

# ERGONOMIE: (MPM-055)

## Contexte :

L'ergonomie est la mise en œuvre de connaissances scientifiques relatives à l'homme et nécessaires pour concevoir des outils, des machines et des dispositifs qui puissent être utilisés avec le maximum de confort, de sécurité et d'efficacité. Grâce à ce module, le candidat prendra conscience des problématiques ergonomiques liées au transport et des principales causes de l'apparition de troubles musculo-squelettiques

## Structure de la formation :

La formation se compose de 7h00 de théorie

## Les sujets suivants sont abordés :

- ✓ Notions d'anatomie
- ✓ Notions de physiologie : fonctionnement du corps humain
- ✓ Les facteurs de risque :
  - manque d'activité
  - mauvais positionnement
  - stress
  - accident...
- ✓ Les conseils généraux de prévention :
  - adapter les gestes et postures corrects
  - s'adapter à l'environnement
  - ...
- ✓ Maintenir une hygiène de vie de qualité
- ✓ Pathologies : douleurs lombaires et pathologies musculo-squelettiques

## Spécifications :

Durée de la formation : 7 heures de formation théorique – (FC = 7 points)

Max. 15 candidats par formation

Module se rapportant au **troisième thème** des annexes de l'arrêté royal du 4 mai 2007

