

PARCOURS SANTÉ :  
ÉDUCATION A LA SANTÉ

Sujet à traiter

La santé en relation avec les pratiques  
motrices dans le champ professionnel



## ÉDUCATION A LA SANTÉ :

une démarche préventive dans la formation de l'homme et du citoyen.

### CONSTAT

- Le concept d'éducation à la santé ne peut se définir simplement par des journées d'information (action du CESC) ;
- Souvent l'approche de la notion de santé dans les enseignements se résume à une connaissance des comportements à adopter dans la perspective d'un entretien et d'une préservation de soi ;
- La centration sur des savoirs et connaissances sur le thème de la santé peut être rassurante pour chacun car assez facilement évaluable, mais ce n'est pas pour autant que les habitudes et comportements vont changer et s'installer dans la durée et dans le temps.

## QUE RECHERCHE-T-ON RÉELLEMENT DANS L'ÉDUCATION À LA SANTÉ ?

- *Un postulat : une véritable éducation ne peut s'inscrire dans la recherche de résultats immédiats, il faut du temps pour que s'opère la prise de conscience et le passage par des paramètres tels que :*
  - La démarche participative et accompagnement des élèves ;
  - L'incitation à autonomie où l'élève devient acteur de sa formation ;
  - La transformation des attitudes de l'élève vers l'adhésion à des activités ou des comportements reconnus comme bénéfiques pour la santé.

## MISE EN PLACE DES SAVOIRS ET CONNAISSANCES SUR LE THÈME DE LA SANTÉ

- *Un Postulat : Il s'agit d'éduquer, donc d'accompagner l'élève en lui faisant construire le sens des responsabilités ;*
- Proposer dans chaque discipline d'enseignement l'acquisition de connaissances ciblées et en relation avec le thème ou un sous-thème « santé » ;
- Proposer une interdisciplinarité qui mettraient en avant des connections entre des connaissances appartenant respectivement à plusieurs disciplines d'enseignement ;
- Construire les savoirs avec les élèves pour qu'ils leurs donnent du sens et se les approprient.

## Définir la SANTE

- Trois volets indissociables et complémentaires : *Physique, mental, social et relationnel.*
- « *La santé doit être perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme un but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles ainsi que les capacités physiques. La promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire ; elle dépasse les modes de vie sains pour viser le BIEN-ETRE.*
- L'éducation à la santé entre donc dans une nouvelle approche que l'on peut intégrer à la formation de l'Homme et du Citoyen.

# Présentation générale

## ❖ Identification de l'élève: Nom, Prénom, Age, classe

L'élève doit parler de lui, de sa scolarité , de ses préférences et loisirs.

Travail effectué dans l'écriture du curriculum Vitae en début d'année.

## ❖ Pourquoi cette classe : spécificité de la classe

❖ Parler spécifiquement de la troisième préparatoire aux filières professionnelle.

❖ Dire pourquoi cette classe a été choisie.

## ❖ Les principaux choix d'orientation après la troisième

Parler des choix d'orientation proposés en fin de troisième prépa pro.

## ❖ Explique le lien entre cette classe et le sujet choisi

❖ Les élèves de cette classe sont normalement amenés à choisir une filière professionnelle.

❖ Nécessité de faire preuve de compétence dans le monde économique et professionnel.

❖ Apprendre à protéger sa SANTE dans un environnement de travail pour rester EFFICACE et PRODUCTIF.

# Projet de l'élève

- ❖ Dis ce que tu as envie de faire plus tard et ce qui te motive.
- ❖ Définis ton projet en rédigeant une fiche de formation.
- ❖ Sois précis sur le métier en rédigeant une fiche métier .
- ❖ Place ce métier dans un secteur économique. Définition :
  - *L'économiste COLIN CLARK a eu l'idée de définir trois secteurs économiques principaux selon la nature de l'industrie ;*
  - *SECTEUR PRIMAIRE : Collecte et exploitation directe des ressources naturelles ;*
  - *SECTEUR SECONDAIRE : Industrie de transformation (agissant sur une matière) ;*
  - *SECTEUR TERTIAIRE : industrie du service, service à la personne, sécurité, nettoyage.*
- ❖ Place ce métier dans une catégorie socio professionnelle :
  - ***catégories socioprofessionnelles** : nomenclature statistique permettant de classer des métiers. Cette classification a été créée par l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) en 1982.*

## EXEMPLE de NOMENCLATURE SOCIO-PROFESSIONNELLE

### Place des métiers de ton choix dans cette nomenclature

GROUPES	Exemple de métiers	Situer les Métiers dans la bonne case	GROUPES	Exemple de métiers	Situer les métiers dans la bonne case
<b>1. Agriculteurs exploitants</b>	Agriculteurs exploitants		<b>8. Personnel de service</b>	Gens de maison Femmes de ménages Autres personnels de service	<b>Concierge</b>
<b>2. Salariés agricoles</b>	Salariés agricoles		<b>9. Autres catégories</b>	Artistes Armée Police	
<b>3. Patrons de l'industrie et du commerce</b>	Industriels Artisans Patrons pêcheurs Gros commerçants Petits commerçants	<b>BOULANGER</b>	<b>10. Personnes non actives</b>	Etudiants et élèves de 17 ans et plus Militaires du contingent Anciens agriculteurs Retraités des affaires Retraités du secteur public Anciens salariés du secteur privé	
<b>4. Professions libérales et cadres supérieurs</b>	Professions libérales Professeurs, professions littéraires et scientifiques Ingénieurs Cadres administratifs supérieurs	<b>MEDECIN AVOCAT</b>			
<b>5. Cadres moyens</b>	Instituteurs, professions intellectuelles diverses Services médicaux et sociaux Techniciens Cadres administratifs moyens	<b>GREFFIER</b>		liste les métiers qui t'intéressent  1/ 2/ 3/	
<b>6. Employés</b>	Employés de bureau Employés de commerce	<b>Secrétaire vendeuse</b>			
<b>7. Ouvriers</b>	Contremaîtres Ouvriers qualifiés Ouvriers spécialisés Marins et pêcheurs Apprentis ouvriers	<b>Peintre Mécanicien</b>			

# Les pathologies professionnelles liées au métier choisi.

## TMS: troubles musculo squelettiques

### ❖ Définir le terme de pathologie professionnelle

- *On nomme **pathologie professionnelle** les pathologies qui sont dues à un risque auquel est exposée une personne à son poste de travail.*

