

Projet de prévention santé publique

Les TMS chez les codeuses en Langue française Parlée Complétée (LfPC)

TPG UE 24.3

MK4

Anne Iger - Pauline Taillandier

TD 1 16/01/2026

Sommaire

I. Enjeux d'une séance éducative en santé

1. Les indispensables
2. Le profil des étudiantes et codeuses LfPC
3. Etat des lieux des TMS dans la profession
 - Les contraintes multiples du métier
 - Les TMS, un risque majeur du métier
 - Cartographie de la douleur
5. Les besoins spécifiques identifiés
6. Modèles d'actions et de prévention

II. Mise en place des objectifs

1. Définition des objectifs
2. Outil SMARTER
3. Elaboration des objectifs spécifiques
4. Répartition en sous-groupes

1. Le métier de codeuse LfPC



- **Etudiantes** de l'ISTR, futures codeuses LfPC
- Une profession au service de l'accessibilité



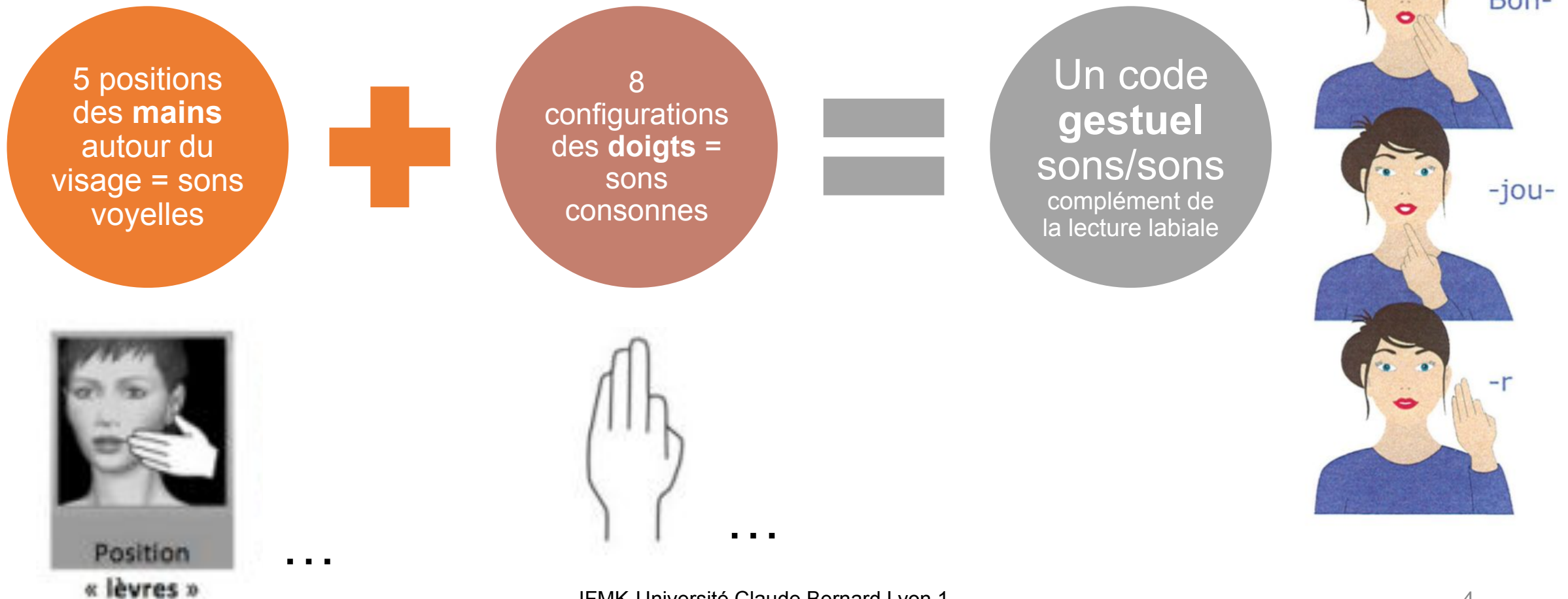
- Professionnelles de la surdité
- Retransmission des messages à l'aide d'un **code gestuel**



- Intervention auprès d'un public sourd : élèves, étudiants, adultes ...



