



P A S S E P O R T



PRÉVENTION



Je n'ai pas pu partir en intervention pendant plus d'un mois.

J'ai été obligé d'annuler ma participation au cross national.

J'ai dû faire deux mois de rééducation.

Bref, je me suis foulé la cheville en séance de sport.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

BIEN PRÉPARÉE ET ADAPTÉE, ELLE EST
ESSENTIELLE POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ !

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO

LES RISQUES

Un accident d'activité physique n'est jamais bénin. Toute blessure peut entraîner des séquelles physiques, des fragilités, ce qui peut conduire à des blessures à répétition. **À la clé, le risque d'une inaptitude temporaire voire définitive, ou d'une aptitude opérationnelle avec restriction.**

Un arrêt de travail de longue durée peut avoir des impacts lourds pour vous (conséquences psychiques) et pour votre équipe (désorganisation des effectifs).

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES : BIEN PRÉPARÉES ET ADAPTÉES, ELLES SONT ESSENTIELLES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ !

Chez les SPP : l'APS représente **42%** des circonstances d'accidents (tous types d'accidents confondus)

Chez les SPV : l'APS représente **22%** des circonstances d'accidents (tous types d'accidents confondus)

Au niveau national, l'APS représente la 1^{ère} source d'accident chez les SPP et la 2^{ème} chez les SPV.

Source DGSCGC (données 2017)

POSSIBILITÉ DE REMPLACER PAR VOS DONNÉES CHIFFRÉES LOCALES

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

VOS COORDONNÉES ICI

Retrouvez les déclinaisons de cette thématique dans notre collection

P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE
PRÉVENTION



P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE
PRÉVENTION



Je n'ai pas pu partir en intervention pendant plus d'un mois.
J'ai été obligé d'annuler ma participation au cross national.
J'ai dû faire deux mois de rééducation.
Bref, je me suis foulé la cheville en séance de sport.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO ICI

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST IMPORTANT POUR TOUS...

La pratique régulière d'une activité physique a de nombreux bienfaits :

- 1 - contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers
- 2 - maintenir le poids et réduire les risques d'obésité
- 3 - améliorer le sommeil
- 4 - booster la confiance en soi et la volonté de se dépasser
- 5 - lutter efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété

... ET ESSENTIEL POUR LES SAPEURS-POMPIERS !

Les activités physiques et sportives (APS) sont un élément incontournable de la culture des sapeurs-pompiers. Maintenir votre condition physique est une des clés de votre santé, mais surtout de **votre sécurité en intervention et de votre efficacité opérationnelle**. Une condition physique adaptée est indispensable pour mener à bien vos missions : port de charges lourdes, port de l'ARI, reconnaissances, sauvetages...

Dans ce cadre, de nombreux SDIS mettent en place des indicateurs de la condition physique (ICP) : souplesse, force physique, endurance et résistance cardio-respiratoire... Ils ont pour but de connaître l'état de forme de chaque sapeur-pompier , permettre le suivi de l'entraînement et de la préparation physique.



QUELQUES RÈGLES SIMPLES POUR UNE PRATIQUE OPTIMALE

- En cas de problème particulier (douleur musculaire ou articulaire, fatigue, maladie), avertissez l'encadrant de manière à adapter la séance
- Commencez toujours par une phase d'échauffement et terminez par des étirements
- Hydratez-vous avant, pendant et après la séance
- Munissez-vous d'un équipement (tenue, chaussures) adapté à l'activité et au terrain
- Soyez attentif aux conditions climatiques (attention aux températures extrêmes)
- Ne consommez ni tabac, ni alcool ni médicaments juste avant ou après la séance
- Soyez conscient de vos capacités en évaluant votre condition physique régulièrement. Adaptez votre effort avec l'aide de l'EAP (encadrant des activités physiques).



Le respect des règles encadrant les séances d'entraînement physique ainsi que leur adaptation à la capacité physique individuelle permet de diminuer les risques d'accident.