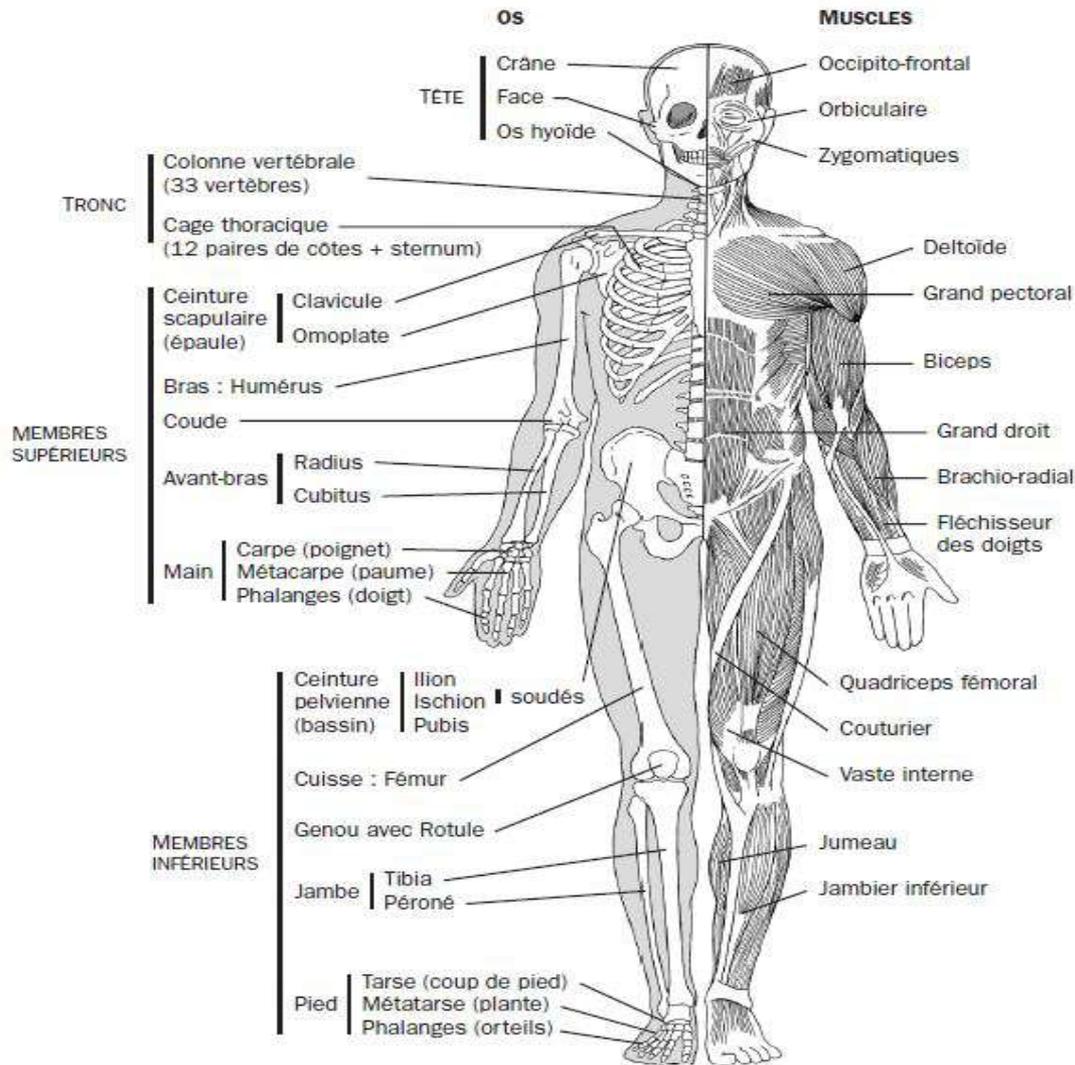
### ❖ Différencier maladie professionnelle / accident professionnel

- L'accident du travail est un évènement soudain produisant une lésion entraînant une incapacité de travail.
- *La maladie **professionnelle** peut être définie comme la maladie et l'état de santé d'un salarié ayant un lien direct avec son activité **professionnelle** (Troubles musculo-squelettiques) TMS.*

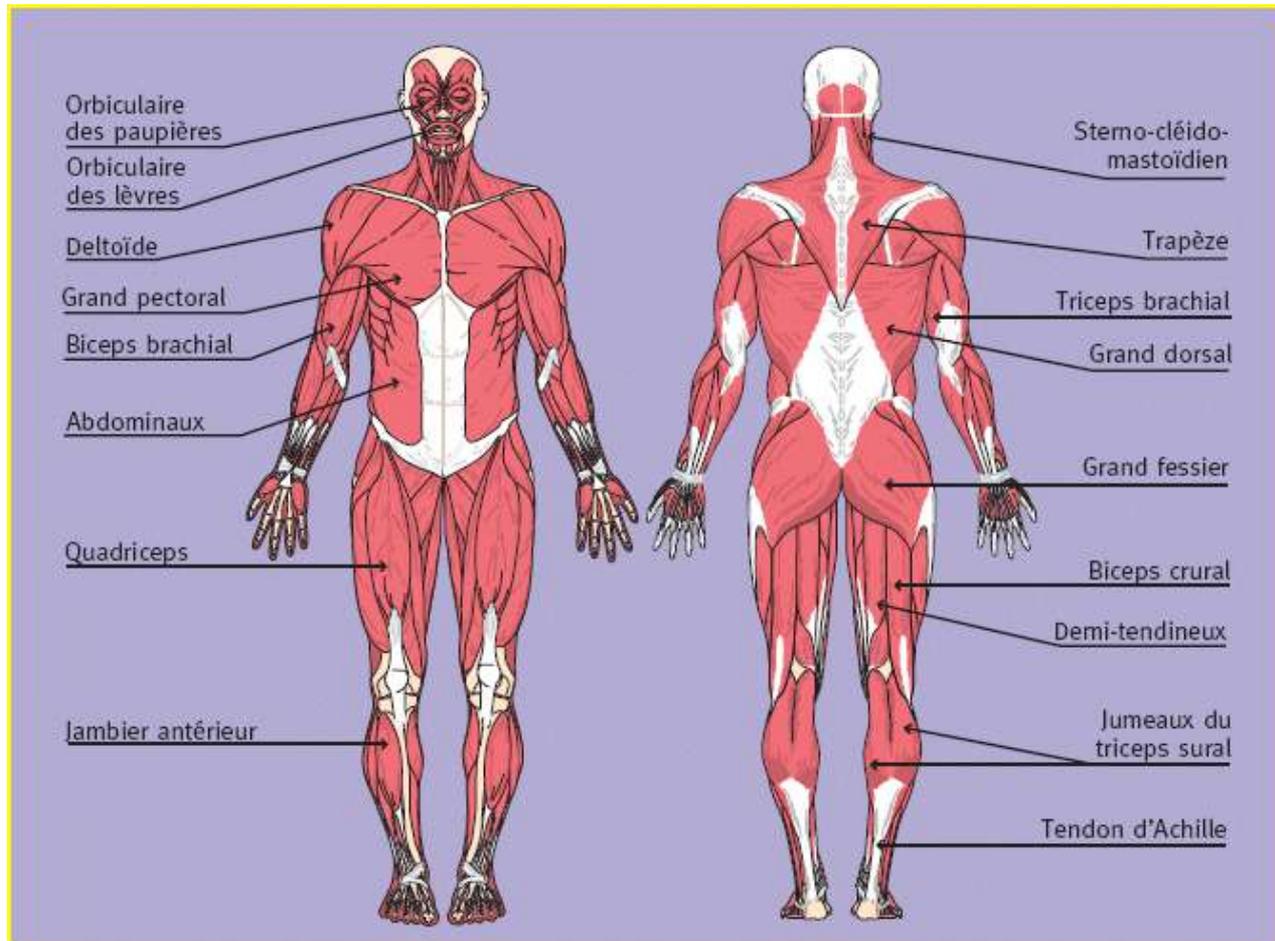
Donne des exemples de « TMS » liés au métier que tu souhaites faire plus tard.

