



ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN COMMENT LA FAVORISER EN SÉCURITÉ ?



INTRODUCTION NATIONALE

Madame Catherine Lachaussée

Responsable du Pôle offre de services et parcours
Direction nationale de l'action sociale



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est quoi ? Pourquoi ? Comment ?

Céline GANDON, ergothérapeute et chargée de projets -
TASDA



— C'EST QUOI ?

➤ Ce qu'est l'activité physique et ce qu'elle n'est pas

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE – C'EST QUOI ?

VRAI ou FAUX :

L'activité physique c'est pratiquer du sport.



L'Activité Physique – C'EST QUOI ?

VRAI ou FAUX :

L'activité physique c'est faire du sport.

FAUX

- L'OMS définit l'activité physique comme **tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie** :
- Activité sportive
- Exercice physique
- Activité physique au quotidien

Sources : OMS - LIGNES DIRECTRICES DE L'OMS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ ;
Ameli.fr - L'exercice physique recommandé au quotidien et la lutte contre la sédentarité





— POURQUOI ?

- Bénéfices de l'activité physique chez la personne âgée

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - BÉNÉFICES MULTIPLES SUR LA SANTÉ

Santé physique

- Améliore de la circulation sanguine
- Réduit du risque de maladies cardio-vasculaires et de diabète
- Maintient la masse musculaire

Bien-être mental

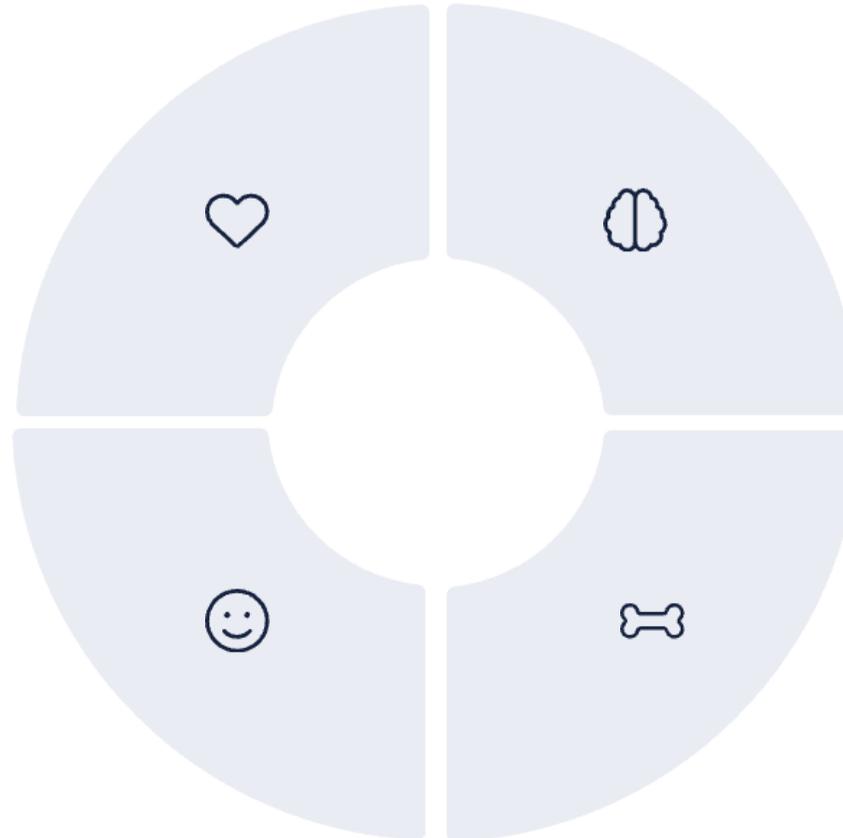
- Diminue les symptômes de dépression et d'anxiété
- Améliore du sommeil

Fonction cognitive

- Améliore la mémoire
- Retarde le déclin cognitif

Santé osseuse

- Ralentit l'ostéoporose
- Réduit le risque de fractures



Activité physique **régulière** associée à une **bonne alimentation**

———— L' ACTIVITÉ PHYSIQUE – POURQUOI ?

L'activité physique régulière est associée, selon les études, à une **réduction de la mortalité précoce**.

Quel est-ce pourcentage de réduction ?

- A) 5 à 12 %
- B) 5 à 25 %
- C) 29 à 41 %

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE – POURQUOI ?

L'activité physique régulière est associée selon les études à une **réduction de la mortalité précoce**.

Quel est-ce pourcentage de réduction ?

- A) 5 à 12 %
- B) 5 à 25 %
- **C) 29 à 41 %**

=> Il a pu être chiffré qu'une pratique quotidienne de 15 min pourrait déjà diminuer le risque de 14 %.