P A S S E P O R T



PRÉVENTION



Je n'ai pas pensé à boire et j'ai eu un coup de chaud.
Je ne m'étais pas correctement arrimée.
Bref, j'ai eu un accident en intervention.

LE RISQUE OPÉRATIONNEL

POUR GARANTIR SA SÉCURITÉ, RESPECTER LES PROCÉDURES
ET ADAPTER SON COMPORTEMENT, C'EST ESSENTIEL !

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO

LES RISQUES

Du fait de la multiplicité des missions et des risques encourus, les conséquences d'un accident peuvent être très diverses, avec un niveau de gravité variable. Elles peuvent aller d'une légère blessure à des traumatismes plus conséquents.

LE RISQUE OPÉRATIONNEL : POUR GARANTIR SA SÉCURITÉ, RESPECTER LES PROCÉDURES ET ADAPTER SON COMPORTEMENT, C'EST ESSENTIEL !

Chez les SPP : **27%** des accidents ont lieu sur site d'intervention

Chez les SPV : **46%** des accidents ont lieu sur site d'intervention

32% des décès de sapeurs-pompiers ont lieu sur site d'intervention

Entre 2008 et 2017

Source DGSCGC - Edition 2018

POSSIBILITÉ DE REMPLACER PAR VOS
DONNÉES CHIFFRÉES LOCALES

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

VOS COORDONNÉES ICI

Retrouvez les déclinaisons de cette thématique dans notre collection

P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE
PRÉVENTION



P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE
PRÉVENTION



Je n'ai pas pensé à boire et j'ai eu un coup de chaud.
Je ne me suis pas correctement arrimée.
Bref, j'ai eu un accident en intervention.

LE RISQUE OPÉRATIONNEL

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO ICI

LE RISQUE OPÉRATIONNEL CONCERNE TOUS LES SAPEURS-POMPIERS...

Votre activité de sapeur-pompier comporte des risques divers, liés à la multiplicité de vos missions. Pour garantir votre sécurité, **vous devez disposer de l'aptitude opérationnelle médicale requise pour pouvoir être engagé en intervention.**

Pour limiter le risque opérationnel, une responsabilisation de chacun, à tous les niveaux hiérarchiques, est indispensable. Les équipiers veillent mutuellement à leur sécurité, et le chef d'équipe, chef d'agrès ou COS veille à la sécurité des sapeurs-pompiers placés sous son commandement.

... QUEL QUE SOIT LE TYPE D'INTERVENTION !

Au-delà du risque opérationnel "courant" (effondrement de structure, chute de matériaux, coup de chaleur et brûlure, intoxication, exposition au sang...), vous êtes régulièrement confronté à des risques plus spécifiques :

chute de hauteur : les personnels évoluant sur les plateformes ou nacelles des moyens élévateurs doivent obligatoirement être amarrés

risque électrique : ces interventions sont réservées aux personnels titulaires d'une habilitation électrique. Toutefois, attention ! Le risque électrique peut être présent sur toute intervention

risque lié aux animaux : on peut distinguer les interventions pour assistance à animaux en péril et les interventions pour menace d'animaux dangereux

violences urbaines : elles font désormais partie de votre quotidien des sapeurs-pompiers, et nécessitent un comportement adapté

NRBCE (Nucléaire Radiologique Bactériologique Chimique Explosif) : l'évolution de notre environnement conduit au développement de ce type de risque, qui exige une habilitation particulière



QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ À RESPECTER

- Vérifiez et contrôlez votre matériel
- Portez les équipements adaptés à la situation (casques, équipements fluo-réfléchissants, ARI, tenue de feu, combinaison...)
- Respectez les consignes et procédures
- Adaptez votre posture de travail
- Hydratez-vous régulièrement avant, pendant et après l'intervention
- Protégez la zone de travail et respectez les périmètres de sécurité
- Adaptez le risque pris à l'urgence de la situation



Pour tous ces différents risques, des procédures de sécurité précises sont définies. Il est essentiel que vous les respectiez afin de limiter les risques.