- ❖ Utilise les planches anatomiques fournies pour RECHERCHER et NOMMER les Parties du corps les plus sollicitées.
- ❖ Vois d'abord l'aspect osseux sur le squelette.
- ❖ Identifie les muscles concernés.
- ❖ Identifie les parties atteintes du corps.
- ❖ Identifie la pathologie et localise les douleurs sur le corps.

# SQUELETTE ET APPAREIL LOCOMOTEUR



## PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES

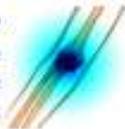


# SCHEMA DES TMS (Sources internet)

**Epaule**  
Tendinite de la coiffe des rotateur  
Tendinite ténosynovite



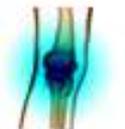
**Coude**  
Epicondylite  
Epitrochléite  
Hygroma des bourses séreuses



**Poignet**  
Syndrome du canal carpien  
Syndrome de la loge de Guyon  
Tendinite ténosynovite



**Genou**  
Syndrome de compression  
Hygroma des bourses séreuses  
Tendinite rotulienne



**Cheville**  
Syndrome de compression  
Tendinite



**Cou**  
Cervicalgie



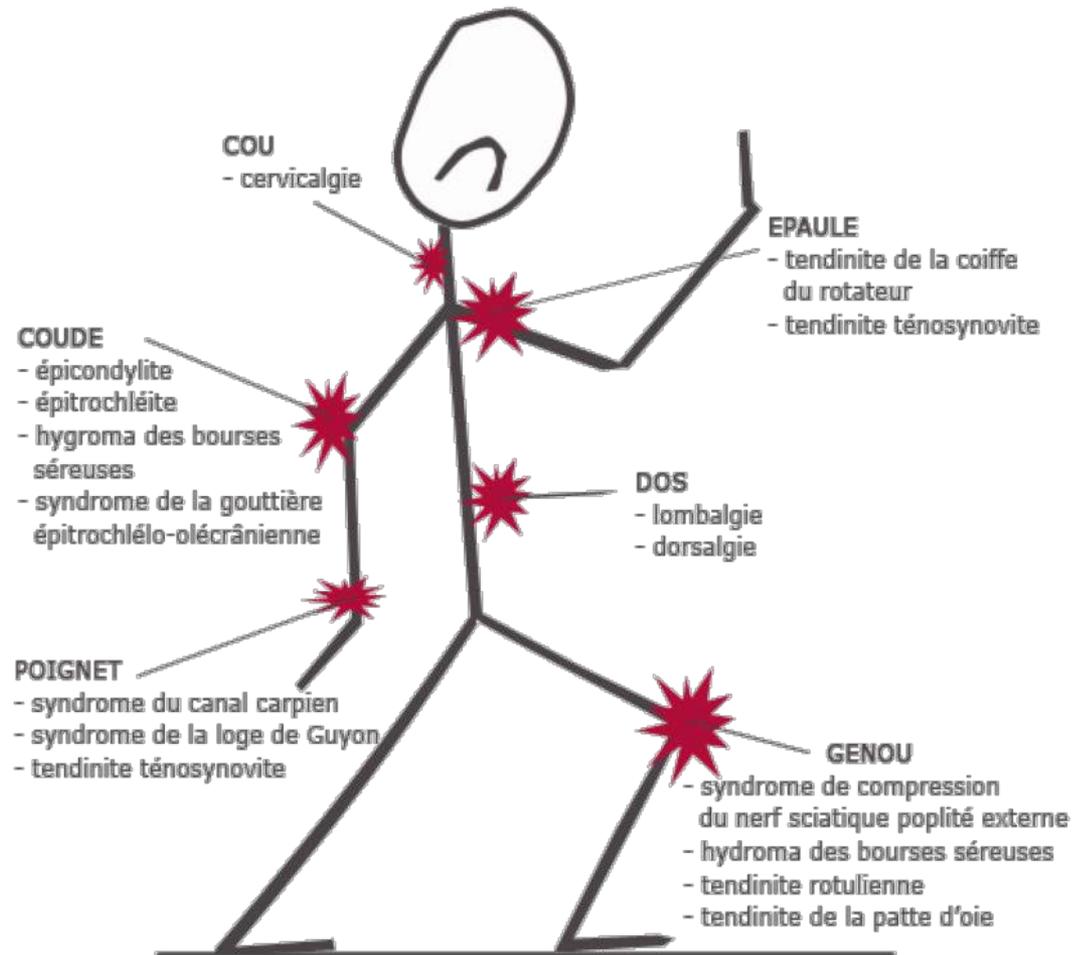
**Dos**  
Dorsalgie



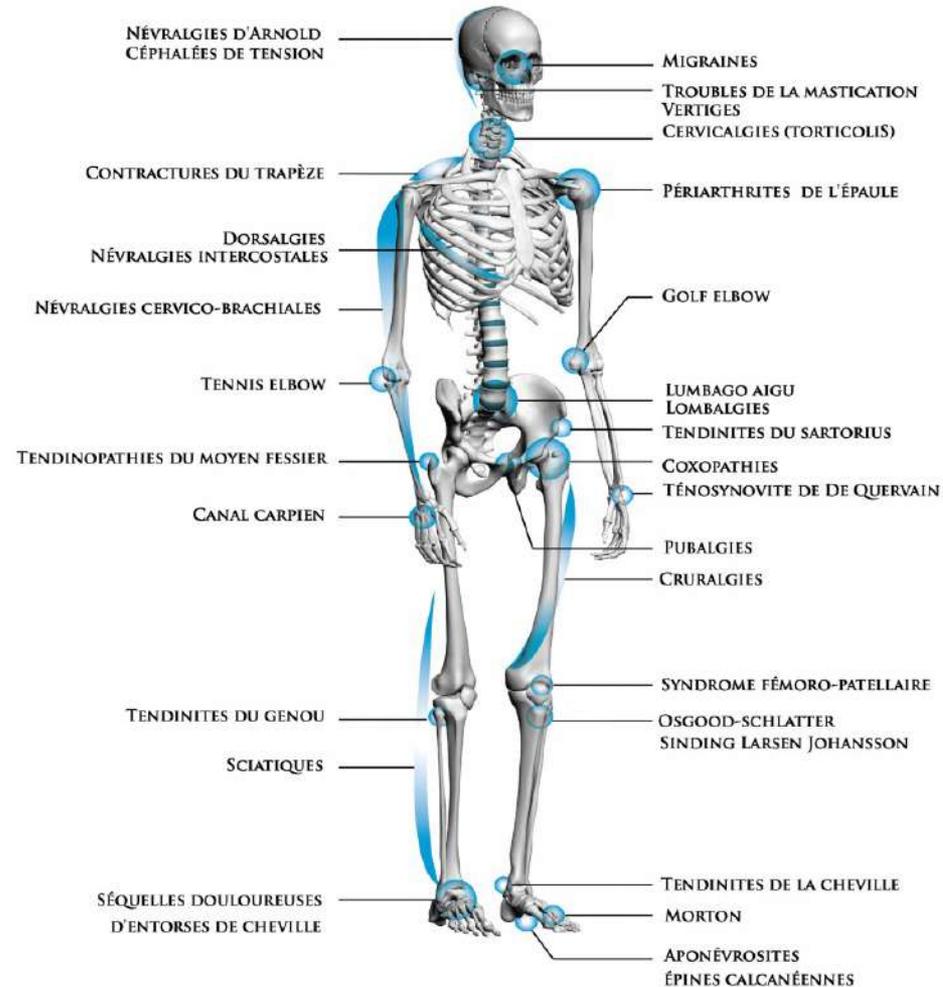
Lombalgie



