

# 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

5 positions des **mains** autour du visage = sons voyelles



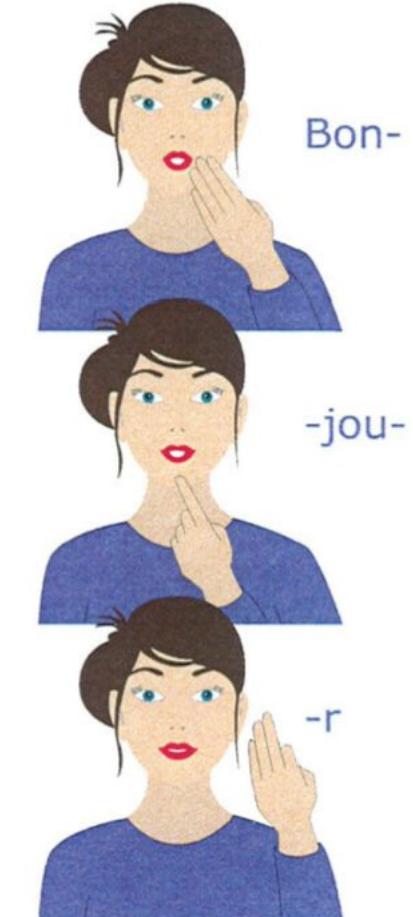
...

8 configurations des **doigts** = sons consonnes

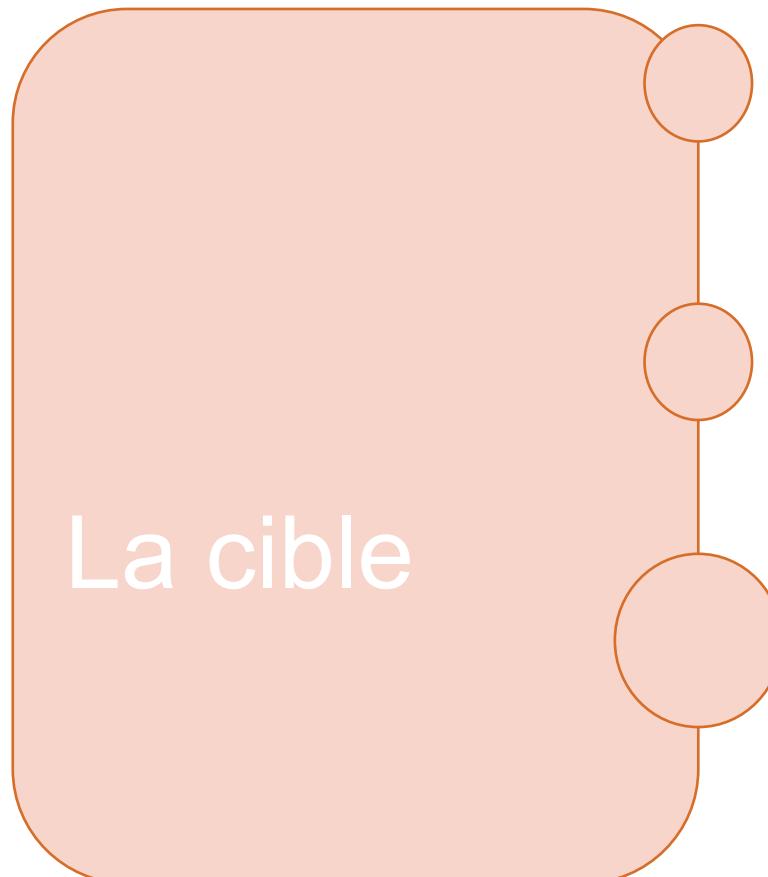


...