P A S S E P O R T



PRÉVENTION



J'ai manqué régulièrement mes entraînements et j'ai pris du poids. Mes habitudes alimentaires ont fait grimper mon cholestérol en flèche. Malgré les conseils de mon médecin, je n'ai pas arrêté de fumer. J'ai eu de la chance, les collègues qui m'entouraient ont pu immédiatement intervenir lorsque je suis tombé.

Bref, j'ai fait un AVC.

LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE, C'EST LE
MEILLEUR MOYEN POUR S'EN PRÉSERVER !

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO

LES RISQUES

Angine de poitrine, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral (AVC), artérite des membres inférieurs, handicap permanent... et mort subite : **les conséquences peuvent être lourdes.**

Les répercussions sur votre vie privée mais également sur votre activité (à la clé, un risque d'inaptitude temporaire voire définitive) doivent vous inciter à être vigilant.

LES RCV : ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE, C'EST LE MEILLEUR MOYEN POUR S'EN PRÉSERVER !

Les risques cardiovasculaires sont l'une des thématiques suivies actuellement de près par les SDIS. Des études sont en cours, mais aucune donnée chiffrée nationale spécifique aux sapeurs-pompiers n'est à ce jour disponible.

Les RCV causent **400** décès chaque jour.

Ils sont la **1^{ère}** cause de handicap

**POSSIBILITÉ DE REMPLACER PAR VOS
DONNÉES CHIFFRÉES LOCALES**

10 millions de Français ont trop de cholestérol, **15** millions sont hypertendus.

Source Fédération française de cardiologie – données 2018

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

VOS COORDONNÉES ICI

Retrouvez les déclinaisons de cette thématique dans notre collection

P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE
PRÉVENTION



P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE
PRÉVENTION



J'ai manqué régulièrement mes entraînements et j'ai pris du poids.
Mes habitudes alimentaires ont fait grimper mon cholestérol en flèche.
Malgré les conseils de mon médecin, je n'ai pas arrêté de fumer.
J'ai eu de la chance, les collègues qui m'entouraient ont pu immédiatement intervenir lorsque je suis tombé.
Bref, j'ai fait un AVC.

LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO ICI

LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES PEUVENT CONCERNER TOUT LE MONDE...

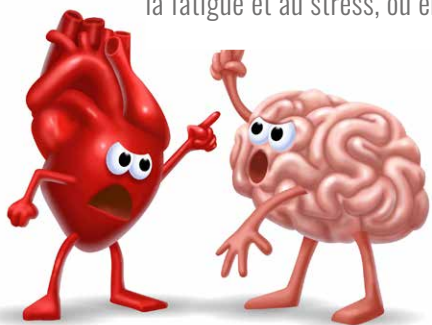
Les risques cardiovasculaires (RCV) trouvent leur source dans différents facteurs. Si trois d'entre eux ne peuvent être modifiés (âge, sexe ou antécédents familiaux), **il est possible d'agir sur neuf autres facteurs, responsables de plus de 90% des attaques vasculaires** : tabac, cholestérol, hypertension artérielle, diabète, stress psychosocial, obésité abdominale, sédentarité, excès d'alcool, alimentation déséquilibrée pauvre en fruits et en légumes.

Ils favorisent la création de plaques d'athérome qui rétrécissent progressivement les artères et peuvent se rompre brutalement en entraînant **une occlusion artérielle** : on parle de thrombose, source d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire.

... MÊME LES SAPEURS-POMPIERS !





Sapeurs-pompiers, en ce qui vous concerne, à ces facteurs de risque classique **peuvent s'en ajouter d'autres, liés à la nature de votre activité.**

On note par exemple les départs et retours d'intervention, les contraintes physiques et physiologiques en cours d'intervention dues aux actions, aux équipements de protection individuelle, à la chaleur, à la fatigue et au stress, ou encore l'exposition au monoxyde de carbone.