2. La LfPC / le code gestuel LPC



3. Le profil des étudiantes et codeuses LfPC

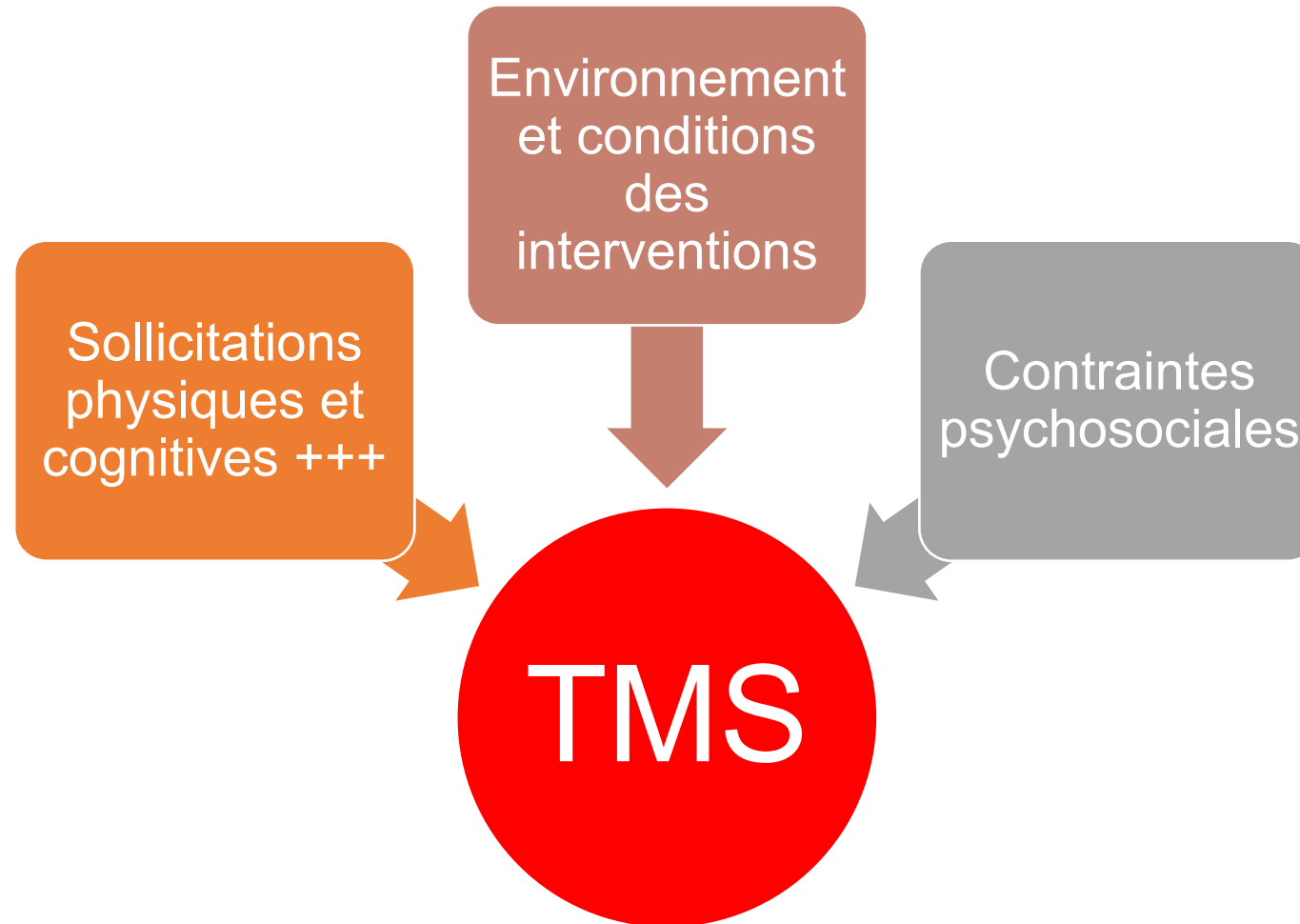
La cible

En grande majorité **une population féminine**

Entre **20 et 50 ans**