# SCHEMA DES TMS



# SCHEMA DES TMS



# Ergomotricité : pour une meilleure santé au travail

- ❖ Le mot Ergomotricité provient du grec « ergon », signifiant **travail** et motricité qui désigne **l'accomplissement d'une série d'actions musculaires** visant le mouvement volontaire.
- ❖ Ce mot a été employé pour la première fois, au cours d'une conférence tenue lors du « Council of Europe » à Helsinki en 1980 par Michel Gendrier, Docteur chercheur, en Ergomotricité.
- ❖ **Comprendre** la Biomécanique du mouvement visant une **action musculaire volontaire** pour élaborer **la construction** des gestes professionnels, les rendre durables et efficaces et prévenir les pathologies liées aux activités de travail.

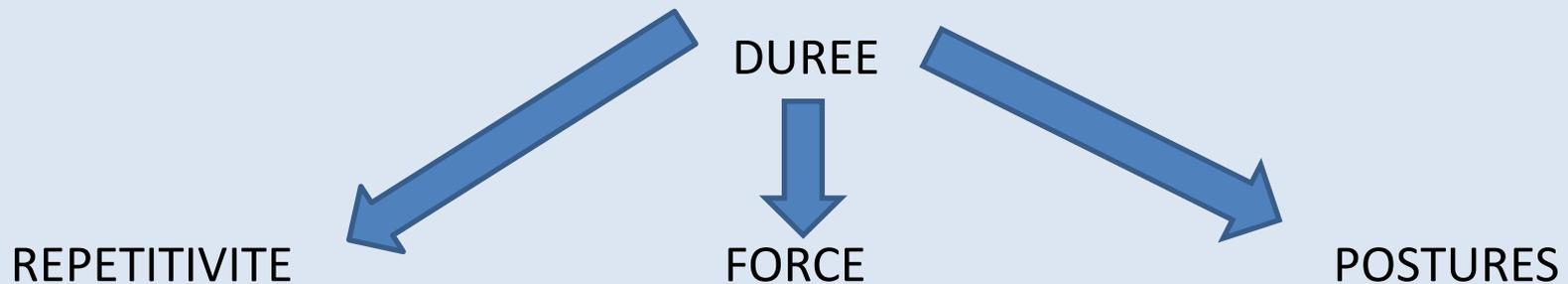
## QUELS ELEMENTS INFLUENCENT L'ACTIVITE MUSCULAIRE SUR UN POSTE DE TRAVAIL

- ❖ **Facteurs individuels** : Age; sexe; condition physique; antécédents médicaux ;
- ❖ **Facteurs biomécaniques** : Force , répétitivité, postures ;
- ❖ **Facteurs organisationnels** : Cadence et rythme de travail.

# Schéma des liens entre les facteurs de risques « TMS »

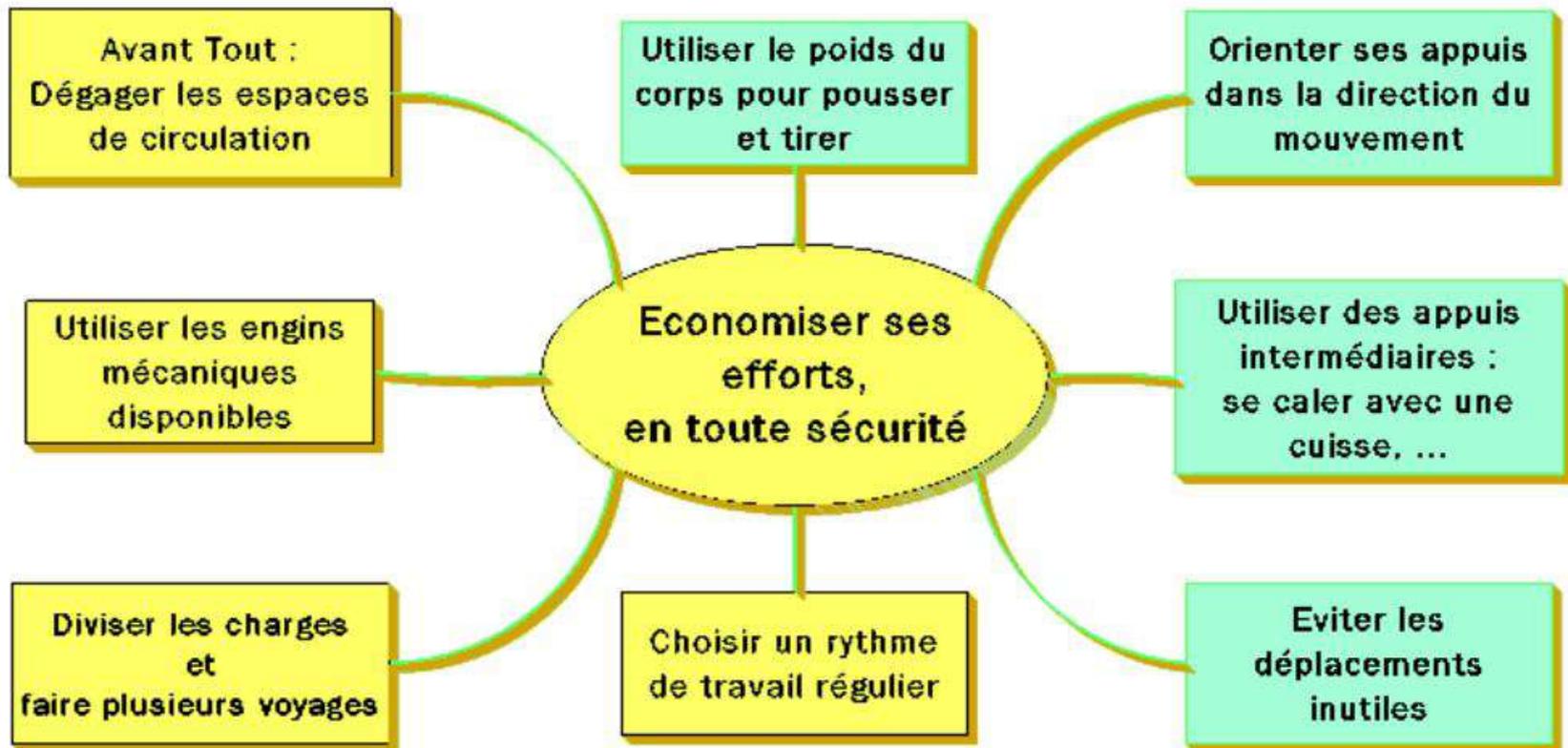
<b>Caractéristiques personnelles</b> Age, sexe, condition physique	<b>Etat de santé</b> Antécédents médicaux	<b>Facteurs psychosociologiques</b> perception et organisation tâche
---	--	---