Les stress physique (effort brutal et intense) et psychique, qui représentent votre quotidien, sont les deux facteurs qui déclenchent le plus fréquemment la rupture de la plaque d'athérome.

QUELQUES RÈGLES POUR RÉDUIRE LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

- Pratiquez une activité physique régulière, en privilégiant la course à pied ou le vélo d'intensité modérée 
- Faites attention à la musculation excessive (pompes ou barre fixe)
- Lutte contre le surpoids en ayant une alimentation équilibrée : davantage de poisson et de céréales complètes, des fruits et légumes tous les jours, moins de sucres raffinés (pain blanc, pâtes, riz) 
- Limitez le sucre (boissons sucrées, viennoiseries, gâteaux...) et les aliments salés (fromage, fruits de mer, soupes industrielles)
- Privilégiez les graisses végétales enrichies en graisses insaturées et en omega 3 et 6 : huile d'olive, de colza, de noix...
- Arrêtez de fumer et limitez votre consommation d'alcool à 2 verres par jour (1 si vous êtes une femme) avec 24 à 48 heures d'abstinence par semaine 
- Apprenez à gérer votre stress et à préserver votre sommeil 
- Assurez-vous d'un suivi médical régulier par votre médecin traitant

Adopter une meilleure hygiène de vie est le meilleur moyen pour assurer votre sécurité et celle des victimes dans le cadre de votre mission.



P A S S E P O R T



PRÉVENTION



J'étais épuisé en permanence, sans parvenir à récupérer.
Je me sentais oppressé lorsque je prenais ma garde.
Je me suis accroché avec plusieurs de mes proches.
Bref, j'ai fait un burn-out.

LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

N'ATTENDEZ PAS, PARLEZ-EN !

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO

LES RISQUES

Les RPS peuvent engendrer des pathologies graves voire irréversibles : hypertension, diabète, troubles musculo-squelettiques, maladies cardio-vasculaires, troubles psychiques...

Et au-delà, ils peuvent également impacter votre SDIS et votre équipe en entraînant de l'absentéisme, des accidents du travail, une démotivation ou une dégradation du climat social.

LES RPS : N'ATTENDEZ PAS, PARLEZ-EN !

Les risques psychosociaux sont l'une des thématiques suivies actuellement de près par les SDIS. Des études sont en cours, mais on ne dispose à ce jour pas de données chiffrées nationales spécifiques aux sapeurs-pompiers.

30% de salariés en France déclarent être confrontés systématiquement à un ou des comportements hostiles (marque de mépris, dénis de reconnaissance ou atteintes dégradantes).

22% des salariés déclarent travailler sous pression.

Source enquête DARES « Conditions de travail-Risques psychosociaux », 2016

**POSSIBILITÉ DE REMPLACER PAR VOS
DONNÉES CHIFFRÉES LOCALES**

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

VOS COORDONNÉES ICI

Retrouvez les déclinaisons de cette thématique dans notre collection

P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE
PRÉVENTION



P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE
PRÉVENTION



J'étais épuisé en permanence, sans parvenir à récupérer.
Je me sentais oppressé lorsque je prenais ma garde.
Je me suis accroché avec plusieurs de mes proches.
Bref, j'ai fait un burn-out.

LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO ICI

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX PEUVENT CONCERNER TOUT LE MONDE...

Les risques psychosociaux (RPS) se définissent comme “l'ensemble des éléments portant atteinte à l'intégrité physique et à la santé mentale d'un agent au sein de son environnement professionnel”. Vous avez peut-être déjà été confronté à leurs formes les plus fréquentes : stress, harcèlement, épuisement professionnel ou burn-out.

La nature ou l'organisation de votre activité ou encore vos relations de travail peuvent en être à l'origine.