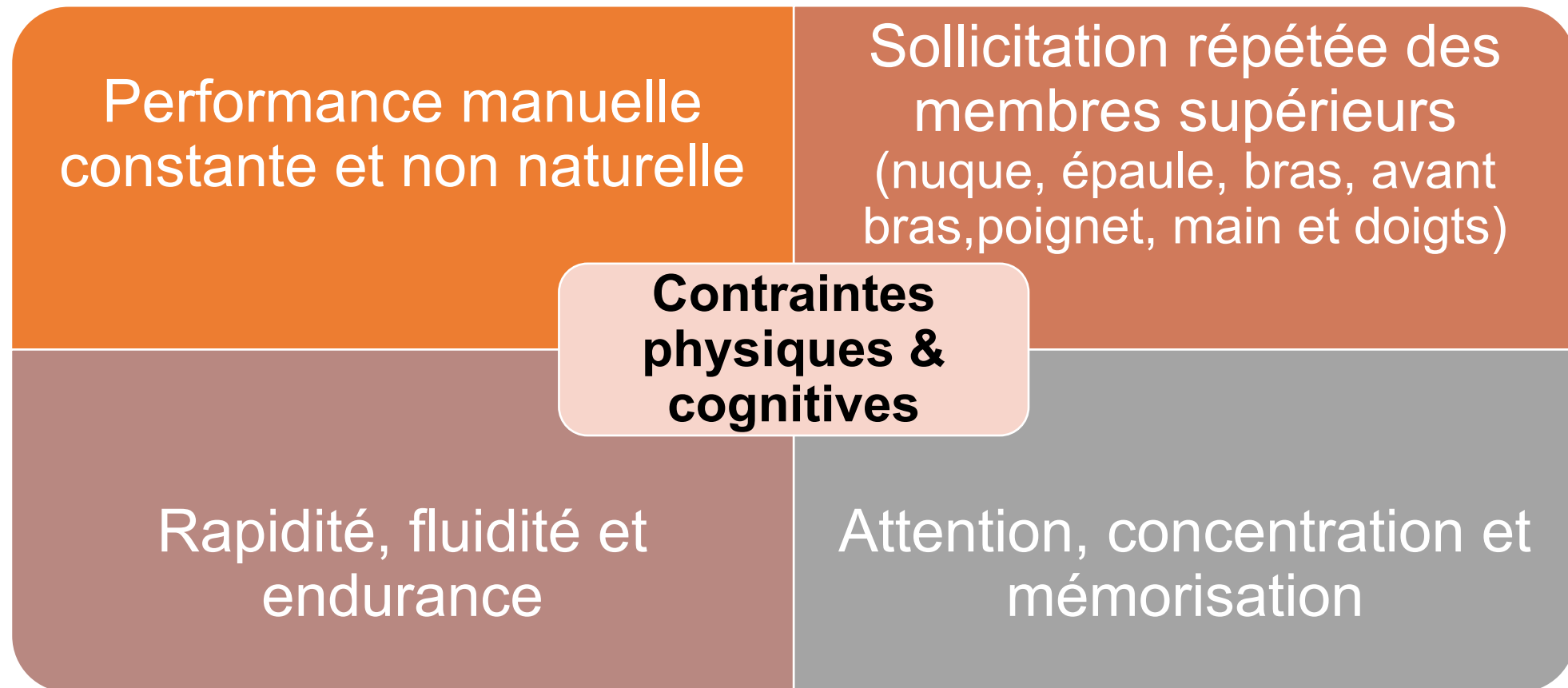
Diplôme de Licence Professionnelle (L3) > accès à
Bac +2 avec part importante de **reconversion
professionnelle et/ou d'étudiantes en réorientation**

