

SECOURS SANTE Toulouse 2019

La filière EAP

Partenaire de santé ?



Programme de la séquence

Présentation de la **commission SQVS** de la fédération nationale des sapeurs-pompiers de France (Patrick RACOUA).

L'activité physique des sapeurs-pompiers de plus de **50 ans** (Michaël GOUFIER).

Conditions de recrutement **SUAP exclusif** (Patrick RACOUA).

Détection des profils à risque (DPR) et reprise d'activité (Dr Patrick CHEMOUNI et Patrick RACOUA)

Les **TOP** (techniques d'optimisation des potentiels), des pistes médicales ? (Dr Patrick CHEMOUNI)



Programme de la séquence

Présentation de la commission QVS de la fédération nationale (Patrick RACOUA).

L'activité physique des sapeurs-pompiers de plus de **50 ans** (Michaël GOUFIER).

Conditions de recrutement **SUAP exclusif** (Patrick RACOUA).

Détection des profils à risque (DPR) et reprise d'activité (Dr Patrick CHEMOUNI et Patrick RACOUA)

Les **TOP** (techniques d'optimisation des potentiels), des pistes médicales ? (Dr Patrick CHEMOUNI)



Programme de la séquence

Présentation de la **commission QVS** de la fédération nationale (Patrick RACOUA).

L'activité physique des sapeurs-pompiers de plus de **50 ans** (Michaël GOUFIER).

Conditions de recrutement **SUAP exclusif** (Patrick RACOUA).

Détection des profils à risque (DPR) et reprise d'activité (Dr Patrick CHEMOUNI et Patrick RACOUA)

Les **TOP** (techniques d'optimisation des potentiels), des pistes médicales ? (Dr Patrick CHEMOUNI)



Programme de la séquence

Présentation de la **commission QVS** de la fédération nationale (Patrick RACOUA).

L'activité physique des sapeurs-pompiers de plus de **50 ans** (Michaël GOUFIER).

Conditions de recrutement **SUAP exclusif** (Patrick RACOUA).

Détection des profils à risque (DPR) et reprise d'activité (Dr Patrick CHEMOUNI et Patrick RACOUA)

Les **TOP** (techniques d'optimisation des potentiels), des pistes médicales ? (Dr Patrick CHEMOUNI)





Programme de la séquence

Présentation de la **commission QVS** de la fédération nationale (Patrick RACOUA).

L'activité physique des sapeurs-pompiers de plus de **50 ans** (Michaël GOUFIER).

Conditions de recrutement **SUAP exclusif** (Patrick RACOUA).

Détection des profils à risque (DPR) et reprise d'activité (Dr Patrick CHEMOUNI et Patrick RACOUA)

Les **TOP** (techniques d'optimisation des potentiels), des pistes médicales ? (Dr Patrick CHEMOUNI)

