

# PREVENTION DES TMS : INSTALLATION AU TRAVAIL SUR ECRAN



TYPOLOGIE

Présentielle



DURÉE

½ journée (9h00-12h30)  
3 heures



PUBLIC VISÉ  
ET PRÉREQUIS

Tout agent hospitalier  
PM et PNM



NOMBRE DE  
PARTICIPANTS  
MAXIMUM

12



LIEU

Centre Hospitalier de Versailles  
177 rue de Versailles  
78150 Le Chesnay



TARIF

Sur devis



DATES 2026

SESSIONS	PERIODE	DATES
Session 1	Avril	9
Session 2	Juin	18
Session 3	Novembre	19

## RÉSUMÉ ET POINTS FORTS

Cette formation vise à **sensibiliser et former le personnel aux bonnes pratiques ergonomiques** pour prévenir les **troubles musculo-squelettiques (TMS)** et autres problèmes de santé liés au **travail sur écran**. Elle permet aux participants de **devenir acteurs de la prévention**, d'identifier les **risques professionnels**, et d'adopter des **postures adaptées** pour **améliorer le bien-être au travail**.

Points forts de la formation :

- **Approche pratique et interactive** avec **des situations cliniques** pour ancrer les savoirs.
- **Intervenants experts** : ergonome et infirmière de santé au travail expérimentée.
- Focus sur la **prévention** et la **qualité de vie au travail (QVT)**.
- Adaptation des **bonnes pratiques** à **l'environnement réel** de travail.
- **Rappel réglementaire** et intégration des notions de **santé et sécurité**.

## COMPÉTENCES VISÉES

- En situation professionnelle, les apprenants seront capables **d'identifier les effets du travail sur écran** (TMS, fatigue visuelle, douleurs), d'en mesurer l'impact sur la santé et **d'adopter les bonnes pratiques ergonomiques** pour prévenir les risques professionnels.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier et prévenir les **risques professionnels** liés au travail sur écran.
- Comprendre la **notion de prévention** et son importance en santé au travail.
- Reconnaître les **signes de fatigue** et les **effets des postures inadaptées**.
- Maîtriser les **bonnes postures** et l'**aménagement ergonomique du poste de travail**.
- Devenir **acteur de la prévention** pour améliorer la qualité de vie au travail.

## THÈMES ABORDÉS

### 1- Réglementation en matière de santé et sécurité au travail

- Rappel des principales réglementations et obligations.

### 2- Notion de prévention au travail

- Définition et importance de la prévention au travail.

### 3- Identification des situations à risque

- Identification des activités propices au développement de douleurs et de TMS.

### 4- Fonctionnement du corps humain

- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie.
- Compréhension de la charge musculaire statique.
- Notion de fatigue physique, musculaire et articulaire.

### 5- Maîtrise de bonnes postures de travail

- Effets et signes de fatigue liés au travail sur écran.
- Bonnes postures devant un poste de travail avec écran.
- Aménagement de l'espace et des outils de travail pour limiter l'exposition aux TMS.

## ÉVALUATION

### Évaluation de la satisfaction :

- Questionnaire de fin de formation
- Questionnaire à distance (6 mois après la formation)

### Évaluation des connaissances :

- Questionnaire de pré acquisition
- Questionnaire de fin de post acquisition

## FORMATEURS

Natacha MANSON, psychologue du travail, ergonome

Agliane MAHE, infirmière de santé au travail

### Accès pour personnes en situation de handicap :

Nous invitons les personnes en situation de handicap à contacter l'organisme de formation afin de définir, ensemble, les aménagements nécessaires pour garantir des conditions adaptées à leurs besoins.



### Modalités d'inscription :

- Pour les professionnels exerçant hors du CHV :  
→ [ldailloux@ght78sud.fr](mailto:ldailloux@ght78sud.fr)
- Pour les professionnels exerçant au CHV :  
→ inscription via **gestform**  
→ renseignements [atoureau@ght78sud.fr](mailto:atoureau@ght78sud.fr)