

RESUME

De nos jours, le stress et les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont deux pathologies omniprésentes dans le monde des entreprises. L'objectif de notre travail est d'apporter des éléments et des techniques bien distinctes les unes des autres, pour que les personnes utilisant ces techniques puissent les reproduire facilement à leur domicile ou sur leur lieu de travail, afin de se soulager ou de prévenir l'apparition de ces différents troubles. Il s'est agi de créer un projet au sein d'une entreprise dans le cadre de la prévention et de nous initier à des pratiques que nous serons éventuellement amenés à diriger au cours notre vie professionnelle.

Nous avons tenté de mettre en place des séances simples, adaptées aux lieux d'intervention et répondant à un cahier des charges précis transmis par EDF. Nos interventions sont destinées aux employés des centres de relation clients EDF travaillant sur poste informatisé et téléphonique toute la journée. Notre démarche s'est effectuée en 4 temps. Premièrement la prise de contact d'EDF avec l'IFMK et la détermination du cahier des charges, deuxièmement l'élaboration des différentes séances, troisièmement l'intervention chez EDF et enfin la création de fiches explicatives destinées aux employés. A travers cette intervention nous avons également voulu montrer que les masseur-kinésithérapeutes ont une place importante au niveau de l'éducation à la santé au sein des entreprises.

Mots clés / keywords : entreprise, stress, bien-être, prévention, TMS / company, stress, well-being, prevention, musculoskeletal disorders