## Contexte de réalisation d'une activité de travail



**Le risque de lésion est le rapport entre  
La sollicitation / capacité corporelle**

**LIEN ENTRE SOLLICITATION ET CAPACITE CORPORELLE**  
**COMMENT AGIR POUR *PRESERVER SA SANTÉ***  
*EXEMPLE DU DEPLACEMENT DE CHARGE*



L'ENSEIGNEMENT DE L'EPS PEUT PERMETTRE UNE DIMINUTION DU RISQUE DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES PAR :

- ❖ Action sur la condition physique : apprendre à nos élèves à avoir une activité physique régulière et raisonnée ;
- ❖ Action sur le maintien de bonnes postures : Connaissance du corps et des placements segmentaires pour accomplir des séries d'actions musculaires en tenant compte de la spécificité de la tâche et des risques encourus ;
- ❖ Action sur la Perception et organisation de la tâche: Travail d'organisation de tâches simples / complexes ; individuelles et ou collectives en EPS.

PRATIQUE D'UNE EPS UTILITAIRE ET PROFESSIONNELLE liée au placement, postures, et mouvements justes pour se protéger dans un environnement professionnel (graphique).



# LES GESTES QUOTIDIENS LES PLUS SIMPLES PEUVENT AUSSI CAUSER DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETIQUES S'ILS SONT MAL EXECUTÉS

**Porter d'un seul côté favorise les lombalgies**

**Si la colonne vertébrale est tordue**

Le disque des jeunes peut être tordu, comprime le nerf (en vert) et déclenche la douleur

**Ne jamais pousser des charges avec les mains en hyper extension comme ci-dessus**

**Si la colonne vertébrale est droite**

Mais ne veut comprimer les nerfs (en vert)

**Eviter à répétition, pousser avec les mains en hyper extension (sur à gauche) sont des gestes qui favorisent la compression du nerf médian dans le canal carpien et sont à l'origine de douleurs au niveau de la main et de perte de la sensibilité**

**Exercer à répétition, pousser avec les mains en hyper extension (sur à gauche) sont des gestes qui favorisent la compression du nerf médian dans le canal carpien et sont à l'origine de douleurs au niveau de la main et de perte de la sensibilité**

**Il vaut mieux tirer le contenant pour éviter l'apparition d'un syndrome du canal carpien**

**Ce type de geste et cette façon d'insérer réduisent la compression des nerfs et évitent de la pression de la peau de la main et évitent le contact avec les produits détergents de nettoyage**

**Pour garder sa colonne vertébrale en bon état, il faut porter en équilibrant les charges de chaque côté**

**Un équilibre dans le sens opposé mais à la compression du nerf médian dans le canal**

# Posture dans un environnement de travail face à un ordinateur Nécessité de recherche d'ERGONOMIE sur un poste de travail

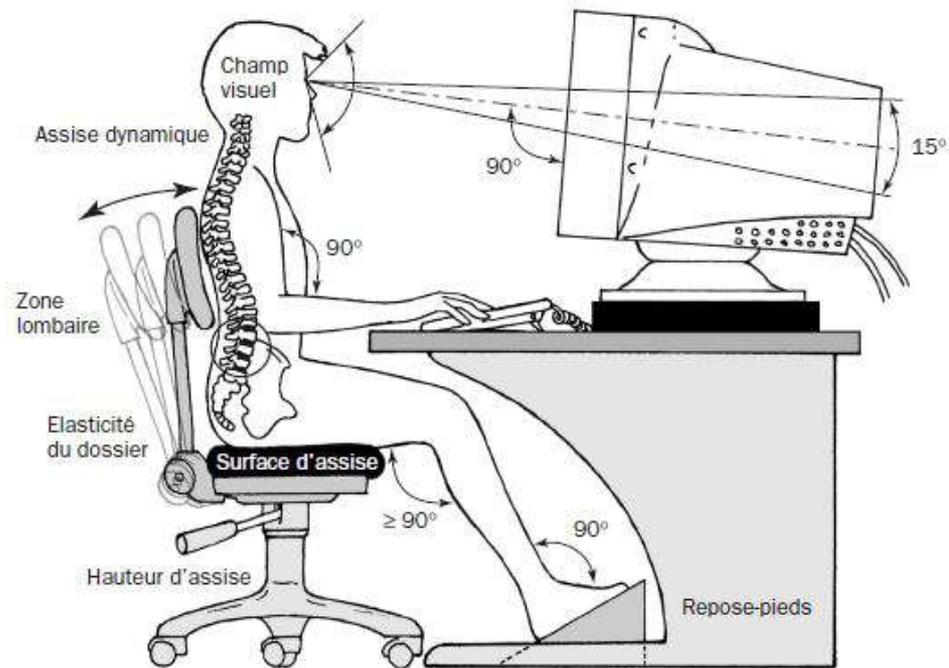
Un mauvais placement face à un ordinateur peut entraîner des lésions  
cervicales, dorsales et lombaires :

Les articulations du coude et du poignet peuvent dans certains cas être touchées.



## Position correcte devant ordinateur

Le clavier se situe, lors de la frappe, à une hauteur telle que l'angle formé par le bras et l'avant-bras ne soit pas inférieur à  $90^\circ$ . Il est avantageux que la fonction des doigts se limite essentiellement à l'adoption de la posture. Cette fonction permet de transmettre l'énergie développée par le mouvement du poignet et du coude. Le manque de maîtrise de la frappe amène très souvent l'utilisateur à déplacer son regard du clavier sur l'écran et vice-versa, ce qui occasionne une fatigue importante au niveau du cou. Certaines études électromyographiques ont démontré la corrélation entre le manque de technique de frappe et l'activité des muscles responsables des mouvements de l'épaule, du bras, de l'avant-bras, du poignet et des muscles posturaux du tronc. Actuellement 72% des utilisateurs ont une frappe trop forte, et avec deux ou trois doigts. Un bon réglage de la hauteur du poste, un repose-pieds, un repose-documents, le tout accompagné d'une bonne technique de frappe, permettent de reculer le seuil de fatigue.