Quels que soient votre activité ou votre positionnement hiérarchique, vous pouvez un jour être touché par les RPS. **Ils occasionnent des symptômes divers :**

- épuisement, sentiment d'être totalement vidé de ses ressources
- troubles du comportement : irritabilité, agressivité, hypersensibilité, perte de concentration, troubles de l'alimentation, mal-être, crises de nerfs ou de larmes, tendance suicidaires
- problèmes physiques : oppression, prise ou perte brutale de poids, vertiges
- refuge dans des comportements addictifs
- troubles du sommeil

... MÊME LES SAPEURS-POMPIERS !

En tant que sapeur-pompier, vous n'échappez pas à ce risque. En effet, vous êtes exposé à certains facteurs de stress spécifiques aux différentes phases de votre activité.

Phase pré-opérationnelle : attente de longues heures sans déclenchement de l'alerte, difficultés relationnelles avec l'équipe, baisse de forme physique et mentale, ennui dû au manque d'activité opérationnelle plus « gratifiante » comme le secours routier ou le feu

Phase opérationnelle : contraintes d'urgence et nécessité de performance, manque d'information éventuel concernant la mission, confrontation à la souffrance et à la mort, stressseurs physiologiques (manque d'oxygène, contrainte thermique ou toxique...)

Phase post-opérationnelle : état de stress post-traumatique

QUELQUES CONSEILS POUR LIMITER L'IMPACT DES RPS

- Prenez du recul et acceptez l'imperfection
- Apprenez à vous ressourcer hors du temps de travail
- Préservez la qualité de votre sommeil
- Recherchez du soutien



Au sein de votre SDIS, différents interlocuteurs peuvent être sollicités si vous rencontrez des difficultés, notamment votre responsable hiérarchique, le service SSSM, le service RH, le service hygiène et sécurité ou le service social.

Si vous constatez chez vous-même ou chez un proche les symptômes listés précédemment, n'attendez pas : parlez-en !



P A S S E P O R T



PRÉVENTION



J'ai franchi un carrefour sans ralentir.
J'ai cru que le camion me laisserait passer puisque
j'avais déclenché le deux tons.
Désormais handicapé, j'ai été reclassé.
Bref, j'ai eu un accident en partant en intervention.

LE RISQUE ROUTIER

ADAPTER SA CONDUITE À LA SITUATION,
C'EST INDISPENSABLE POUR LIMITER LE RISQUE D'ACCIDENT !

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO

LES RISQUES

Les accidents routiers peuvent entraîner des lésions mineures, modérées, ou des lésions plus graves pouvant aller jusqu'au handicap ou même au décès. Ils peuvent également causer un traumatisme psychologique. **Les retombées peuvent être lourdes et s'inscrivent souvent dans la durée, affectant la victime et son entourage.**

Plus largement, un accident routier a d'autres impacts : en premier lieu, il peut retarder voire empêcher l'intervention, nuisant ainsi à votre mission de secours. Il entraîne également des coûts financiers directs et indirects pour votre centre de secours : réparation ou rachat de véhicules, augmentation des cotisations d'assurance, indemnisation des victimes, complexité d'organisation en cas d'absence...

LE RISQUE ROUTIER : ADAPTER SA CONDUITE À LA SITUATION, C'EST INDISPENSABLE POUR LIMITER LE RISQUE D'ACCIDENT !

Entre 2008 et 2017 les accidents de la route (circulation et trajet) représentent la première cause de mortalité des SP en service **37%**

Un accident routier engendre **42** jours d'arrêt en moyenne

Source DGSCGC et CNRACL - Edition 2018

**POSSIBILITÉ DE REMPLACER PAR VOS
DONNÉES CHIFFRÉES LOCALES**

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

VOS COORDONNÉES ICI

Retrouvez les déclinaisons de cette thématique dans notre collection

P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS POMPIERS
DE FRANCE
PRÉVENTION



P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS POMPIERS
DE FRANCE
PRÉVENTION



J'ai franchi un carrefour sans ralentir.
J'ai pensé que le camion arrivant à droite me laisserait passer,
puisque j'avais déclenché le deux tons.
Désormais handicapé, j'ai dû être reclassé.
Bref, j'ai eu un accident en partant en intervention.