**Un code gestuel sons/sons**  
complément de la lecture labiale



### 3. Le profil des étudiantes et codeuses LfPC



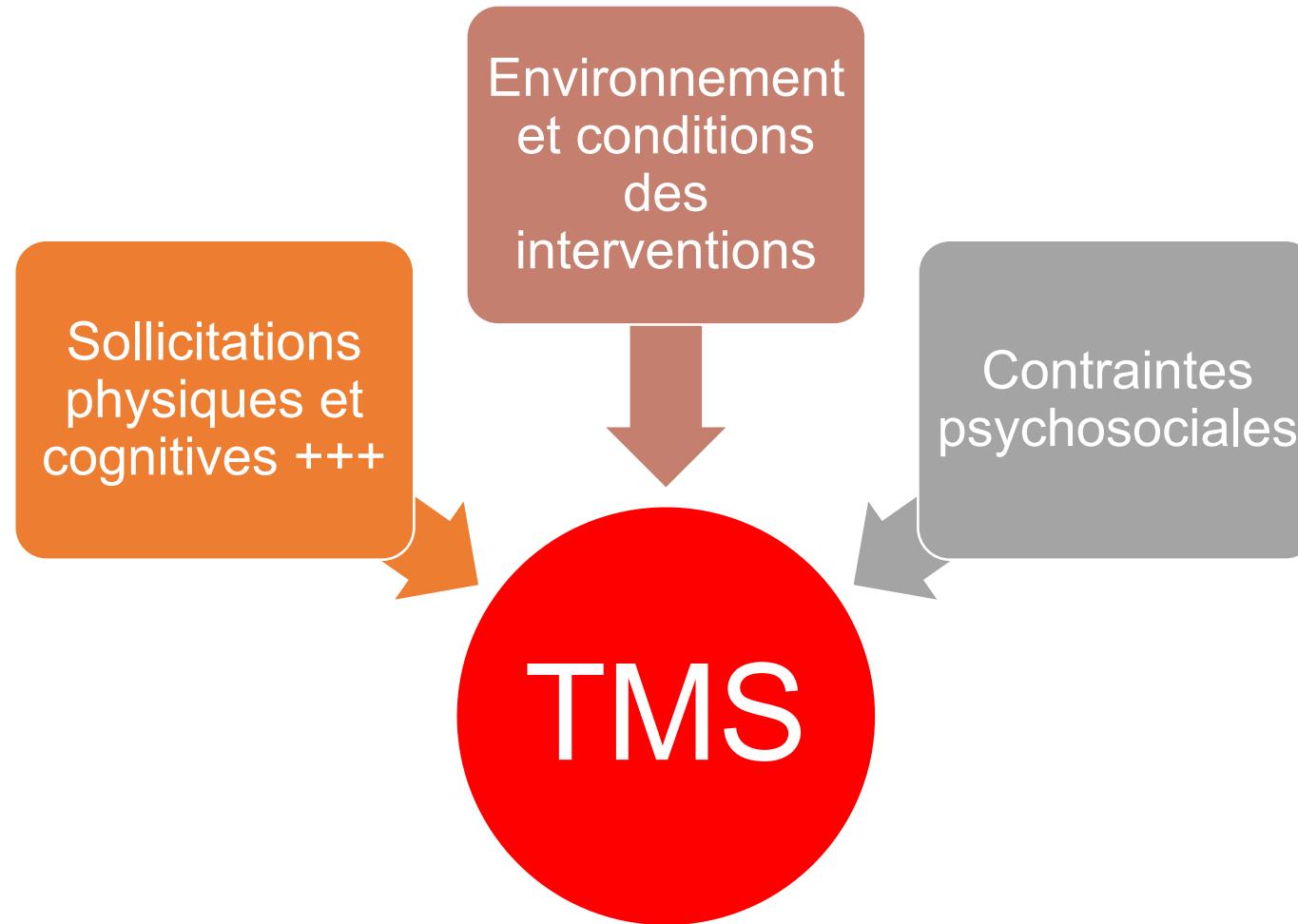
La cible

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

Performance manuelle  
constante et non naturelle

Sollicitation répétée des  
membres supérieurs  
(nuque, épaule, bras, avant  
bras, poignet, main et doigts)

**Contraintes  
physiques &  
cognitives**

Rapidité, fluidité et  
endurance

Attention, concentration et  
mémorisation

## 4. Etat des lieux des TMS chez les codeuses LfPC

- Les contraintes multiples du métier

Positions inconfortables et postures contrariées (debout de longues heures, petites chaises de maternelles...)

