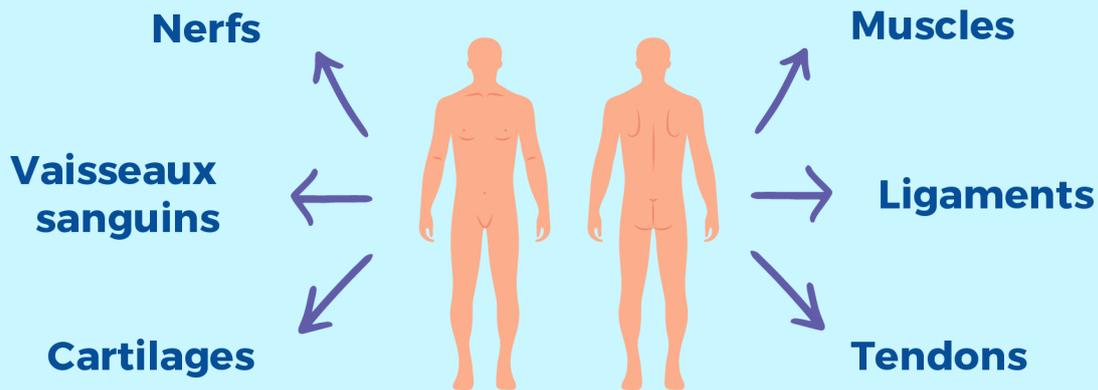


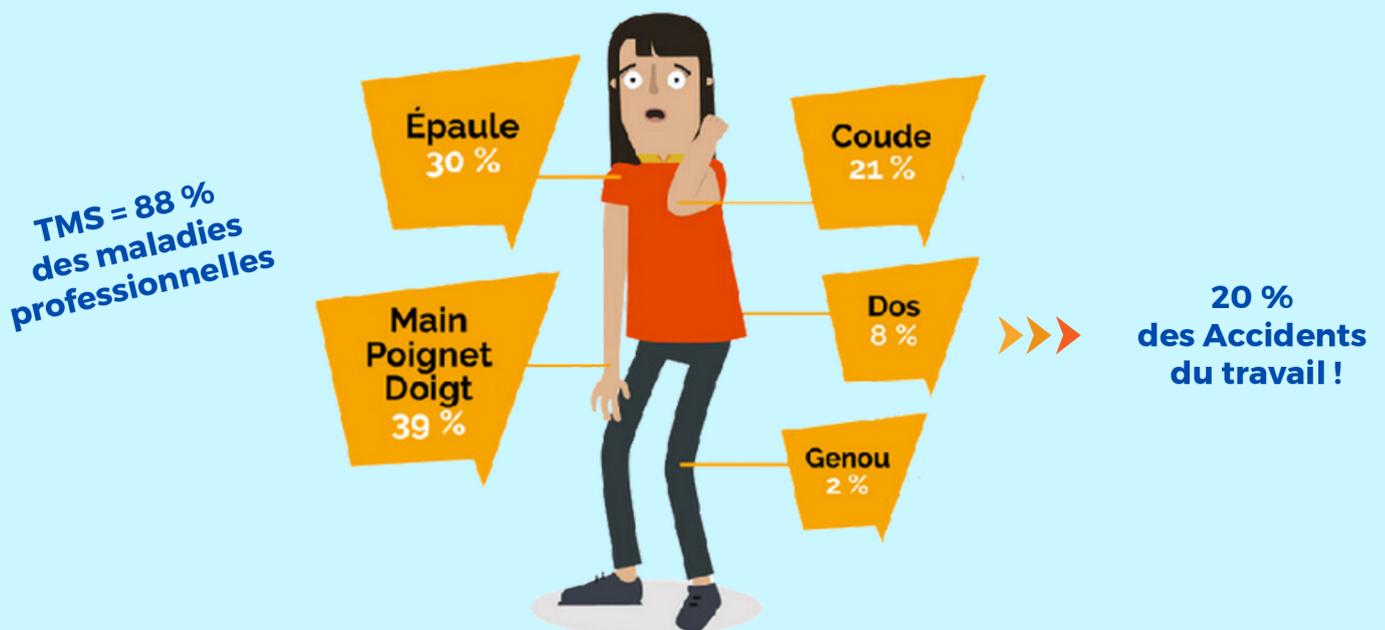


## Les TMS, c'est quoi ?

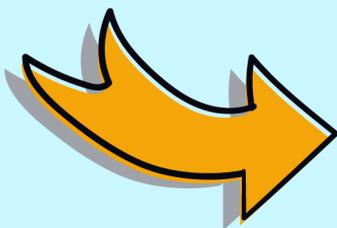
Les troubles musculosquelettiques sont des affections touchant les tissus mous situés autour des articulations :



## Où sont localisés les TMS ?



## Comment agir en prévention ?



**Intègre le Réveil musculaire dans ton travail quotidien !**

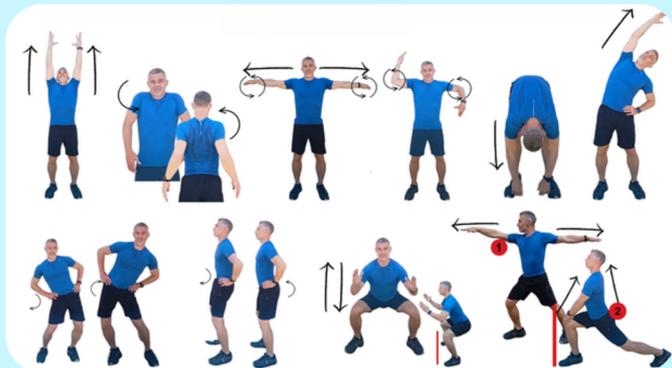


# Pourquoi le Réveil musculaire ?



## Le réveil musculaire, c'est quoi ?

C'est un temps quotidien de 10 à 12 mn composé de mouvements facilement réalisables pour le plus grand nombre, à effectuer chaque jour au début de sa journée de travail !



Une formation par étapes :

- Audit et initiation au réveil musculaire
- Sensibilisation aux TMS
- Formation de référents en interne
- Mise en pratique et autonomie

## Action sur les 3 niveaux de prévention

### Primaire

Prévenir  
l'apparition de  
blessures ou de  
problèmes de santé

### Secondaire

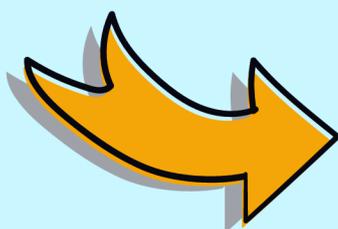
Éviter une  
aggravation ou  
prévenir de  
nouvelles blessures

### Tertiaire

Réduire les  
complications ou  
améliorer la gestion  
de problèmes de  
santé chroniques.

## Évaluer le dispositif

Via des questionnaires en ligne et selon la définition de la santé par l'OMS comme un "état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité".



Contact  
[stephane.franchi@mairie-niort.fr](mailto:stephane.franchi@mairie-niort.fr)  
05 49 78 73 72