LE RISQUE ROUTIER

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO ICI

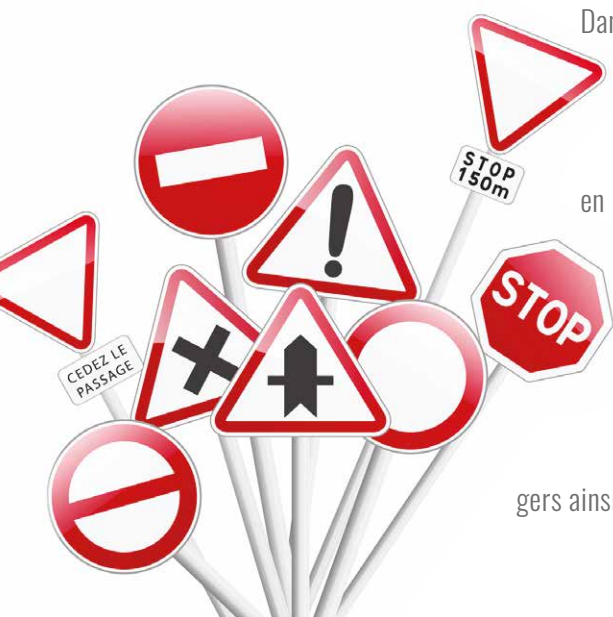
LE RISQUE ROUTIER CONCERNE TOUS LES SAPEURS-POMPIERS...

En matière de prévention, le risque routier reste l'une des préoccupations majeures de l'univers sapeur-pompier. Quotidiennement, les pompiers sont amenés à prendre leur véhicule ou ceux du SDIS pour diverses occasions :

- trajet domicile-caserne,
- départ sur intervention et retour d'intervention,
- lors de manœuvres,
- formations,
- déplacements en service courant...






La conduite occupe par conséquent une place importante dans l'activité sapeur-pompier et le risque d'accident est toujours présent.

... QUELLE QUE SOIT LA SITUATION !



Dans le cadre de votre activité, on peut distinguer deux types de conduite : la conduite en conditions normales et la conduite en situation d'urgence. Mais quel que soit le contexte du déplacement, il convient de respecter les règles et d'adapter votre comportement à la situation afin de garantir votre sécurité, celle de vos passagers ainsi que des autres usagers de la route.

QUELQUES RÈGLES SIMPLES POUR RÉDUIRE LE RISQUE D'ACCIDENTS ET SES CONSÉQUENCES :

- Vérifiez régulièrement l'état de votre véhicule 
- Assurez-vous d'avoir les permis, formations et autorisations nécessaires 
- Bouclez toujours votre ceinture de sécurité, dès que le véhicule en est équipé
- Ne conduisez pas en état de fatigue ou sous l'emprise de l'alcool, de médicaments ou de produits stupéfiants
- N'utilisez pas votre téléphone portable au volant 
- Soyez attentifs aux conditions météo et au trafic
- Adaptez votre conduite et votre vitesse à l'urgence de la situation 
- Faites-vous guider lors des manœuvres délicates
- Gardez à l'esprit que l'usage des avertisseurs sonores et lumineux pour les interventions urgentes constitue seulement une demande de priorité
- Respectez le code de la route, même en cas d'appel au bip ! 

Le risque routier relève de la responsabilité de chacun : avec une conduite adaptée à l'environnement et au contexte, le risque d'accident est limité.



P A S S E P O R T



PRÉVENTION



Je dois faire très attention quand je joue avec mes enfants.
J'ai dû abandonner les entraînements de foot.
Cela fait longtemps que je ne suis pas parti en intervention.
Bref, je souffre d'une hernie discale.

MUSCULO-SQUELETTIQUES

VEILLER À SA POSTURE ET ADAPTER SES MOUVEMENTS,
C'EST LIMITER LE RISQUE D'ATTEINTE !

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO

LES RISQUES

Douleurs lancinantes, engourdissements, mobilité articulaire restreinte... **Si vous ressentez au moins l'un de ces symptômes, il est indispensable de consulter** : il s'agit là des premiers signes cliniques des TMS.