*Schéma de la position assise*

# Adapter sa posture dans un environnement de travail

## Ne restez pas assis ! Les dangers de la sédentarité



### > Le taux de mortalité ..

- ... d'une personne assise plus de 6 heures par jour est 20 % plus élevé que celui d'une personne assise 3 heures par jour !
- Hommes assis plus de 6 heures par jour : mortalité supérieure de 20%
- Femmes assises plus de 6 heures par jour : + 40%
- Personnes qui travaillent assises pendant 10 ans ont 2 fois plus de probabilités de développer un cancer colorectal que les personnes mobiles



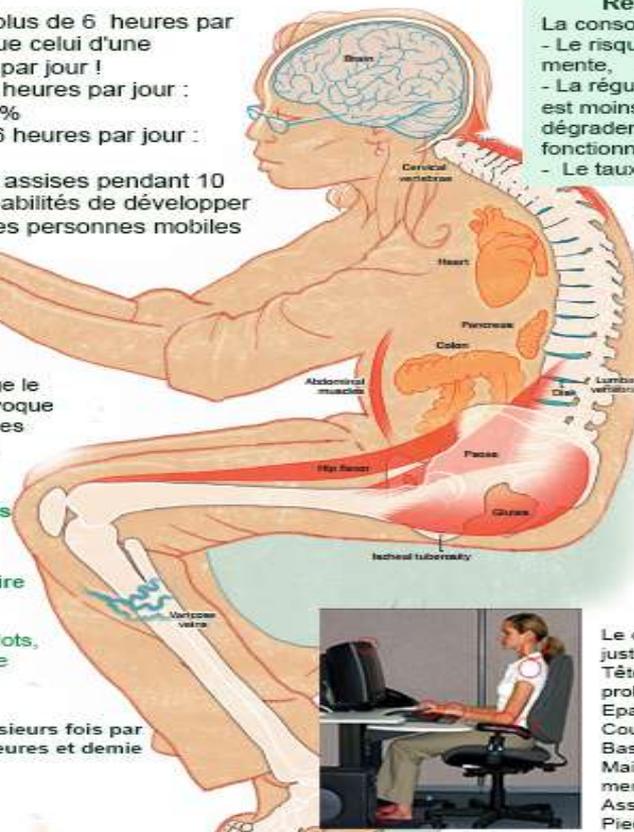
L'utilisation du clavier oblige le bras à se surélever et provoque des douleurs chroniques des épaules et des cervicales.

### Risques cardio-vasculaires

### Dégénérescence musculaire

Mauvaise circulation : caillots, varices, thrombose veineuse

Levez vous ! et marchez ! plusieurs fois par jour, idéalement toutes les heures et demie



**Restez assis tue à petit feu**  
La consommation de calories baisse,  
- Le risque d'obésité et de diabète augmente,  
- La régulation des graisses dans le sang est moins bonne car les enzymes qui dégradent les lipides et les triglycérides fonctionnent moins bien,  
- Le taux de « bon » cholestérol chute.

Le dos s'enroule trop pour se mettre à hauteur de l'écran et contraint les disques intervertébraux.

**Ecrasement inégal des disques .  
Durcissement du collagène autour des tendons et**



Risque de hernie des disques lombaires



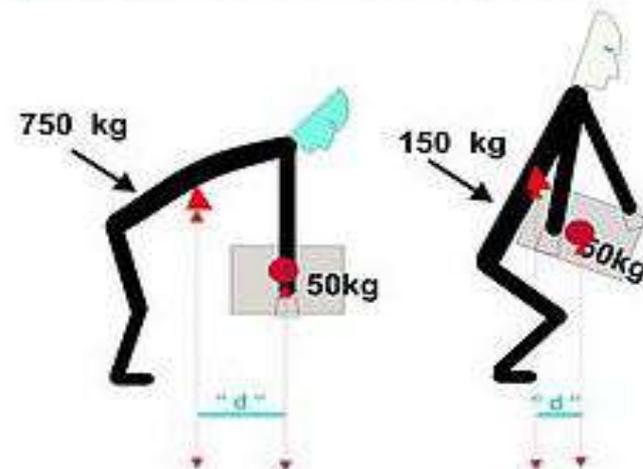
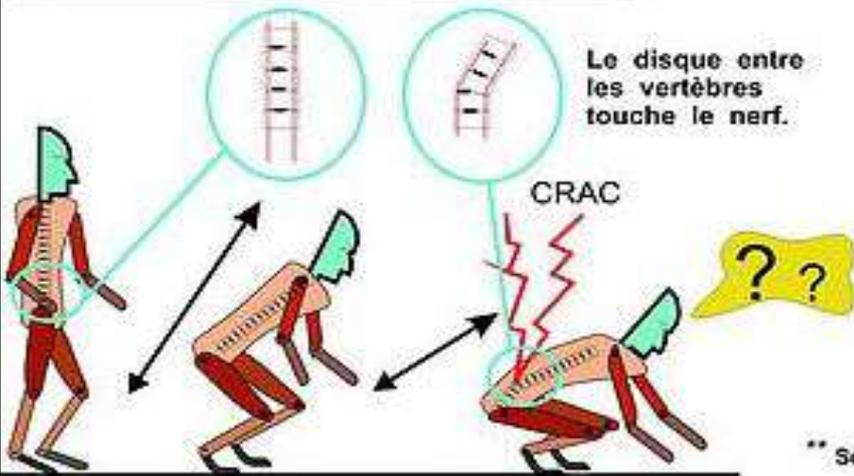
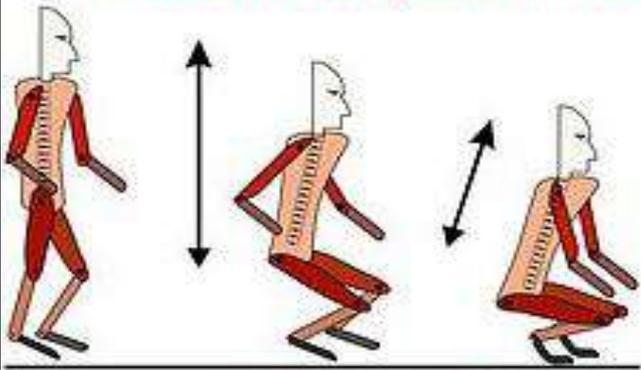
### BIEN SE TENIR

Le clavier à la hauteur des yeux ou juste en dessous  
Tête et cou équilibrés et dans le prolongement du torse  
Épaules détendues  
Coudes près du corps et soutenues  
Bas du dos soutenu  
Mains et poignets dans le prolongement de l'avant-bras  
Assez de place pour le clavier et souris  
Pieds à plat par terre

# PROTEGE TON DOS

## GESTES ET POSTURES SE BAISSER, TOUT UN ART. !

Garder le dos aussi droit que possible, quelle que soit la charge à soulever.  
Ramasser une pièce de 1 Euro au sol peut provoquer les mêmes dégâts!!