4. Etat des lieux des TMS chez les codeuses LfPC



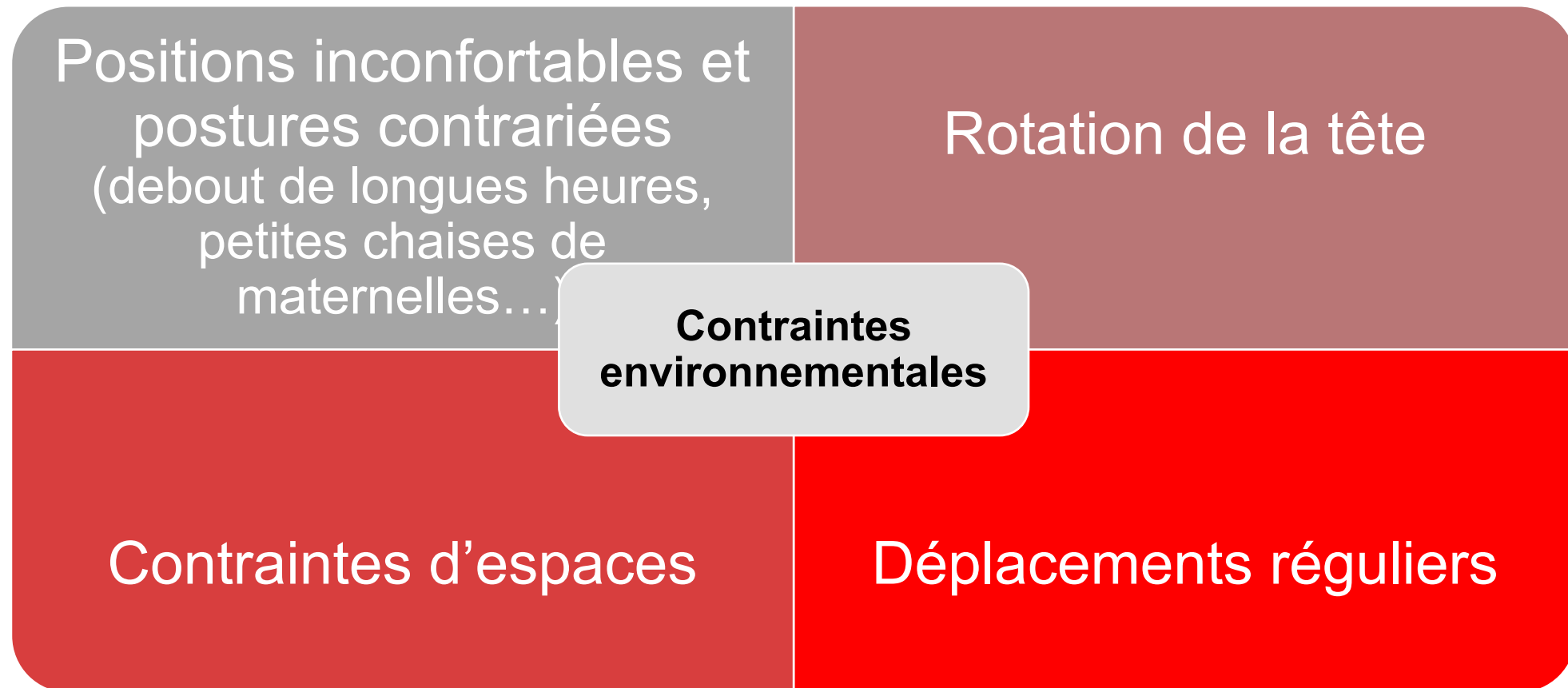
4. Etat des lieux des TMS chez les codeuses LfPC