Source : Rapport d'expertise collective - Agence Nationale de Sécurité sanitaire alimentation, environnement et travail – Actualisation des repères du PNNS - révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité; 2016

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - BÉNÉFICES ET RÉPERCUSSIONS

Capacités Fonctionnelles

Maintient la force musculaire et l'endurance nécessaires aux activités quotidiennes

Équilibre Amélioré

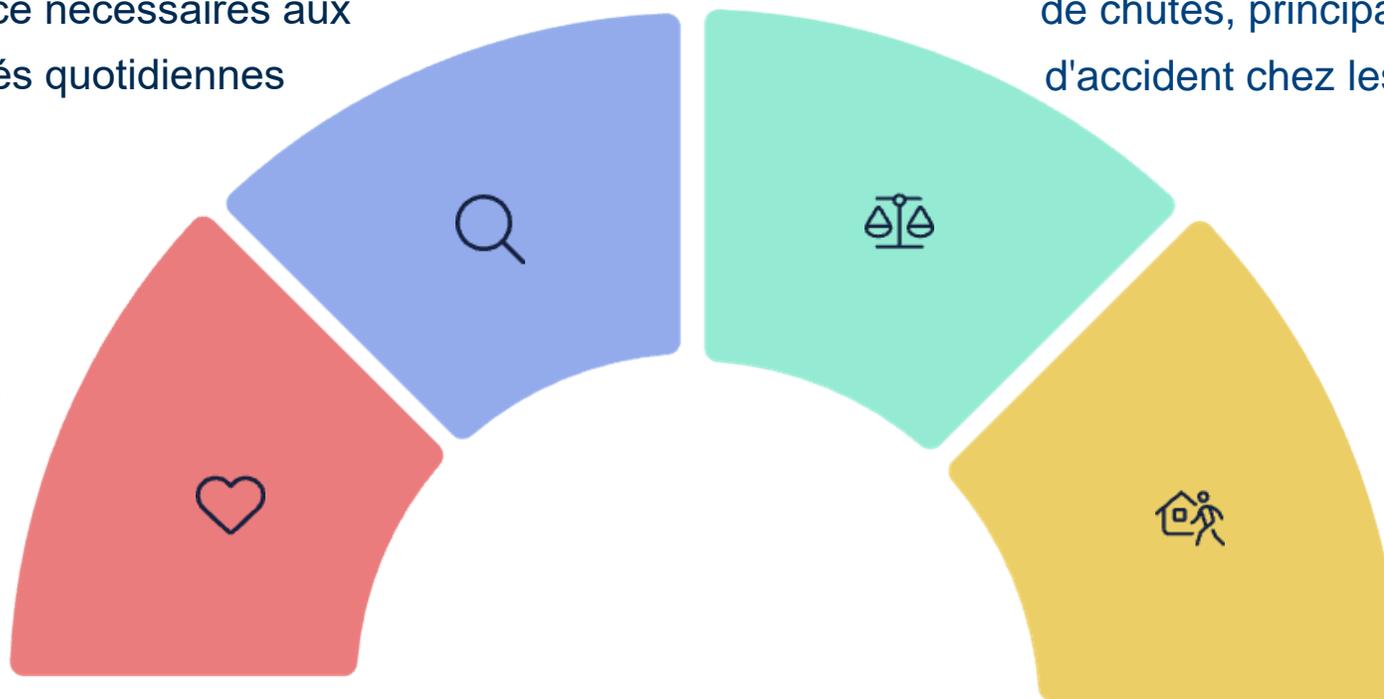
Réduit significativement le risque de chutes, principale cause d'accident chez les seniors

Santé Globale

Réduit les complications liées à l'âge et aux maladies chroniques

Maintien à Domicile

Favorise l'indépendance et l'autonomie et prolonge la capacité à vivre chez soi



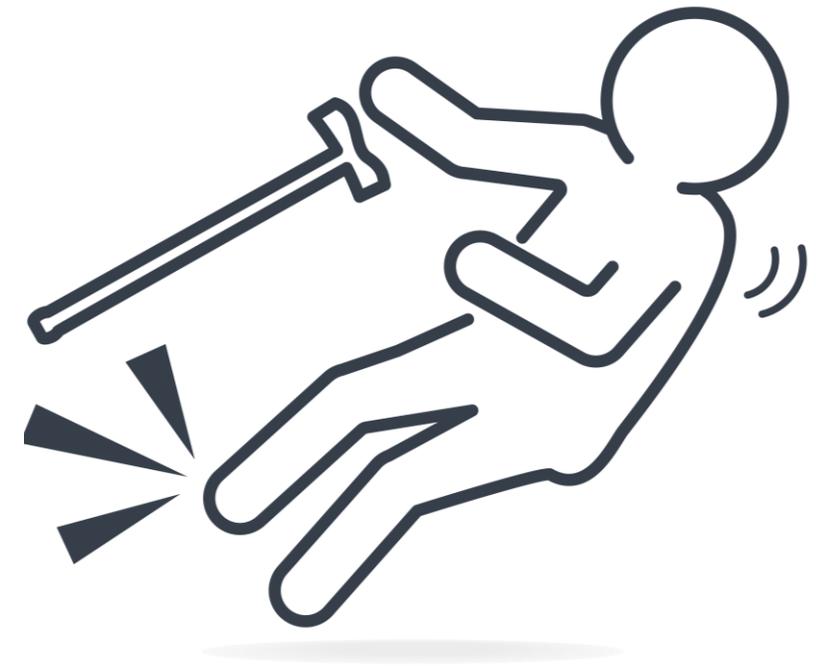
Cercle vertueux : plus la personne reste active, plus elle préserve ses capacités, et favorise le maintien de son indépendance.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE – POURQUOI ?