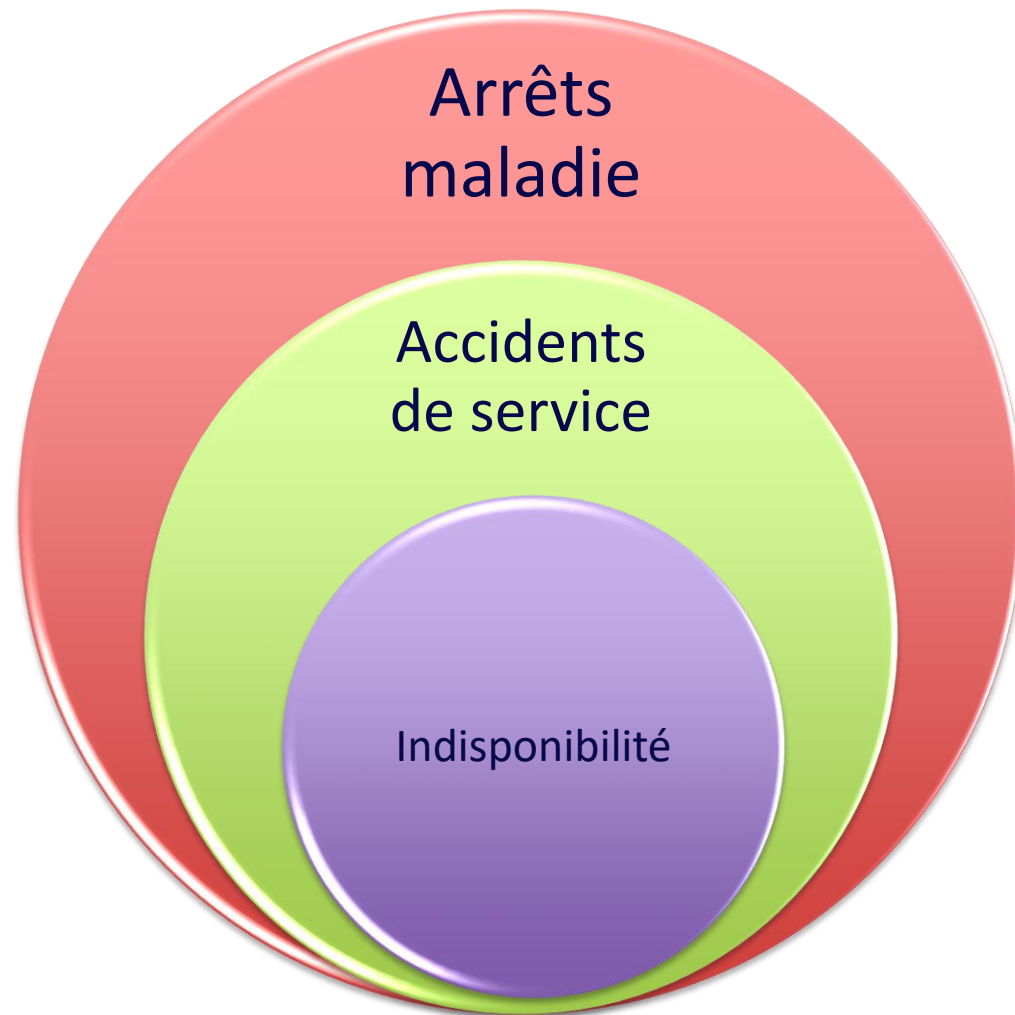
CONSTAT

Les contraintes liées aux activités opérationnelles et de service des sapeurs-pompiers génèrent des blessures, des TMS, des TPS ou d'autres dérives telles que la prise de poids ou la perte de capacités physiques et ou mentales.

L'âge est un facteur aggravant.

LES ABSENCES PROLONGEES

Un arrêt de plus de 21 jours consécutifs



Retour de blessure en SAVOIE

© SDIS73 2019 - Service Santé et Sécurité au Travail - Reproduction interdite

PROTOCOLE DE REPRISE
Le genou

PROTOCOLE DE REPRISE
La cheville

PROTOCOLE DE REPRISE
Le dos

RETOUR DE BLESSURE
TOUS LES ACTEURS DU SDIS S'ENGAGENT

Le SSSM, les EAP, le Service SST, les chefs de centre ont rédigé 3 protocoles pour lutter contre les récurrences de blessures et pour favoriser des retours à l'activité plus rapides et plus sûrs.

Ces protocoles genou, cheville et dos (rachis) ont été étudiés par le kinésithérapeute du SSSM. Ils permettent de renforcer les articulations affaiblies par de longues blessures ou par des traumatismes à répétition.