- Les contraintes multiples du métier



4. Etat des lieux des TMS chez les codeuses LfPC

- Les contraintes multiples du métier



4. Etat des lieux des TMS chez les codeuses LfPC

- Les contraintes multiples du métier



4. Etat des lieux des TMS chez les codeuses LfPC

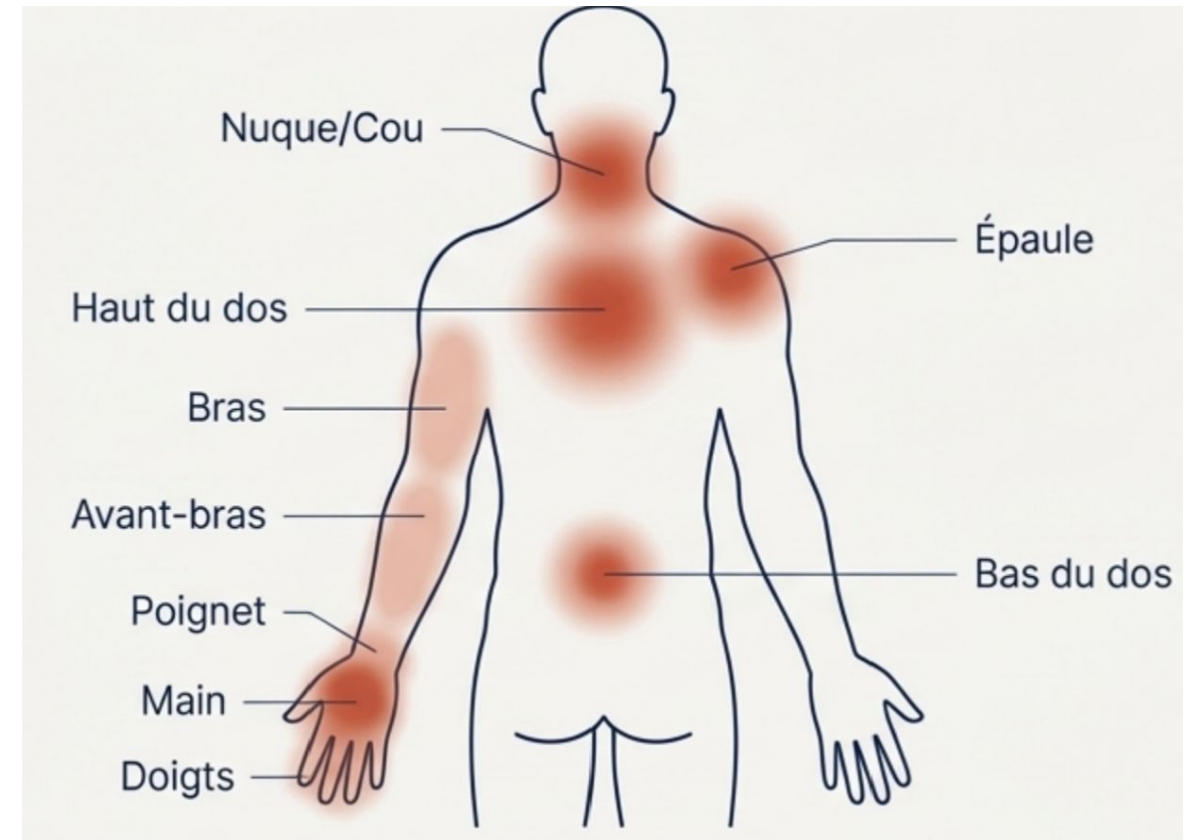
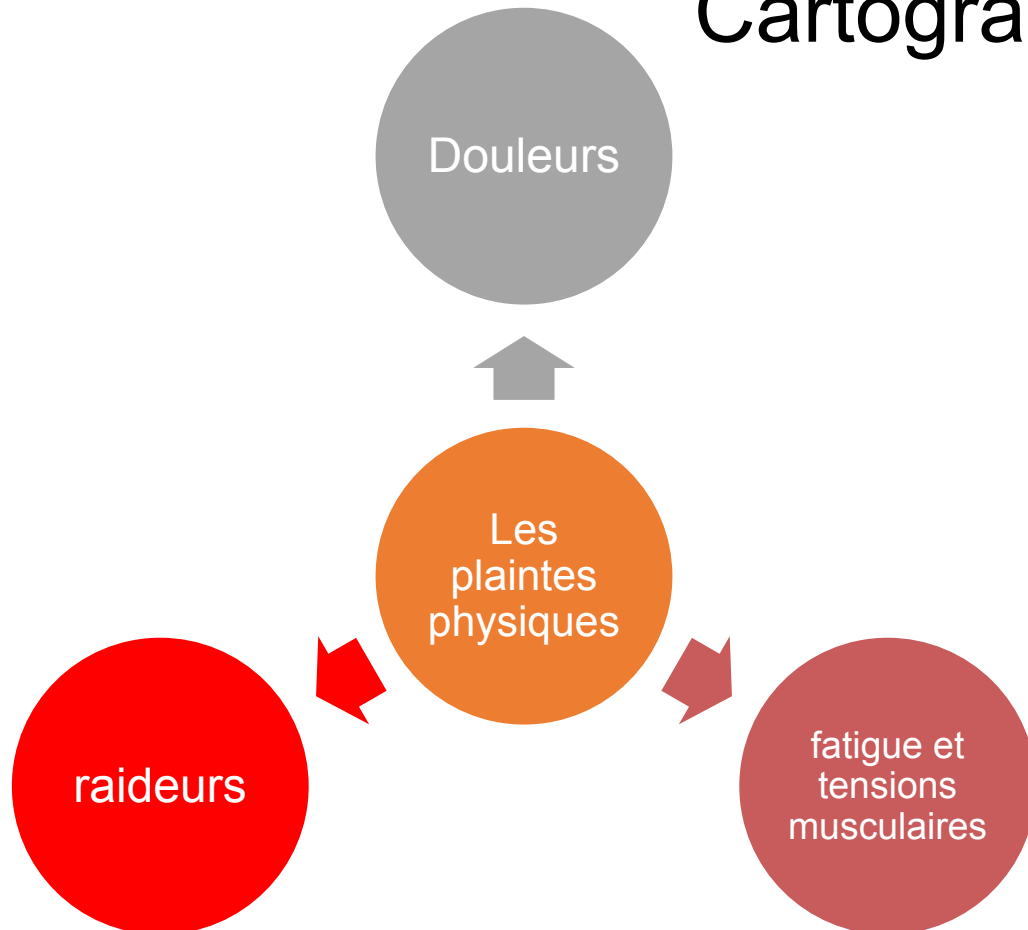
- Les TMS, un risque majeur du métier

