



Bien-être au bureau : adoptez les bons gestes pour prévenir les TMS

Le 12 mai 2026, de 9h à 12h

Aujourd'hui, de plus en plus de professionnels passent de longues heures devant un bureau ou effectuent des gestes répétitifs, parfois dans des postures inadaptées. Pourtant, un poste de travail mal configuré peut entraîner fatigue, inconfort et, à terme, des troubles musculo-squelettiques (TMS), qui comptent parmi les principales causes d'absentéisme et de douleurs chroniques.

Cette formation a pour objectif de vous sensibiliser aux principes de l'ergonomie et aux bonnes pratiques pour adapter votre environnement de travail à vos besoins. En comprenant les risques et en adoptant des solutions simples, vous pourrez améliorer votre confort au quotidien, prévenir les douleurs et optimiser votre efficacité.

Parce que bien travailler, c'est aussi travailler dans de bonnes conditions, explorons ensemble les clés d'un poste de travail ergonomique !

Contenu de la formation

1. Présentation des TMS (Théorie - 1h30)

- Définition des TMS et impact sur la santé ;
- Facteurs de risque (biomécaniques, environnementaux, organisationnels, individuels) ;
- Lien entre travail sur écran et TMS : contraintes posturales, troubles visuels et charge mentale ;
- Principes de l'ergonomie appliquée au poste de travail.

2. Ateliers pratiques (1h30)

- Réglage optimal du poste de travail : écran, clavier, souris, chaise ;
- Exercices de relâchement musculaire, étirements et micropauses.

Questions abordées

- Comment régler correctement un siège et un plan de travail ?
- Quelle est la meilleure hauteur et distance d'écran ?
- Quels sont les bienfaits des pauses actives et des exercices physiques ?
- Comment réduire la fatigue visuelle ?

Public cible

Cette formation s'adresse aux employés de bureau souhaitant optimiser leur posture et leurs habitudes de travail afin de réduire la fatigue et les douleurs liées au travail sur écran : secrétaires, infirmiers chefs, personnel administratif, personnel soignant ...

Formateur

Nicolas Draye, Maître-Assistant à la HELHa et Ergonome européen.

Lieu et adresse de la formation :

HELHa : Rue Trieu Kaisin, 136, 6061 Montignies-Sur-Sambre

➤ Laboratoire de Forme et Fonctionnement Humain

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be

0477/ 563.257

Inscriptions uniquement en ligne :

<https://ceref-sante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 22 avril 2026

Prix : 75 EUR* Min 7- Max. 12 participants



Les pauses-café sont comprises dans les frais d'inscription.

Formation en cours de reconnaissance par l'AVIQ, pour les directeurs de maisons de repos.