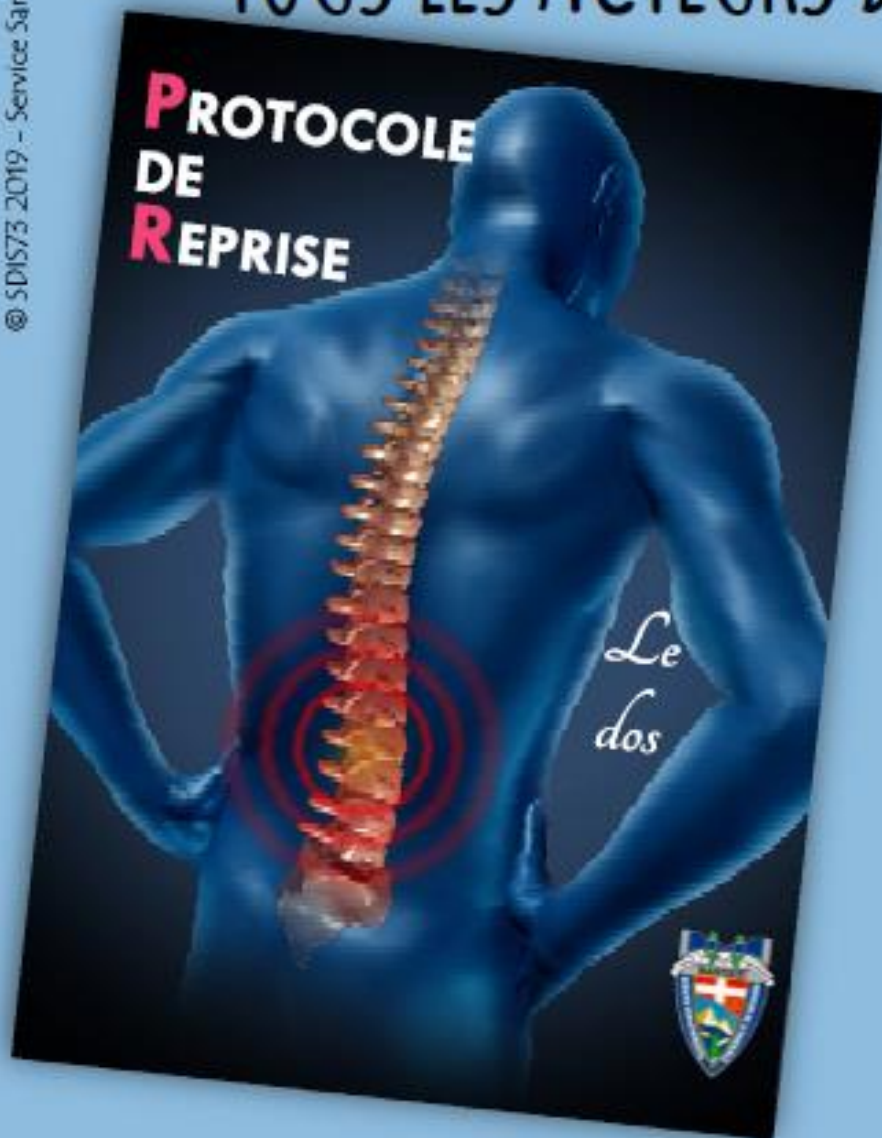
La mise en œuvre de ces protocoles est encadrée par l'EAP de votre centre.

Pour pouvoir bénéficier de ces protocoles, parlez-en lors de votre visite de reprise ou lors de la prise de rendez-vous auprès du SSSM. Les EAP et votre encadrement peuvent aussi être force de proposition auprès du SSSM, n'hésitez pas à les solliciter.