Selon la posture, pour une charge de 50 kg, la force s'exerçant au niveau des vertèbres lombaires est de 750 ou 150 kg. \*\*

- ▲ Centre de gravité du porteur
- Centre de gravité de la charge

La force exercée sur les lombaires est proportionnelle à la distance "d" séparant les centres de gravité du porteur et de la charge.  
Cette distance doit être la plus courte possible.

\*\* Source: " GUIDE D'EVALUATION DES RISQUES PROFESSIONNELS "



PSNACR021

# GUIDE DE BONNES PRATIQUES DE L'AGENT POLYVALENT ENTRETIEN

- **E. L'ergonomie et la sécurité**
  - Effectuons les gestes et postures justes pour ramasser un objet au sol.



Dos courbé, jambes raides  
et objet loin du corps

**Mauvaise position**



Dos droit, jambes pliées  
et objet près du corps

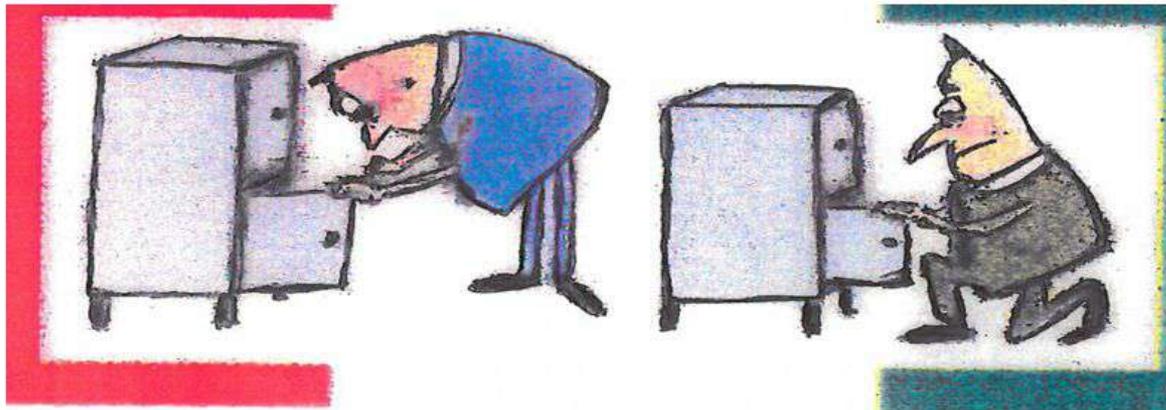
**Bonne position**

# PROTEGE TON DOS

## GUIDE DE BONNES PRATIQUES DE L'AGENT POLYVALENT ENTRETIEN

### ○ E. L'ergonomie et la sécurité

- Effectuons les gestes et postures justes pour ranger ou chercher un objet dans un meuble.



Dos courbé, jambes raides

**Mauvaise position**

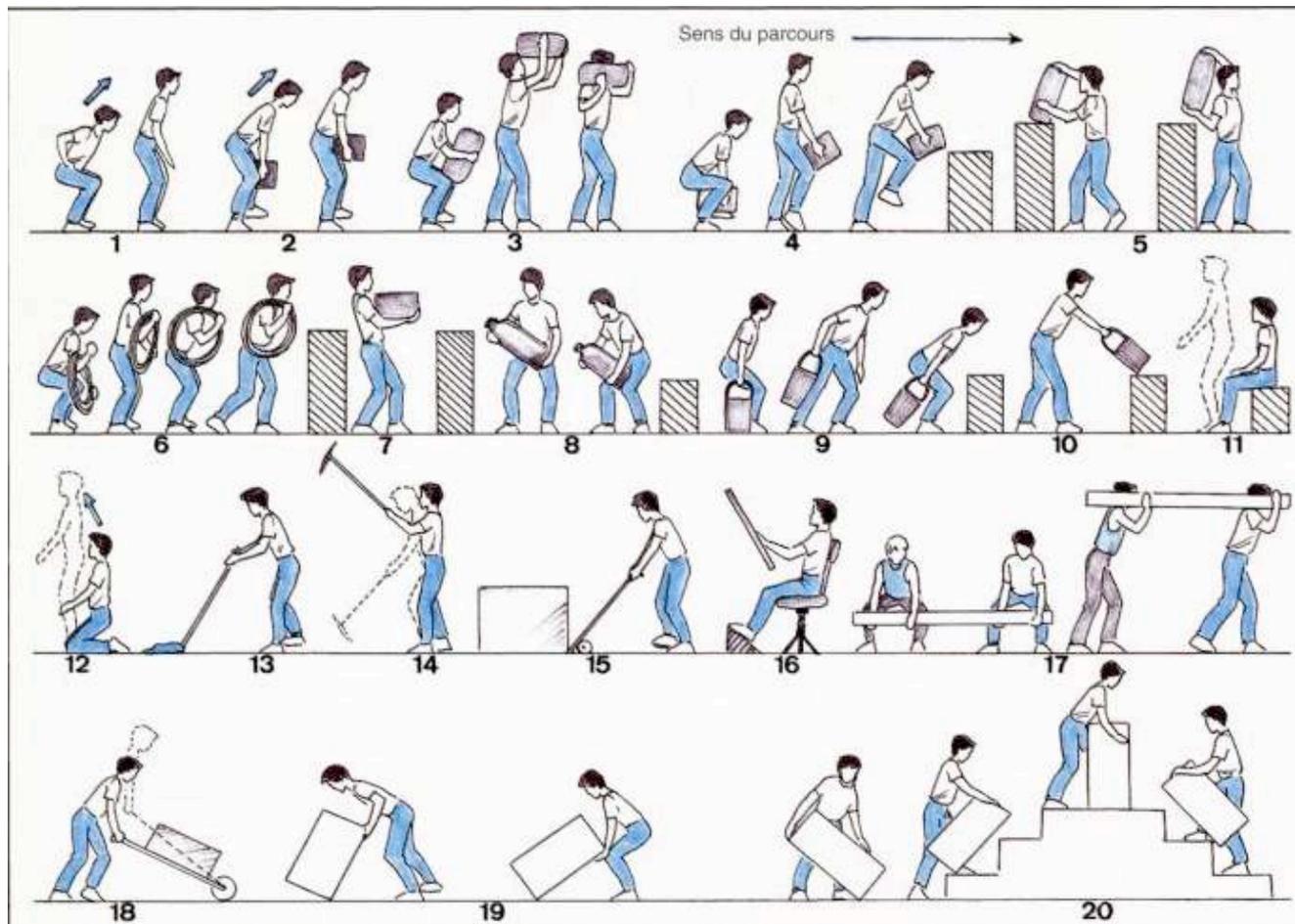
Dos droit, jambes pliées

**Bonne position**

# JARDINER/ TOUT UN ART



Exemple de parcours du dos proposé par Michel Gendrier (revue EP&Sn°249 - janvier 1994) L'Éducation Physique utilitaire et professionnelle, accessible en suivant ce lien : [https://www.revue-eps.com/fr/enseignement-technique-l-education-physique-utilitaire-et-professionnelle\\_a-6246.html](https://www.revue-eps.com/fr/enseignement-technique-l-education-physique-utilitaire-et-professionnelle_a-6246.html).



