



PROGRAMME DE SENSIBILISATION  
ANIMATION À LA PRÉVENTION  
DES LOMBALGIES

**Article L. 4121-1 du Code du travail : l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.**

## OBJECTIFS

- » Appréhender les principales problématiques de dos en fonction du secteur d'activité.
- » Informer les salariés sur les différentes pathologies pouvant survenir à leurs postes de travail.
- » Participation active des salariés.

## ORGANISATION

- » Durée : entre 20 et 45 minutes.
- » Dans les locaux de l'entreprise par groupe de 10 personnes maximum (à adapter en fonction de l'organisation et l'effectif de l'entreprise).
- » Animation sous forme de jeu.

## PROGRAMME

- » Commenter la maquette de la colonne vertébrale et des 4 pathologies du dos.
- » Expliquer un des facteurs aggravants de risque de la lombalgie (en fonction du poids de la charge et de la posture).
- » Mettre en place un échauffement articulaire.
- » Effectuer des ports de charges avec différents objets.
- » Apporter des conseils sur leurs habitudes personnelles et professionnelles.
- » Ces différents thèmes peuvent varier en fonction de l'animation (actions, photos et questions).

## RESTITUTION

- » **Salariés :**
  - » Dépliants « mobilisations articulaires », « l'avenir de votre dos dépend de vous ».
  - » Attestation de présence disponible sur le portail du salarié.
- » **Employeur :**
  - » Feuille d'émargement.
  - » Synthèse de la sensibilisation.
  - » Résultat des questionnaires de satisfaction.