RETOUR DE BLESSURE

TOUS LES ACTEURS DU SDIS S'ENGAGENT



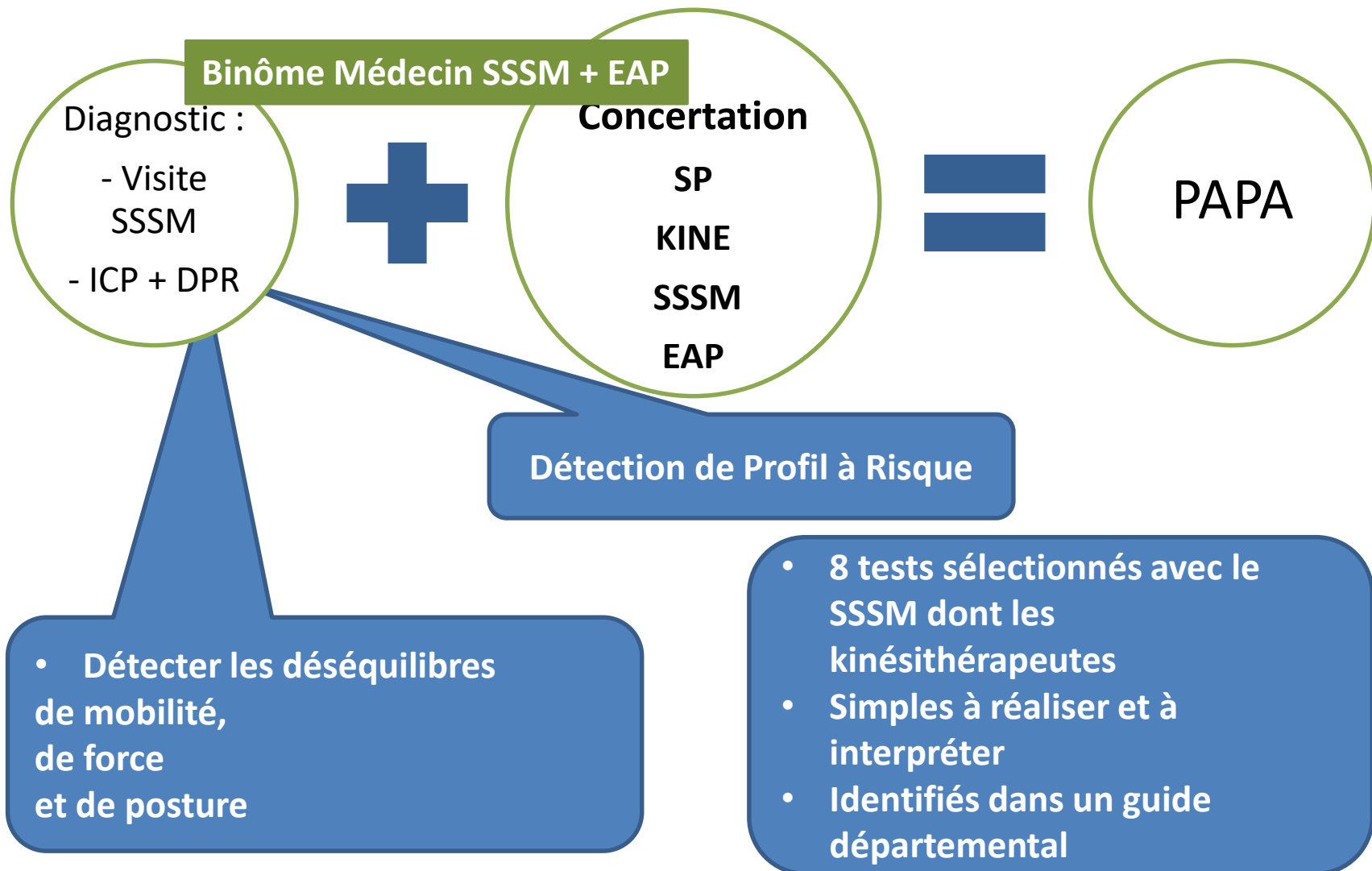
Le **SSSM**, les **EAP**, le **Service SST**, les **chefs de centre** ont rédigé **3** protocoles pour **lutter contre les récurrences** de blessures et pour **favoriser des retours à l'activité** plus rapides et plus sûrs.

Ces protocoles **genou, cheville et dos** (rachis) ont été étudiés par le **kinésithérapeute** du SSSM. Ils permettent de renforcer les articulations affaiblies par de longues blessures ou par des traumatismes à répétition. La mise en œuvre de ces protocoles est encadrée par l'EAP de votre centre.

Pour pouvoir bénéficier de ces protocoles, **parlez-en** lors de votre visite de reprise ou lors de la prise de rendez-vous auprès du SSSM. Les EAP et votre encadrement peuvent aussi être force de proposition auprès du SSSM, n'hésitez pas à les solliciter.

PAPA

Programme d'Accompagnement Physique Adapté



DPR

Détection des Profils à Risques

Classés en deux groupes:

1° Les profils à risque liés à l'hygiène de vie :

La sédentarité; la suractivité; la récupération et le sommeil; l'alimentation et l'hydratation; Les conduites addictives et dérivantes.

2° Les profils à risque locomoteur, essentiellement articulaires.

