

Journée de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

DRHAS de Paris-Ile-de-France · 15 septembre · Paris 13^e

Le DRHAS de Paris-Ile-de-France a organisé le 15 septembre dans ses locaux, sis **12 rue Charles Fourier à Paris 13^e**, une journée dédiée à la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).

70 agents, issus des différentes directions du ministère de la Justice (DGAP, DSJ, DPJJ et SG) y ont participé. La diversité des participant(e)s a permis des échanges enrichissants et une approche transversale des enjeux liés à la santé au travail.

Un enjeu concret pour la santé au travail

L'objectif de cette journée était de réunir des agents de toutes les directions et de leur faire prendre conscience que les mouvements répétitifs, les postures contraignantes et, pour certains, le port de charges lourdes pouvaient avoir des conséquences importantes sur la santé.

Les TMS dans la fonction publique représentent un enjeu majeur, tant pour les agents que pour l'employeur public. En effet, les TMS sont la première cause de maladies professionnelles en France et les conditions de travail (postures statiques, charge mentale, manque d'ergonomie) peuvent favoriser leur apparition.

Une journée rythmée par plusieurs ateliers

Après un mot d'accueil de la déléguée interrégionale du secrétariat général de Paris-Ile-de-France, **Mme Chantal BUBLLOT**, et une présentation de l'organisation de la journée, les participant(e)s ont pu découvrir les divers ateliers.

70 agents participants	4 directions représentées	3 ateliers / pratiques
----------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Prévenir l'apparition des TMS

La mutuelle **INTERIALE** a animé un atelier portant sur la prévention de l'apparition des TMS. **Mme ROUSSEAU** et **M. SAVINA**, kinésithérapeutes, ont sensibilisé les participant(e)s aux causes et aux mécanismes des TMS, notamment en leur apprenant des bonnes pratiques, telles que le réglage ergonomique du poste de travail et certains exercices d'étirement.

Des ateliers pour agir sur les tensions

Des approches complémentaires pour mieux prévenir, comprendre et soulager les tensions liées au travail.

Désaturation nerveuse

Mme **JOURDAN** de la société **SENSOMO** a animé l'atelier de désaturation nerveuse. Elle a pu rappeler aux participant(e)s que le stress et la tension nerveuse sont des facteurs aggravants des TMS. Cet atelier a permis de découvrir des mouvements pour évacuer les tensions accumulées et retrouver un équilibre nerveux.

Massage Amma

Quant aux collègues chanceux qui ont été tirés au sort pour bénéficier d'un massage Amma, ils ont pu être soulagés de leurs tensions musculaires et conseillés par Mme **PONTGELARD (LARDUGESTE)**, qui a pu leur faire découvrir les bienfaits de cette pratique. Le massage Amma peut réduire les douleurs liées aux TMS de 30 à 40 % après seulement quelques séances.



Atelier de massage Amma — prévention et prise en charge des tensions musculaires.

Une dynamique à poursuivre

Le succès de la journée et l'enthousiasme des participant(e)s encouragent le DRHAS à renouveler ce type d'action, permettant de fédérer les directions métiers autour de cette thématique cruciale.