

## Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

### Réveil musculaire

## Contexte

### GÉNÉRAL

- Un sportif s'échauffe avant de démarrer sa séance de sport pour éviter de se blesser, pour se préparer physiquement et mentalement à l'effort, aux mouvements qu'il va répéter, à l'enchaînement de ces mouvements.
- Pour toute activité physique qui nécessite des efforts (manutention manuelle, efforts de pousser-tirer, utilisation d'outils vibrants, etc.), les muscles, tendons et ligaments ont besoin d'être échauffés, pour prévenir des blessures telles que elongations, déchirures, crampes.

### ENTREPRISE

- Au travail, les accidents liés à des activités physiques sont plus fréquents à la prise de poste. Par exemple dans le BTP, 25% des accidents du travail sont des accidents de manutention à froid dont 70% surviennent durant la 1ère heure de travail.
- Les entreprises sont depuis plusieurs années confrontées à une sinistralité élevée en matière de troubles musculo-squelettiques (TMS) et de lombalgies, et ce quel que soit leur secteur d'activité.
- TMS et lombalgies conduisent dans bien des cas à une diminution des capacités physiques et des douleurs chroniques.
- Au-delà de ces conséquences physiques pour les salariés qui en souffrent, ces pathologies ont des conséquences économiques non-négligeables. Elles sont en effet à l'origine de plus de 18 millions de journées de travail perdues par an, soit l'équivalent de 72 000 emplois à temps plein, et ont un coût direct de 2 milliards d'euros (soin et indemnisation du salarié).
- Les exercices physiques en entreprise, par l'amélioration de l'endurance et le renforcement musculaire, sont un des moyens de prévention de ces pathologies et des accidents du travail.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

En Asie, les échauffements sont obligatoires au bureau, à l'usine et sur les chantiers de BTP.





# OFFRE SANTÉ & PERFORMANCE

## Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

### Réveil musculaire

## L'offre M comme Mutuelle

### CONTENU

#### Réveil musculaire en entreprise avec un coach sportif

- L'offre comprend un forfait de 10 séances qui peuvent s'échelonner sur une période de 2 à 3 mois, avec des séances rapprochées au début et qui s'espacent avec le temps. Le coach sportif adapte les exercices en fonction de l'activité des salariés. Le coach forme des relais en interne pour pérenniser cette pratique au sein de vos équipes.

### BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- Une amélioration du ressenti physique des salariés
- Un échauffement des muscles, tendons et ligaments qui améliore la coordination des mouvements, augmente l'amplitude articulaire et améliore la circulation sanguine
- Une préparation physique à l'activité qui prépare également mentalement au travail
- Une activité collective au sein de l'entreprise qui renforce la cohésion d'équipe
- De meilleures habitudes posturales qui contribuent à lutter contre les maux de dos, et autres tensions musculaires

### MODALITÉS PRATIQUES (à confirmer avant la mise en œuvre)

- Une salle ou un espace en extérieur selon la saison
- Une tenue vestimentaire décontractée (tenue de travail normale)
- Durée : 15 minutes
- 8 à 12 participants
- Coût : nous consulter

## Contact

Le service prévention  
03.20.14.41.68  
[prevention@mcommemutuelle.com](mailto:prevention@mcommemutuelle.com)

Votre conseiller commercial