



Le Havre

Carré des Docks - 2 avril 2019

Prévenir l'absentéisme :
zoom sur la lombalgie



« Mon dos en forme »

un service de l'Assurance Maladie du Havre

L'Assurance Maladie s'est engagée dans la lutte contre le mal de dos au travers d'un programme national de sensibilisation sur la prévention

84 % des personnes ont eu ou auront une lombalgie au cours de leur vie.

Les facteurs aggravants :

- **L'âge**
- **Le manque d'activité et la sédentarité**
- **Les contraintes physiques**
- **Les facteurs psychosociaux**

La lombalgie, un enjeu humain et social

20%

des accidents
de travail

15%

des accidents
de trajet

30%

des arrêts de travail
de plus de 6 mois

1^{re} cause

d'inaptitude avant
45 ans

3^e cause

d'invalidité pour le
régime général

La durée moyenne des arrêts est de :

2 mois en cas d'accident du travail

1 an en cas de maladie professionnelle

Vous pouvez agir.



Objectifs

Employeurs

- Éviter l'arrêt de travail
- Éviter le risque lombalgie
- Prévenir la désinsertion professionnelle

Salariés

- Être Sensibilisé
- Préserver sa santé physique
- Suivre des actions de prévention

Offrir aux entreprises une véritable démarche de prévention

- Faire connaître les outils d'informations mis à disposition
- Proposer des ateliers à destination des salariés
- Accompagner dans le recrutement au dispositif proposé

Package de 5 ateliers (12 personnes maximum)

- 1 atelier découverte
- 4 ateliers thématiques :
 - ✓ Le bon mouvement au travail
 - ✓ Mouvement, détente et mal de dos
 - ✓ Le mal de dos en voiture
 - ✓ Le mal de dos au quotidien

Atelier découverte :

Démonstration de l'application « Activ Dos » par la Cпам	20 minutes
Atelier physique	45 minutes
Temps d'échanges	20 minutes

Atelier thématique :

- Exercices spécifiques d'élongation, rotation, flexion, extension
- Echanges

1 h 10

Le matériel (tapis, ballons) est prêté par la Cpm
Des fiches techniques seront remises à la fin, à chaque participant