Attention, les TMS peuvent entraîner plusieurs pathologies : tendinite, syndrome du canal carpien, lombalgie, dorsalgie, sciatique... Les atteintes plus graves peuvent aller jusqu'au handicap permanent.

Et si les TMS peuvent avoir de lourdes conséquences sur votre santé, ils ont également des répercussions sur l'organisation de votre équipe et de votre centre de secours en engendrant arrêts de travail, désorganisation des équipes ou reclassement de l'agent gravement atteint.

LES TMS : VEILLER À SA POSTURE ET ADAPTER SES MOUVEMENTS, C'EST LIMITER LE RISQUE D'ATTEINTE !

Le coût moyen d'un TMS est estimé à **21 300€**

Source DGSCGC – données 2014 et 2015

La fréquence des TMS est importante : **34%** des travailleurs déclarent souffrir de problèmes de dos.

Source Améli

20% des accidents du travail sont liés au mal de dos. Les TMS représentent la première cause d'indemnisation pour maladie professionnelle en France.

Source Améli - 2019

Depuis plus de 20 ans, les troubles musculo-squelettiques constituent la première maladie professionnelle reconnue en France et dans d'autres pays européens.

**POSSIBILITÉ DE REMPLACER PAR VOS
DONNÉES CHIFFRÉES LOCALES**

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

VOS COORDONNÉES ICI

Retrouvez les déclinaisons de cette thématique dans notre collection

P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS - POMPIERS
DE FRANCE
PRÉVENTION



P A S S E P O R T
la mutuelle nationale des
SAPEURS - POMPIERS
DE FRANCE
PRÉVENTION



Je dois faire très attention quand je joue avec mes enfants.
J'ai dû abandonner les entraînements de foot.
Cela fait longtemps que je ne suis pas parti en intervention.
Bref, je souffre d'une hernie discale.

Création www.latachecreative.fr - Crédits photos © Fotolia.com

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Votre UDSP s'engage aux côtés de la MNSPF

VOTRE LOGO ICI

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES PEUVENT ATTEINDRE TOUS LES SAPEURS-POMPIERS...

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des pathologies affectant les tissus mous qui se trouvent autour des articulations. Les TMS engendrent des douleurs plus ou moins importantes au niveau des membres supérieurs (épaule, poignet, main), des membres inférieurs (genou, tendon d'Achille) ou du rachis (dos, thorax, lombaires, nerf sciatique). Il s'agit des maladies professionnelles les plus fréquentes.

Plusieurs facteurs peuvent entraîner leur apparition : les contraintes biomécaniques que vous subissez (mauvaise posture, geste répétitif, effort musculaire important, position statique prolongée, absence de récupération...), votre environnement (température, vibrations...), l'organisation de votre activité (horaires, rythme...), mais aussi votre âge, votre sexe ou votre état de santé.

... QUEL QUE SOIT LEUR STATUT !

Les TMS ne sont pas réservés aux activités très physiques, comme celle des SPP ou des SPV. Vous êtes PATS ? Votre activité plus sédentaire peut également entraîner des atteintes spécifiques liées à un travail de bureau et/ou sur ordinateur.



QUELQUES RÈGLES SIMPLES POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE TMS

Sur une activité à forte implication physique

- Utilisez les dispositifs d'aide à la manutention (cric, vérin, appareil de levage...) en respectant les consignes de sécurité
- Portez les charges à deux lorsque c'est possible, ou au plus près du corps si vous êtes seul
- Soyez attentif à votre posture
- Respectez un temps de récupération après un effort intense



Sur une activité plus sédentaire

- Veillez à l'ergonomie de votre poste de travail (fauteuil adapté, organisation du plan de travail, utilisation de repose-poignets)
- Soyez attentif à votre posture
- Faites des pauses régulières pour marcher et vous étirer



Quelle que soit la nature de votre activité, adaptez votre posture et vos mouvements !