DPR

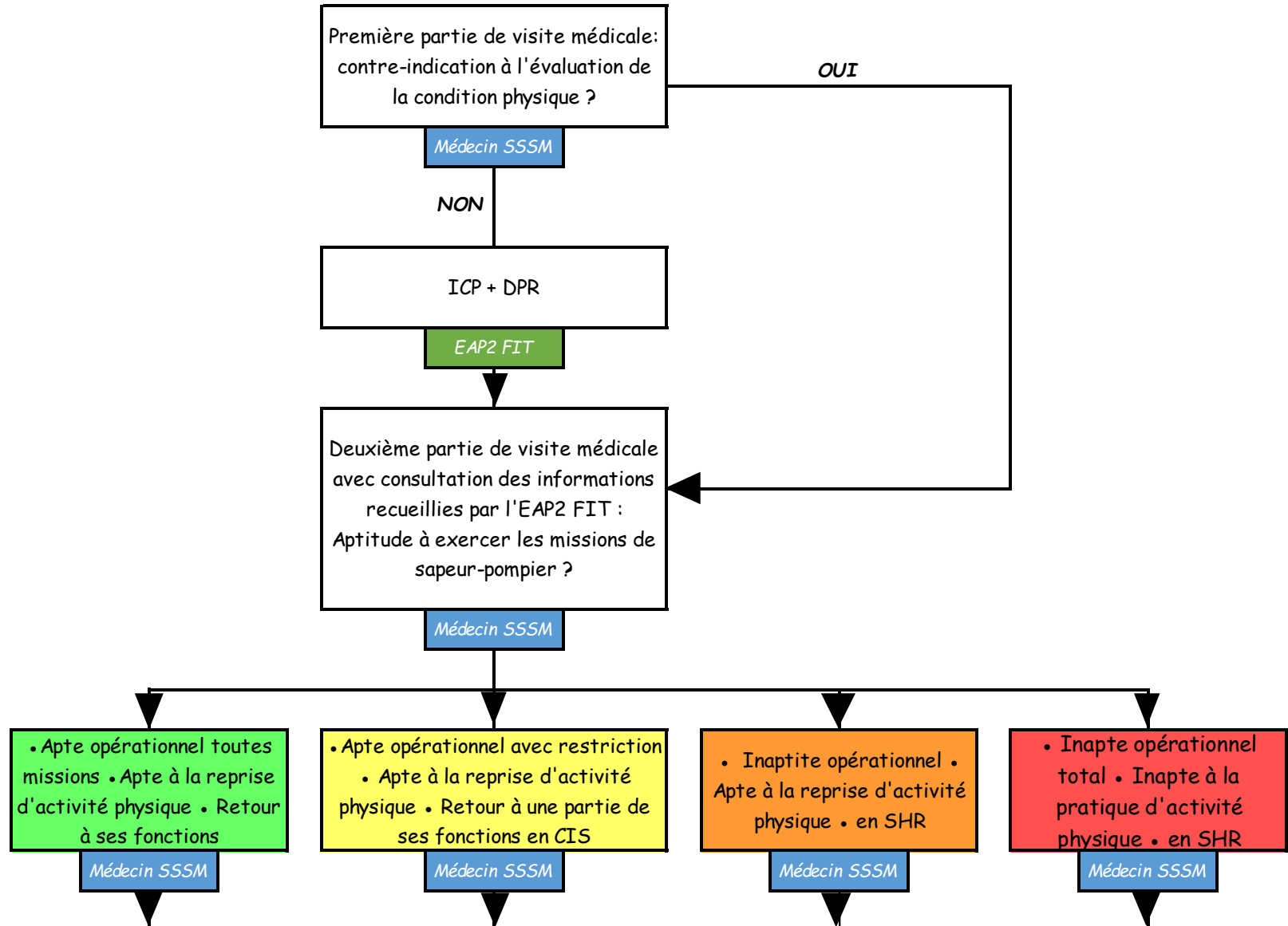
Détection des Profils à Risques

*Exemple du
test de Thomas*

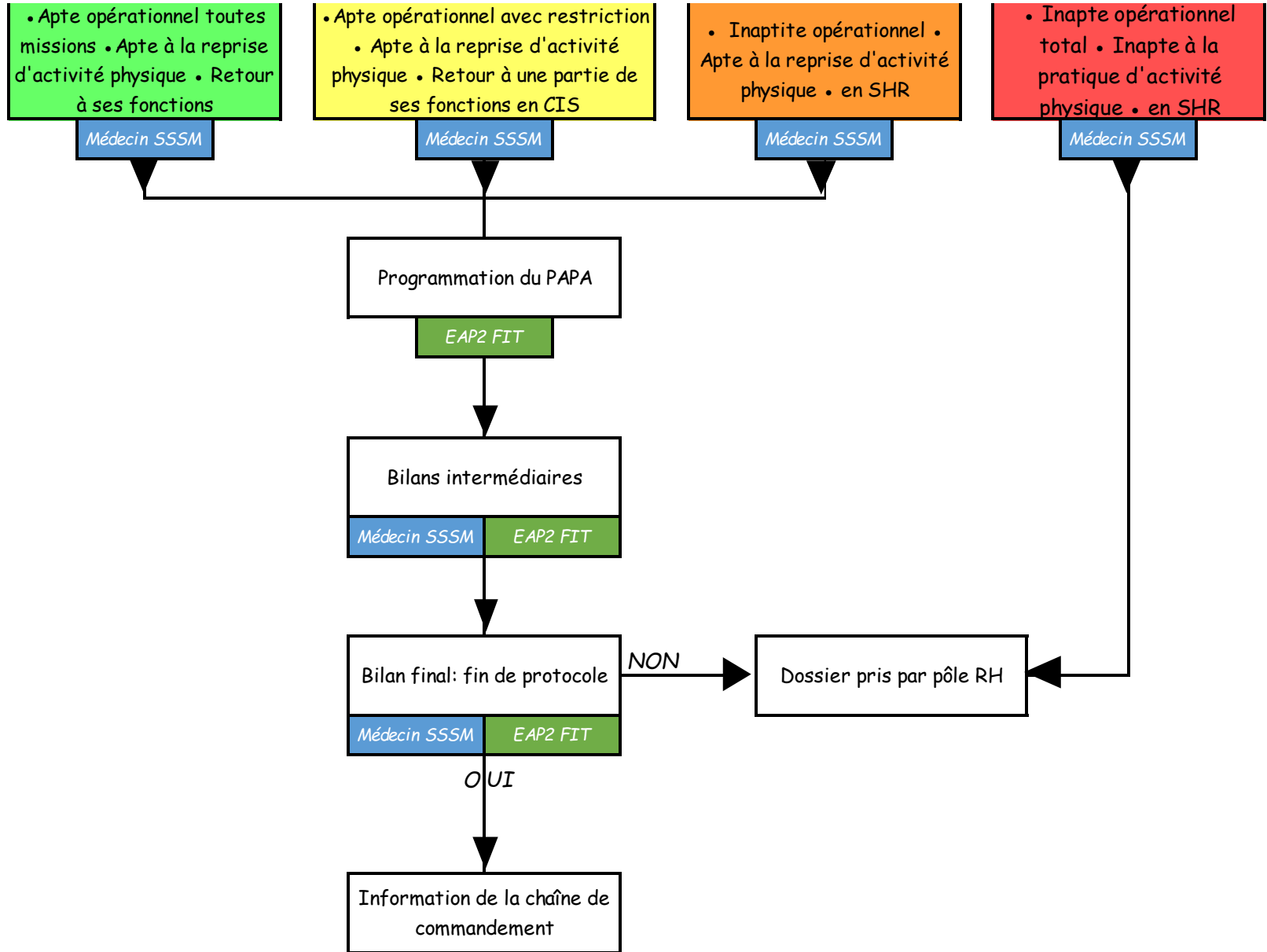


Des fiches de « Réalisation du mouvement » sont réunies dans un livret individuel de suivi pour permettre le partage des informations entre les différents acteurs du projet.

LOGIGRAMME DU PAPA



LOGIGRAMME DU PAPA



Programme de la séquence

Présentation de la **commission QVS** de la fédération nationale (Patrick RACOUA).

L'activité physique des sapeurs-pompiers de plus de **50 ans** (Michaël GOUFIER).

Conditions de recrutement **SUAP exclusif** (Patrick RACOUA).

