



Prévention & Santé au Travail
en Franche-Comté



BOUGER POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

S'informer pour mieux
se protéger

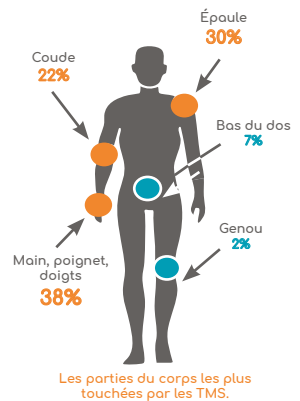
BOUGEZ POUR PRENDRE SOIN DE VOUS !

Le travail sédentaire, les postures assises prolongées ou le stress chronique peuvent nuire à votre santé physique et mentale. Cette plaquette vous donne des astuces concrètes pour bouger au quotidien, limiter les douleurs et améliorer votre bien-être au travail.

• Les Troubles Musculosquelettiques (TMS)

Les **TMS** touchent les articulations des membres supérieurs ainsi que le bas du dos. L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur durée ou leur aggravation, notamment lorsque l'organisation du travail fait émerger deux types de facteurs de risque :

- **des facteurs physiques** : gestes répétitifs, travail statique, efforts excessifs, positions articulaires extrêmes, port de charges lourdes...
- **des facteurs psychosociaux** : pression temporelle, manque d'autonomie, manque de soutien social, travail monotone...



Assurance Maladie- 2017

• Les Risques Psycho-Sociaux (RPS)

Les **RPS** regroupent l'ensemble des facteurs liés à l'organisation, aux relations et aux conditions de travail qui peuvent engendrer du stress, de l'anxiété, un épuisement professionnel (burnout) ou des conflits, impactant négativement la santé mentale, le bien-être et la qualité de vie au travail des salariés.



INRS (2021)

En cause : l'intensité et temps de travail, les exigences émotionnelles, l'autonomie et les marges de manoeuvre, les rapports sociaux et la reconnaissance au travail, le conflit de valeurs et l'insécurité de la situation de travail.

Rapport Goliac (2011)

BOUGEZ AU TRAVAIL !

En bougeant régulièrement au travail, vous contribuez à prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et les risques psychosociaux (RPS) en améliorant votre posture, en réduisant la fatigue et en favorisant votre bien-être mental.

● Posture et Mobilisation (toutes les 2 heures)

- Étirements des bras au dessus de la tête
- Rotations de la nuque et des épaules MAIS AUSSI ...
- Prendre les escaliers, marcher pour aller prendre un café



● Assis(e) au bureau

- Auto-grandissement du dos / assis sans être contre le dossier
- Relevés des genoux alternés
- Rotations / flexions de chevilles

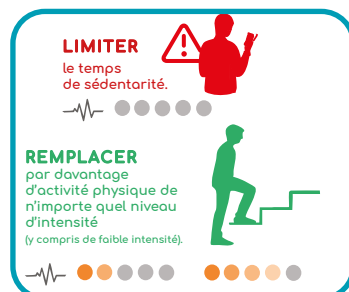
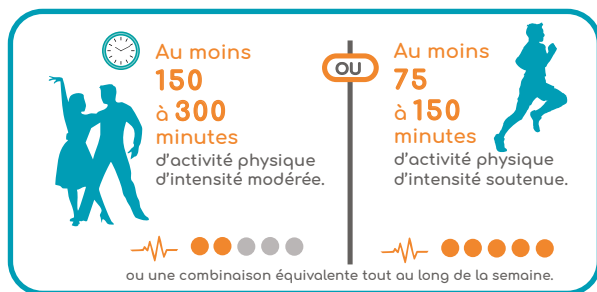


Respiration anti-stress :

1. Inspirez 4 secondes
2. Bloquez 2 secondes
3. Expirez 6 secondes

A faire autant de fois que l'on veut !

● Mais aussi chez vous ...



BOUGER, C'EST PROTÉGER VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT

Intégrer des pauses actives et adopter des postures variées au travail sont des gestes simples qui réduisent les risques de troubles musculosquelettiques (TMS) et de risques psychosociaux (RPS).

Votre santé au travail dépend aussi de votre mouvement !



Pour en savoir plus et bénéficier de conseils personnalisés, contactez le service prévention santé au travail **OPSAT** :

➡ contact.prevention@opsat.fr

POUR NOUS CONTACTER

Nous restons à votre écoute

Tél : 03 60 82 00 00

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter
l'un de nos **16 centres médicaux et administratifs**



Prévention & Santé au Travail
en Franche-Comté

-  Siège social
-  Siège administratif
-  Antenne administrative
Haut Doubs et Haut Jura
-  Centre médical principal
-  Centre médical secondaire

Siège Social
Centre de Dole
5C rue Bougauld
CS 50057
39 107 DOLE CEDEX

Siège Administratif
Centre d'Étupes
Allée Hugoniot
Zone Technoland / Brognard
BP 12 106 - 25 462 ÉTUPES CEDEX

Antenne Administrative
Haut Doubs/Haut Jura
Centre de Pontarlier
52 rue de besançon
25 300 PONTARLIER

WWW.OPSAT.FR

