



## PROFIL

Personnel sédentaire au poste de travail informatique

## PRE-REQUIS

Aucun

## LIEU

Sur site client

## DUREE

4 heures

## EVALUATION DE FORMATION

Mise en pratique et test de connaissances

## MODE DE VALIDATION

Attestation de compétences  
Certificat de réalisation

## CONTACT FORMATEUR ET QUALIFICATION

Clothilde DUPEU  
Intervenante en Prévention des Risques Professionnels  
Formatrice PRAP\*  
[clothilde.dupeu@actionqsst.com](mailto:clothilde.dupeu@actionqsst.com)  
06.75.48.21.31

## FORMATION:

Prévention des TMS (Troubles Musculosquelettiques)  
et du travail sur écran au poste sédentaire

## OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de prévention
- Comprendre l'apparition des TMS et les conséquences
- Identifier les risques liés au travail sur écran
- Organiser son poste de travail pour limiter le risque de TMS et les impacts du travail sur écran

## CONTENU

### Introduction

Les enjeux de la prévention santé et sécurité au travail

### Les TMS, de quoi parle-t-on ?

Définition des TMS et pathologies

Les effets de la sédentarité sur le corps humain

Facteurs d'apparition des TMS

### Les risques du travail sur écran

Fatigue visuelle, tensions oculaires et conséquences

### Organiser son poste de travail

Repérer les risques à son poste de travail

Organiser son poste de travail pour limiter les risques de TMS et les impacts du travail sur écran

### Lien entre les TMS et les risques psychosociaux

### Démarche de prévention des risques

Exercices pratiques : étirements, renforcement musculaire.

Bonnes pratiques au quotidien : pratiquer une activité physique

Principes d'hygiène de vie : sommeil, alimentation...

Gestion du stress

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie active (échanges interactifs entre stagiaires)
- Mise en situation pratique
- Supports power point et vidéos