Détection des profils à risque (DPR) et reprise d'activité (Dr Patrick CHEMOUNI et Patrick RACOUA)

Les **TOP** (techniques d'optimisation des potentiels), des pistes médicales ? (Dr Patrick CHEMOUNI)



Techniques d'Optimisation des Potentiels



Techniques d'Optimisation des Potentiels

SCIENCES

Le sommeil, clé de l'efficacité du soldat

Les services de recherches médicales de l'armée ont évalué diverses méthodes pour lutter contre la fatigue.

DAMIER MASCRET @damiermascret

ÉTUDE Lorsqu'ils sont en opération, les militaires doivent faire preuve d'une vigilance et d'une efficacité accrues. Ce qui passe avant tout par un bon sommeil. Si tout le monde est familier du principe de la dette de sommeil, accumulée après plusieurs nuits trop courtes, un nouveau concept plus étonnant est apparu ces dernières années. Celui de la réserve de sommeil. Autre déconvenue, la possibilité d'approfondir les bénéfices d'une sieste grâce à des techniques d'hypnose et de relaxation.

« Depuis une directive du chef d'état-major des armées de 2013, l'apprentissage de la gestion de la fatigue en milieu opérationnel est venu s'ajouter aux techniques d'optimisation du potentiel (voir ci-contre) que nous ardoisons », explique l'adjoint-chef Laurent Rivier, instructeur spécialiste du Centre national des sports de la Défense (CNSD).

La fatigue et la vigilance sont des domaines dans lesquels l'armée possède une expertise particulière. Elle a montré les travaux de son centre de recherche biomécanique du Fort de Laubert. En 2015, elle a été dirigée par Kévin Chénouard, chef du centre de l'armée française de la vigilance de l'etra, qui a permis l'état possible de se constituer une réserve de sommeil sur ces jours avant une nuit blanche. Ces travaux ont été menés avec la collaboration de centres de recherche français (universités de Lyon et de Paris-Descartes) et canadiens (université de Calgary), quatorze hommes âgés de

chant entre 22h30 et 23 heures et en se levant à 7 heures le lendemain.

Pour la partie « sommeil rallongé », ils devaient cette fois enchaîner six nuits de dix heures, avec un coucher vers 21 heures et un lever maintenu à 7 heures.

Les résultats ont montré qu'après six nuits « rallongées » les individus étaient capables de mieux résister à la pression de sommeil qui croît au fil de la journée et bénéficiaient d'une meilleure attention qu'après deux nuits habituelles. En outre, cette réserve de sommeil accumulée leur permettait de mieux résister à la nuit blanche et d'être plus performants aux tests subséquents.

« Suggestion hypnotique »

Les résultats ont été publiés dans la revue de référence *Psychology of Women Quarterly*. Ils ont été obtenus après une « suggestion hypnotique » des militaires, qui consistait à leur faire visualiser un scénario d'un bon sommeil particulièrement agréable, trajectoire en leur faveur.

« Cette technique expérimentée par les militaires, celle de la « sieste optimisée », l'etra et l'université Paris-Descartes en publient les résultats ce mois-ci dans la revue *Industrial Health*.

« Nous avons montré qu'une sieste associée à une suggestion hypnotique permettait une sieste plus profonde (plus réparatrice, NDLR), explique Mounir Chénouard, mais aussi qu'il était possible d'intégrer à cette sieste une dynamisation pour le réveil. Pas de miracle, cependant. « Une sieste profonde ne remplace pas le sommeil », prévient-il.



Les problèmes de sommeil sont fréquents chez les militaires qui doivent faire preuve d'une vigilance accrue, surtout en opération.

ARMÉE FRANÇAISE/ETRA

Les techniques d'optimisation du potentiel

DANS L'IDÉAL, un soldat doit être en permanence à 100 % de ses capacités opérationnelles. L'objectif paraît simple, il est en réalité extrêmement

l'admirer fait appel à des stratégies variées. Pour cela, l'armée française développe ainsi depuis les années 1990 un ensemble de techniques d'optimi-

pour chaque technique de façon à les adapter aux contraintes du milieu opérationnel.

« L'objectif des TOP est de rendre les

Pourquoi pas dans les SDIS ????

Secours
santé
Toulouse
2019



Alors ?

Est-ce que la qualité de vie en service
tend vers la qualité du service ?

