l'entreprise
- Des situations de travail présentes au sein de l'entreprise
- De la connaissance préalable des candidats «formateur interne»

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

Variable en fonction des différents éléments collectés lors de l'analyse préalable : la durée sera définie dans le projet de formation.

Langue

Français

Coût

- Si le projet de formation est validé par l'Association d'Assurance Accident, le financement sera assuré par celle-ci.
- Les salaires du ou des participant(s) ne sont pas pris en charge.

INSCRIPTION

Une demande doit être introduite par l'entreprise via :

o le site internet : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o E-mail : rdv.prevendos@stm.lu



Gérer le mal de dos

PUBLIC CIBLE

Tout salarié ou indépendant souffrant du mal de dos de façon invalidante ou répétée, c'est-à-dire, les salariés :

- avec une Incapacité Totale de Travail (ITT) depuis 4 semaines au moins suite à une lombalgie aiguë
- en ITT depuis une période plus courte mais qui présentent un profil de lombalgie chronique
- en ITT plus courte mais qui présentent un profil de lombalgies récurrentes
- en ITT postopératoire d'une intervention de hernie discale avec un délai de prise en charge entre 6 semaines et 3 mois

Le participant doit être motivé, prêt à s'impliquer activement à l'ensemble du programme proposé et à fournir un effort personnel tant sur les appareils de renforcement que lors des exercices pratiqués.



GÉRER LE MAL DE DOS

Vivre et travailler avec son dos

CHARGES

CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale
- Gestes et postures de protection dans la vie professionnelle et privée : apprentissage, intégration et application de la manutention de charges diverses et utilisation des aides techniques
- Apprentissage et répétition d'exercices d'échauffement, de mobilisation, de renforcement à réaliser à domicile ou sur appareils de tonification
- Réentraînement à l'effort sur cycloergomètre
- Principes ergonomiques et analyse ergonomique des postes de travail
- Gestion du stress et de la douleur liés au mal de dos
- Conseils pour une alimentation saine

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

10 jours de formation répartis sur 5-6 semaines

Langue

Français

Coût

- Nos formations sont sans frais.
- Les salaires des participants sont compensés à raison de 90% des revenus professionnels journaliers (cofinancement par la CNS et le Ministère de la Santé).

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par le médecin du travail qui procédera à un examen et envisagera une éventuelle inscription à la formation. Le travailleur souhaitant participer à ce type de formation doit contacter le service de médecine du travail de son entreprise. Le Service de Santé au Travail Multisectoriel est compétent pour l'inscription des indépendants.

GÉRER LE MAL DE DOS

Vivre et travailler avec son dos

SOINS

CONTENU

- Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale
- Apprentissage et répétition d'exercices d'échauffement, de mobilisation, de tonification et d'étirement à réaliser à domicile
- Apprentissage, intégration et application des gestes et postures de protection dans la vie professionnelle (techniques gestuelles spécifiques au domaine des soins et utilisation des aides techniques) et privée
- Principes ergonomiques et analyse ergonomique des postes de travail
- Gestion du stress et de la douleur à l'origine du mal de dos, la relation soignant/soigné et la prévention de l'épuisement professionnel
- Exercices de reconditionnement à l'effort (sur cycloergomètre et appareils de tonification)
- Conseils pour une alimentation saine

ORGANISATION PRATIQUE

Durée

10 jours de formation répartis sur 5-6 semaines

Langue

Français

Coût

- Nos formations sont sans frais.
- Les salaires des participants sont compensés à raison de 90% des revenus professionnels journaliers (cofinancement par la CNS et le Ministère de la Santé).

INSCRIPTION

Elle doit être effectuée par le médecin du travail qui procèdera à un examen et envisagera une éventuelle inscription à la formation. Le travailleur souhaitant participer à ce type de formation doit contacter le service de médecine du travail de son entreprise. Le Service de Santé au Travail Multisectoriel est compétent pour l'inscription des indépendants.



INFORMATIONS PRATIQUES

Les participants devront être volontaires et motivés.

L'enseignement étant centré sur la pratique gestuelle et la participation active, le jour de la formation, les travailleurs inscrits devront être capables de réaliser des exercices physiques en relation avec leurs activités professionnelles.

Prévendos se réserve le droit d'exclure toute personne jugée inapte le jour de la formation.

Une tenue vestimentaire ample et des chaussures fermées (idéalement tenue de sport) sont requises lors des formations.

ANNULATION

Prévendos se réserve le droit d'ajourner ou d'annuler une formation si les conditions organisationnelles et/ou pédagogiques sont jugées insuffisantes : nombre d'inscrits insuffisant, formateur malade, salle au sein de l'entreprise inadaptée ...

Pour toute annulation tardive par l'entreprise, Prévendos se réserve le droit de réclamer des frais.

CONTACT

 (+352) 40 09 42-13 14

 prevendos@stm.lu
direction@stm.lu

 Service de Santé au Travail Multisectoriel
32 rue Glesener - L-1630 Luxembourg

ORGANISMES DE SOUTIEN

Nos formations ne pourraient vivre sans le soutien des organismes suivants :



Association d'Assurance
Accident

Caisse Nationale de Santé

Ministère de la Santé

Service de Santé au
Travail Multisectoriel

Partenaire financier pour
les formations de
prévention primaire et
de formateur interne

Partenaire financier pour
les formations de
prévention tertiaire
pour lombalgiques

Partenaire financier pour
les formations de
prévention tertiaire
pour lombalgiques

Organe de gestion



préendos
centre de prévention pour le dos

www.prevendos.lu



Posture
posture

Geste

CHARGES

SANTÉ

SANTÉ

DOS!

DOS

Geste