Rotation de la tête

**Contraintes environnementales**

Contraintes d'espaces

Déplacements réguliers

## 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

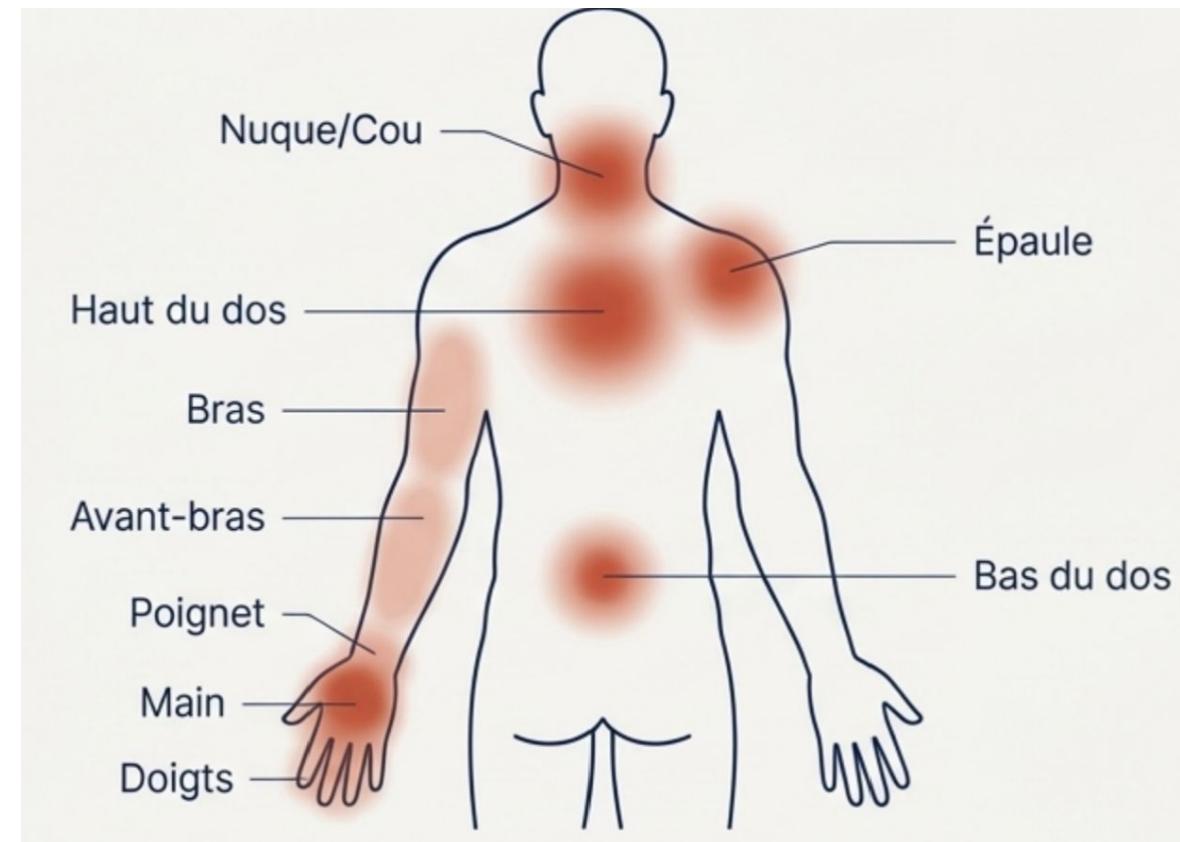
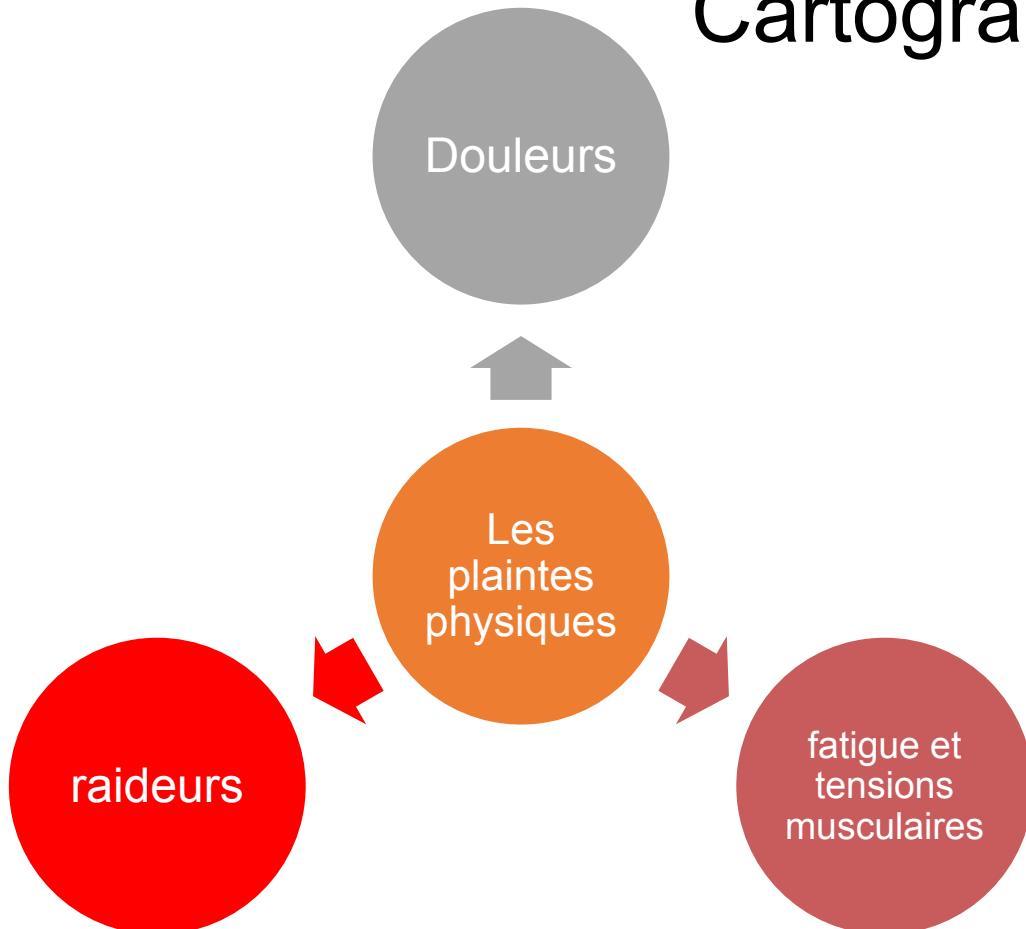
- Les TMS, un risque majeur du métier

