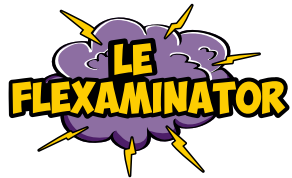


8. FACTEURS PERSONNELS

Le Flexaminator s'occupe de son apparence, fait attention à son poids, ne fume pas et tient toujours le dos droit et le torse en avant. Il fait cela en l'air pour éviter les TMS, car ces facteurs personnels jouent aussi un rôle dans le développement des TMS.



DURÉE

15 minutes

A PRÉVOIR

- Fiche de travail: 'Facteurs de risque personnels'.

PRÉPARATIFS

Imprimez pour chaque équipe les 'Facteurs de risque personnels'.

FACTEURS PERSONNELS 1/2

MISSION

Commencez par le récit de Leyla, servant d'exemple pour la mission qui suit.

Donnez aux joueurs la fiche de travail avec les récits. Les récits parlent de personnes ayant certaines caractéristiques qui intensifient le risque de développement de TMS. Les récits décrivent brièvement le style de vie d'une personne.

Pour chaque récit, les joueurs ont pour mission de citer les caractéristiques de risque. En équipe, ils notent les réponses sur la fiche de travail et la transmettent au superviseur.

LEYLA

Âge: 16 ans

Taille: 1m58

Poids: 56kg

Leyla a 16 ans, elle fait des études d'aide sociale à la jeunesse et aux handicapés. Étant très féminine, Leyla attache une grande importance à son apparence physique. Elle porte tous les jours une jolie jupe serrée ou une robe et des chaussures à talon haut.

Leyla a de très bonnes notes à l'école, mais elle doute de son choix d'études à cause des cours pratiques et des stages. Elle adore le contact avec les autres, mais elle a souvent mal au dos après une journée chargée. C'est pourquoi, une fois chez elle, elle aime s'affaler dans le canapé pour regarder un film.

FACTEURS DE RISQUE DANS LE RÉCIT DE LEYLA

Jupe/robe serrée

Talons hauts

S'affaler dans le canapé

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Empêche la liberté de mouvement et l'adoption de postures qui protègent le dos. Par exemple plier les genoux.

Les talons hauts augmentent la courbe du bas du dos, intensifiant la pression sur les vertèbres et les disques intervertébraux.

La position assise est plus contraignante pour le dos que la position debout. S'affaler est encore plus contraignant pour le dos.



SOLUTION

• Sophie:

Âge: 19 ans

Taille: 1m80

Poids: 93kg

Sophie a 19 ans. Elle fait des études de graphisme. Sophie considère un bon ordinateur comme étant indispensable. Pour se détendre après avoir beaucoup révisé, elle aime jouer aux jeux vidéo sur son pc. Elle s'entraîne au minimum 3 heures par jour, car elle voudrait participer à un grand tournoi de jeux vidéo. Pendant le week-end, Sophie se retrouve avec ses amis à son café habituel pour une partie de fléchettes, de billard, pour boire un verre et fumer une cigarette dehors.

FACTEURS DE RISQUE	INFORMATIONS GÉNÉRALES
Le surpoids	Le surpoids est plus contraignant pour les muscles et les articulations.
Le tabagisme	Le tabagisme nuit à la circulation sanguine, un risque plus élevé en cas de surpoids.
Être souvent assis(e)	La position assise est plus contraignante pour le dos que la position debout.
Le loisir sédentaire	La position assise est plus contraignante pour le dos que la position debout.
Peu d'activité physique	Les disques intervertébraux se nourrissent de l'activité physique. Une activité physique est donc nécessaire.

• Marc

Âge: 53 ans

Taille: 1m85

Poids: 71kg

Marc a 53 ans et travaille depuis toujours dans le secteur du bâtiment. Au fil des années, il a été témoin d'innombrables changements. Ainsi, ils peuvent dorénavant s'arrêter de travailler lorsqu'il pleut trop ou lorsqu'il fait trop froid. Mais Marc se moque des intempéries et continue à travailler. Quand il voit un jeune collègue soulever un sac de ciment, il s'exclame souvent: 'les jeunes d'aujourd'hui ne sont plus capables de rien !'. Lui-même soulève toujours facilement 2 sacs de 25 kg, car cela va plus vite. En plus, Marc ne veut rien savoir de toutes ces aides que les jeunes utilisent: une ceinture à outils, des genouillères... Tout ce dont Marc a besoin, ce sont sa caisse à outils et un casque.

FACTEURS DE RISQUE	INFORMATIONS GÉNÉRALES
L'âge	La force musculaire et la souplesse diminuent avec l'âge.
Travailler dans le froid	Le froid a un impact négatif sur la qualité des gestes, ainsi que sur la force dans les mains.
Soulever plus de 25 kg	Une pression trop élevée sur les disques intervertébraux, un risque de lésions graves. Il vaut mieux porter les lourdes charges à 2 ou utiliser une aide appropriée.
Ne pas utiliser d'aides	Utiliser des genouillères en cas de posture agenouillée prolongée, utiliser une ceinture à outils pour éviter de tendre sans cesse la main ou de ramasser des outils par terre.

DISCUSSION ULTÉRIEURE

En parcourant les réponses, demandez pourquoi une certaine caractéristique peut stimuler le développement de TMS. Utilisez pour cela les informations générales qui accompagnent les solutions.

DISTRIBUTION DES POINTS

L'équipe avec le plus grand nombre de réponses correctes gagne 5 points sur le fleximètre. L'équipe suivante gagne 4 points. La 3^{ème} équipe 3 points, la 4^{ème} équipe 2 points. La dernière équipe gagne 1 point sur le fleximètre.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Les capacités physiques: Chaque personne dispose de ses propres capacités physiques, avec des caractéristiques au niveau de la force, l'agilité, la coordination, l'habileté et d'autres qualités. Ces capacités peuvent avoir une influence sur la façon dont les contraintes mécaniques agissent sur le corps. La force fera ainsi en sorte que les gestes manuels seront plus aisément effectués, tandis que l'habileté et la motricité fine faciliteront les tâches précises. Les tâches professionnelles requièrent souvent diverses capacités qui sont rarement présentes chez une seule et même personne. Ces capacités peuvent être améliorées grâce à des formations et de l'expérience pour ainsi réduire les contraintes mécaniques pour le corps. Les possibilités d'amélioration ne sont cependant pas illimitées.
- La vie sédentaire: Le manque d'activité physique suite à l'adoption de la même posture durant des heures, debout ou assis(e) nuit à la santé du dos. Les disques intervertébraux nécessitent une pression variée pour garantir l'apport et l'évacuation de liquide et de nutriments.
- Le genre: Certaines études statistiques démontrent une plus grande prévalence des TMS chez les femmes. Plusieurs raisons expliquent cela. Les femmes effectuent plus souvent des tâches répétitives. Certains facteurs de santé, telles que la grossesse, la ménopause ou la prise de contraceptifs oraux expliquent la plus grande prévalence des TMS chez les femmes. Les femmes parlent plus aisément de leurs troubles, d'où le diagnostic plus précoce des TMS.
- Le tabagisme: Le tabagisme réduit le diamètre des vaisseaux sanguins. Cette obstruction de la circulation sanguine réduit l'apport de nutriments aux disques intervertébraux. Cet apport en soi est déjà limité, étant donné qu'il dépend entièrement des variations de pression sous l'impulsion de l'activité physique et des changements de posture.
- L'âge: Les capacités physiques diminuent également avec l'âge, augmentant le risque de lésions. Les antécédents médicaux, tel le surpoids, peuvent également intensifier le risque de mal de dos.