92%

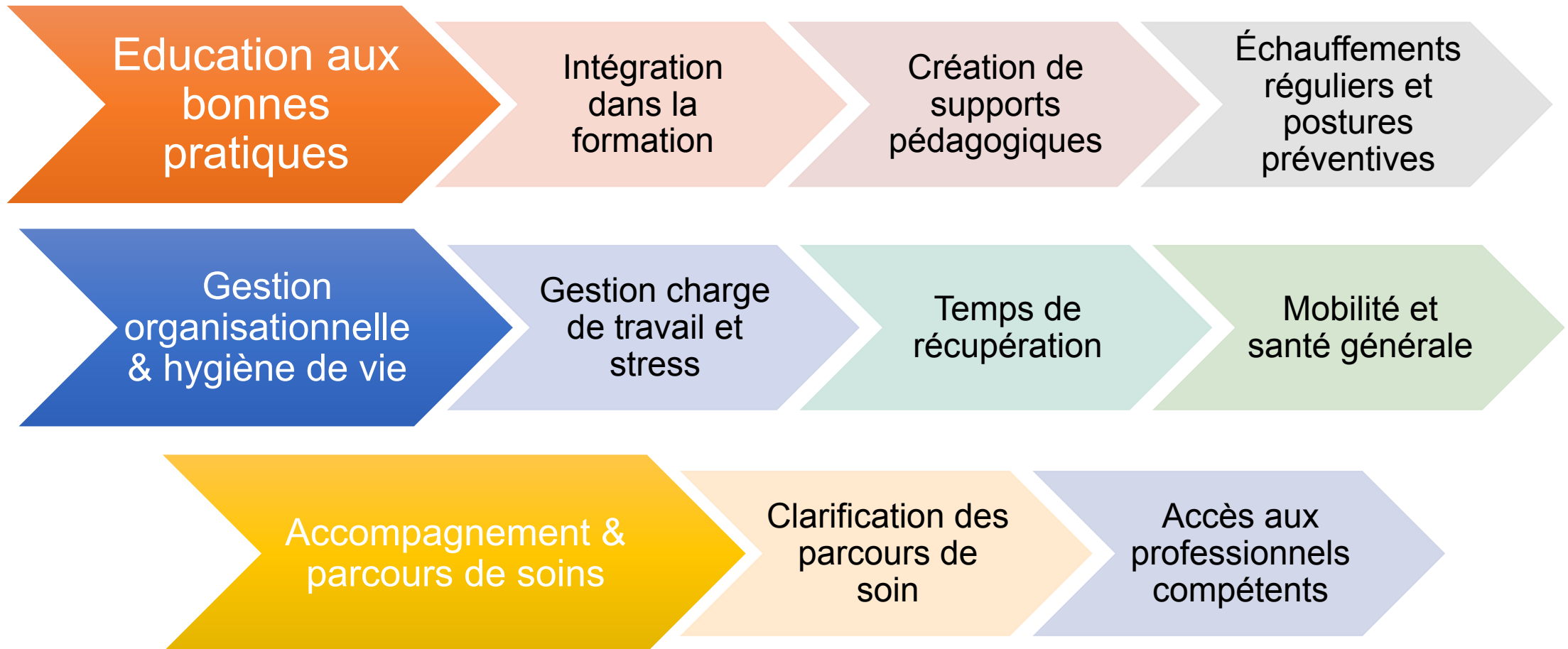
des codeurs LfPC en activité déclarent souffrir de
douleurs ou de fatigues musculaires liées à leur métier.