**92%**

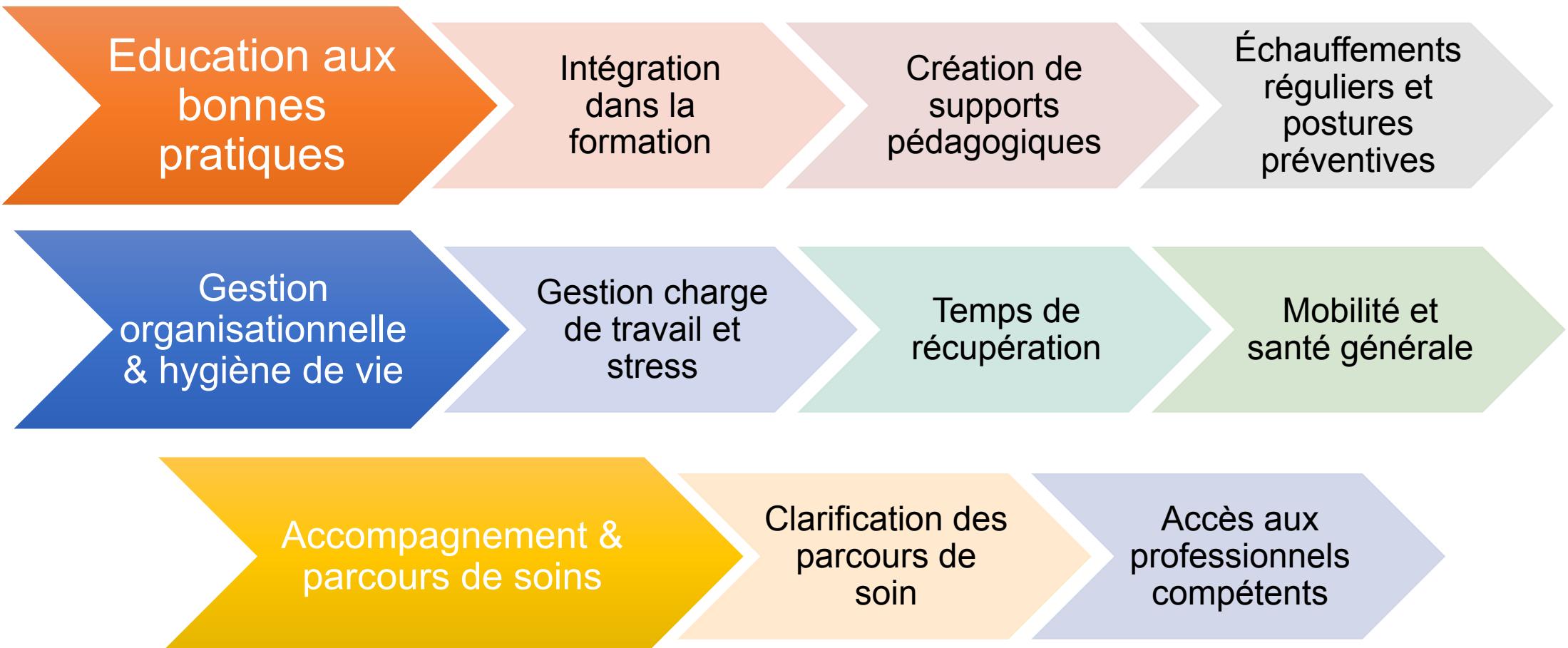
des codeurs LfPC en activité déclarent souffrir de douleurs ou de fatigues musculaires liées à leur métier.