# CONDUITE à TENIR en cas D' ACCIDENT PROFESSIONNEL (réf: CLIN/HYG/47C)

## Etapes 1, 2

### ETAPE 1 Vous devez faire les premiers soins sur votre lieu de travail et en urgence

*En cas de piqûres ou de blessures de la peau ou*

*En cas de contact direct de la peau lésée avec du liquide biologique*

- Ne pas faire saigner
- Nettoyage immédiat de la zone lésée (EAU + SAVON DOUX) puis rinçage
- Tremper ou appliquer un antiseptique pendant au moins 5 minutes :
- le DAKIN en premier choix ; sinon utiliser de la BETADINE JAUNE
- En dernier : l'eau de javel 9° chlorométrique diluée au 1/5 ou à l'alcool à 70°

*En cas de risques d'agents transmissibles non conventionnels : eau de javel 2% chlore actif*

*En cas de projection de liquide biologique sur les muqueuses et les yeux :*

- Rincer abondamment pendant au moins 5 minutes sous l'eau
- ou au sérum physiologique

### ETAPE 2 Signalez immédiatement à votre cadre de santé ou à votre cadre de garde

- Le cadre vous remet les deux imprimés (déclaration AT et enquête AT)
- Le cadre demande au médecin du service ou celui des urgences de prescrire un test de dépistage du VIH par ELISA (Consentement) de la personne source si son statut de VIH est inconnu
- Le test doit être adressé au Laboratoire Polyvalent du CHAR.

# Etapes 3, 4, 5 si victime d'accident professionnel

**ETAPE 3**  **Se rendre à l'HDJA (du lundi au vendredi de 8h00 à 15h30**

**Ou au service des urgences après 15h30 ou le weekend**

L'objectif est d'être pris en charge rapidement par le médecin référent du SAU ou par le médecin du HDJA

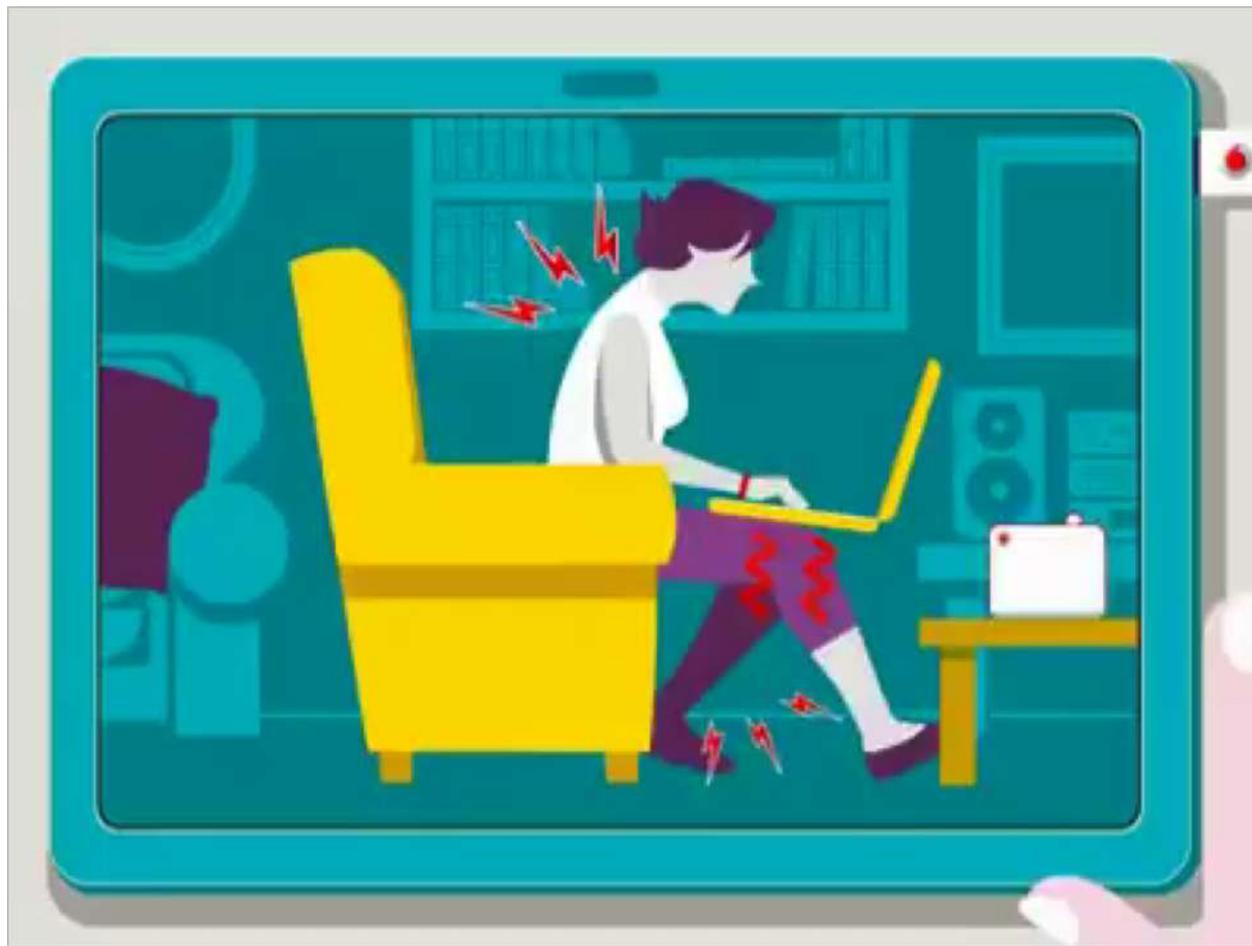
- Examen clinique et évaluation du risque de transmission virale
- Faire des sérologies initiales si nécessaires
- Prendre un traitement post-exposition si nécessaire
- Ne pas oublier : certificat initial d'accident du travail, suivi de l'HDJA et en médecine du travail

**ETAPE 4**  **Se rendre au bureau des ressources humaines dans les 24 à 48h**

- Déposer le certificat médical initial d'accident du travail rempli par le médecin
- La déclaration d'accident du travail (imprimé CERFA)
- L'imprimé Enquête Accident du Travail

**ETAPE 5**  **SE RENDRE EN MEDECINE DU TRAVAIL : contact poste 5520**

## PLACEMENT DU CORPS FACE A UN ORDINATEUR (VIDEO)



# A propos de ta colonne vertébrale (VIDEO)



# Quelques règles de premiers secours (VIDEO)