4. Etat des lieux des TMS chez les codeuses LfPC

Cartographie de la douleur



5. Les besoins spécifiques



6. Modèles d'actions et de prévention

Stratégies des professionnelles

- Adaptation de l'activité : réduction du nombre d'heures de code LPC, intervention en binôme, refus des heures supplémentaires
- Attention portée à la posture
- Utilisation de matériel ergonomique (attelle, coussin, ceinture lombaire, tablette pour poser le bras)

6. Modèles d'actions et de prévention

Les soins et pratiques d'autonomie

- Etirements réguliers ou auto-massages
- Consultation préventives ou curatives kinésithérapeute et/ou ostéopathe
- Application de chaud ou froid sur la douleur
- Exercices de respiration (pranayama), méditation, relaxation

Recommandations sur l'hygiène de vie et l'activité physique

6. Modèles d'actions et de prévention

Sensibilisation et prévention dès la formation

- Sensibilisation aux risques TMS
- Education aux bonnes pratiques
- Exercices d'échauffement pendant les cours d'apprentissage de la LfPC
- Fiche d'exercices d'échauffements (fournis par des kinés lors des journées de l'ANCO 2021) et vidéos

1. Définition des objectifs

Objectif général : Objectif principal du projet, résultat à obtenir auprès de la population

→ **Prévenir les TMS chez les étudiantes et futures codeuses LfPC**

Objectifs spécifiques : Axes de travail déployés pour atteindre l'objectif général

Objectifs opérationnels : Actions concrètes qui vont être menées auprès de la population

Pourquoi définir des objectifs ?

- Structurer son projet
- Le rendre concret
- Identifier les ressources nécessaires (humaines, financières, matérielles)
- Evaluer son projet (les objectifs ont-ils été atteints ?)

Comment définir des objectifs ?

Utiliser des verbes d'action

Être précis

Donner quand nécessaire les échéances et les critères/indicateurs

Outil SMARTER

Spécifique : décrit précisément ce qui doit avoir changé et chez qui

Mesurable : peut-on quantifier avec des indicateurs s'il est atteint ?

Ambitieux : pour la qualité du projet !

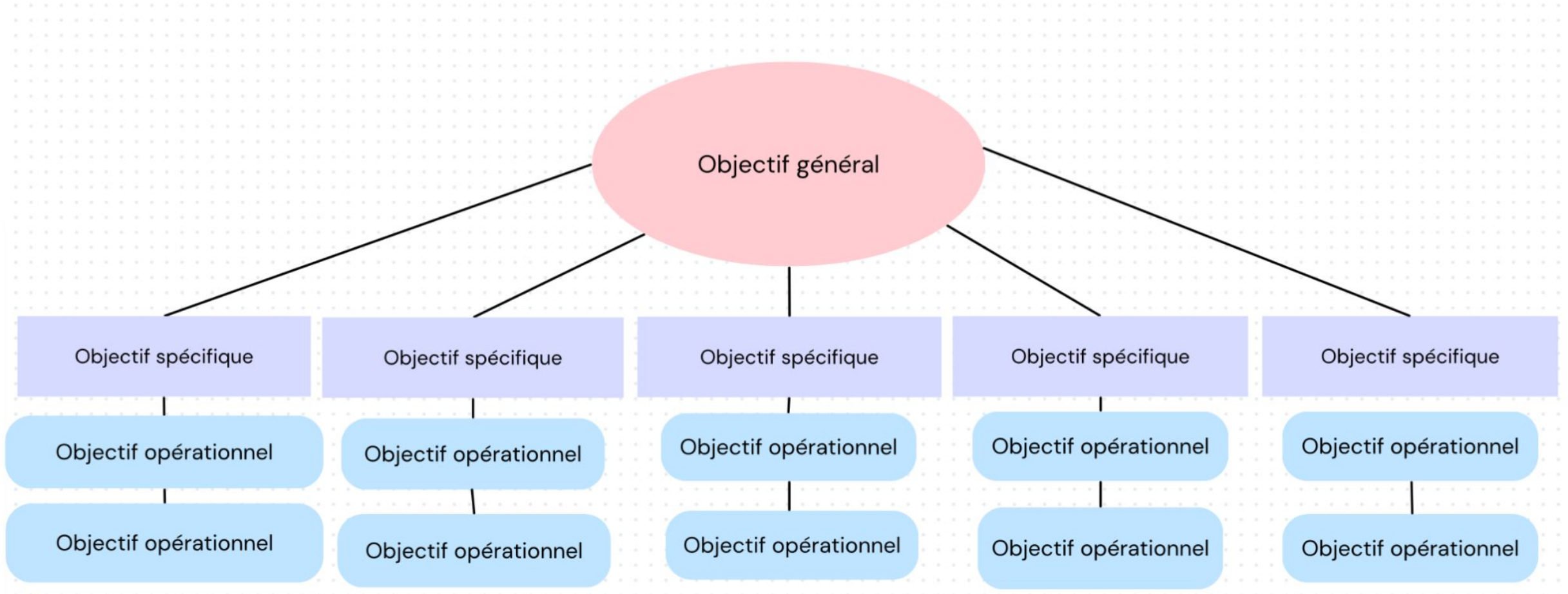
Réaliste : au vu du contexte et de l'état des lieux