## 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

**S**pécifique : décrit précisément ce qui doit avoir changé et chez qui

**M**esurable : peut-on quantifier avec des indicateurs s'il est atteint ?

**A**mbitieux : pour la qualité du projet !

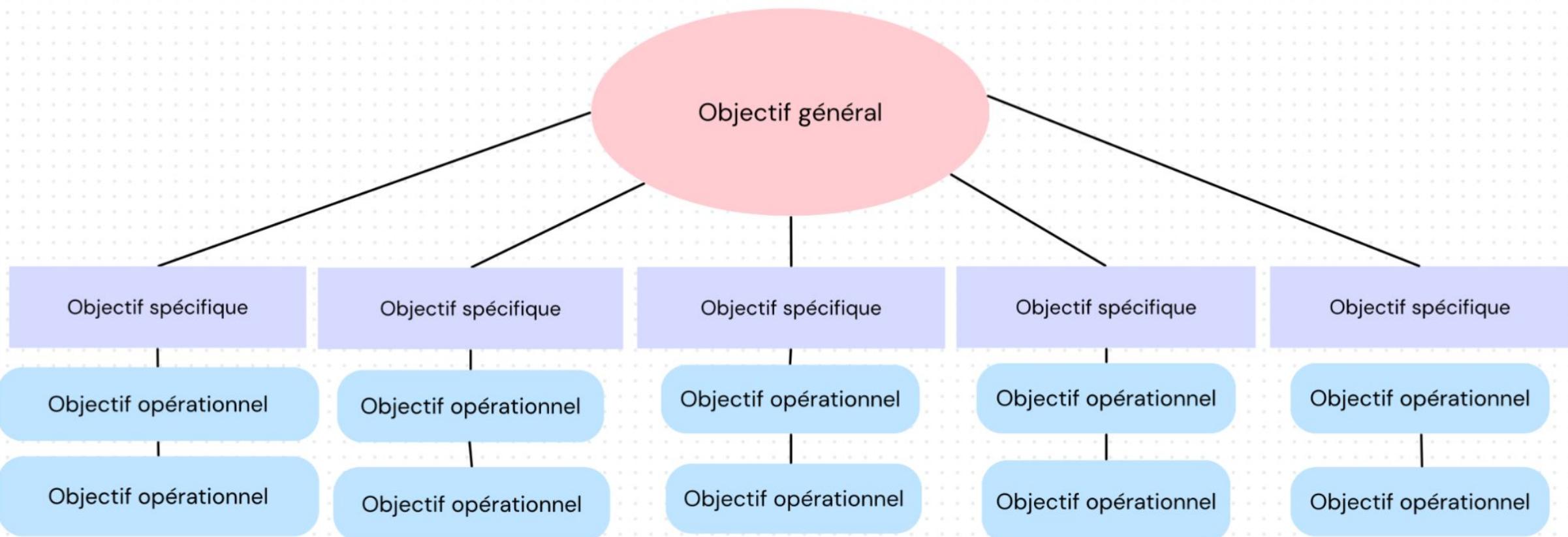
**R**éaliste : au vu du contexte et de l'état des lieux

**T**emporellement défini : durée, échéances...

**E**valuable : l'objectif est-il atteint ? Présente-t-il des critères et indicateurs clairement définis pour l'évaluer ?

**R**éévaluable : 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<sup>ère</sup> 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