Temporellement défini : durée, échéances...

Evaluable : l'objectif est-il atteint ? Présente-il des critères et indicateurs clairement définis pour l'évaluer ?

Réévaluable : si l'objectif a été modifié

Arbre d'objectifs



Exemple du Plan National de Lutte contre le Tabagisme

Axe 1 : Protéger les jeunes du tabagisme

Le premier axe souhaite poursuivre et amplifier les travaux menés ces 10 dernières années pour rendre le tabac moins attractif et moins abordable.

Mesures phares :

- ▶ Augmenter le prix du tabac avec un paquet à 13 euros en 2027.
- ▶ Renforcer le contrôle de l'interdiction de vente des produits du tabac et du vapotage pour protéger les mineurs.
- ▶ Interdire la vente des produits du vapotage (puffs).
- ▶ Instaurer le paquet neutre pour tous les produits du tabac et du vapotage.

Axe 2 : Accompagner les fumeurs, en particulier les plus vulnérables

Ce second axe vise à renforcer les dispositifs existants et à orienter les fumeurs vers ces solutions pour les aider dans leur démarche d'arrêt du tabac.

Mesures phares :

- ▶ Systématiser le repérage du tabagisme dans le dispositif « Mon bilan prévention » et orienter les personnes concernées vers une prise en charge adéquate.
- ▶ Renforcer l'accessibilité des traitements de substitution nicotinique (TSN) en expérimentant leur accès sur demande directe auprès du pharmacien ou en ouvrant leur prescription à distance par les professionnels de santé du dispositif « Tabac Info Service ».
- ▶ Renforcer le dispositif d'accompagnement « Tabac Info Service » pour que chaque fumeur entrant dans une démarche d'arrêt se voit proposer d'être rappelé pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé vers l'arrêt.
- ▶ Renforcer les efforts de prévention et d'accompagnement à l'arrêt du tabac pour les publics à forte prévalence du tabagisme (personnes en situation de précarité, présentant des maladies chroniques, exerçant dans les secteurs professionnels fortement touchés par le tabagisme, personnes sous-main de justice, etc.).

Axe 3 : Préserver notre environnement de la pollution liée au tabac

L'enjeu de cet axe est à la fois de lutter contre le tabagisme passif et contre les effets néfastes du tabac sur l'environnement.

Mesures phares :

- ▶ Instaurer de nouveaux espaces extérieurs à usage collectif libérés du tabac (plages, parcs publics, forêts, abords extérieurs de certains lieux publics à usage collectif, spécialement les établissements scolaires).
- ▶ Généraliser les lieux de santé sans tabac et campus et écoles de santé sans tabac.
- ▶ Interdire la vente des produits du vapotage jetables (puffs).

**“Axes” = objectifs
spécifiques**

**“Mesures phares” =
objectifs opérationnels**

1^{ère} étape : à vous de définir les 4 objectifs spécifiques !

Objectif général « Prévenir les TMS
chez les étudiantes et futures
codeuses LfPC »

Objectif
spécifique n°1

Objectif
spécifique n°2

Objectif
spécifique n°3

Objectif
spécifique n°4

Objectif
opérationnel

Objectif
opérationnel

Objectif
opérationnel

Objectif
opérationnel

Objectif
opérationnel

Objectif
opérationnel

Objectif
opérationnel

Objectif
opérationnel