Pour les personnes avec des troubles de l'équilibre, l'Activité Physique peut être efficace pour **réduire le risque de chute**.

Quel est ce pourcentage de réduction ?

- A) 5 à 10 %
- B) 20% ou plus
- C) 30 %



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE – POURQUOI ?

Pour les personnes avec des troubles de l'équilibre, l'Activité Physique peut être efficace pour **réduire le risque de chute**.

Quel est ce pourcentage de réduction ?

- A) 5 à 10 %
- **B) 20% ou plus**
- C) 30 %





— COMMENT ?

- Recommandations OMS
- Activités physique Adaptée Encadrée
- Activité physique intégrée aux activités de la vie quotidienne

L' ACTIVITÉ PHYSIQUE – COMMENT ?

VRAI ou FAUX :

Il faut pratiquer beaucoup d'activité physique pour qu'elle soit bénéfique.

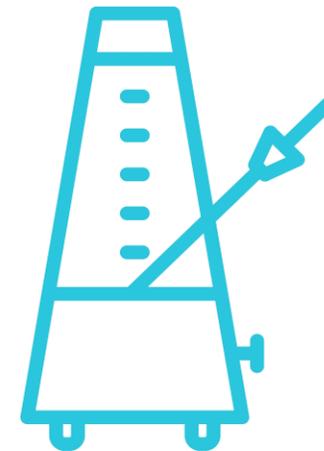
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE – COMMENT ?

VRAI ou FAUX :

Il faut pratiquer beaucoup d'activité physique pour qu'elle soit bénéfique.

FAUX

Pas beaucoup d'activité mais **régulièrement**.

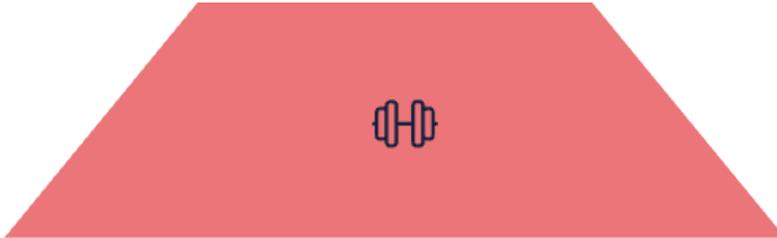


RECOMMANDATIONS DE L'OMS POUR LES SENIORS (À PARTIR DE 65ANS)



Pour plus de bénéfices : **Activité d'équilibre**

3 fois par semaine ou plus



Pour plus de bénéfices : **Renforcement musculaire**

Au moins 2 fois par semaine



Activité régulière d'endurance modérée

150 à 300 minutes par semaine soit **30 min 5 jrs /sem**

Temps par jour peut être fractionné

+ limiter le temps passé en position assise ou allongée.

RECOMMANDATIONS DE L'OMS POUR LES SENIORS

DÉCLARATIONS DE BONNES PRATIQUES

- Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique.
- Si les personnes âgées n'atteignent pas le niveau recommandé, une quantité limitée d'activité physique sera néanmoins bénéfique pour leur santé.
- Les personnes âgées devraient commencer par de petites quantités d'activité physique et en augmenter progressivement la fréquence, l'intensité et la durée.
- Les personnes âgées devraient être aussi actives que le leur permet leur capacité fonctionnelle et adapter leur niveau d'effort en fonction de leur forme physique.



LIMITER
le temps
de sédentarité



REEMPLACER
par davantage d'activité
physique de n'importe
quel niveau d'intensité
(y compris de faible intensité).



Source : <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE – COMMENT ?



Activité Physique
Adaptée encadrée :
APA



Activité physique
intégrée aux activités
de la vie quotidienne

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ENCADRÉE

Depuis 2011, l'APA est reconnue comme une **thérapeutique non médicamenteuse**



Programmes structurés

- Limitation dans le temps d'exercices physiques
- Dispensés par un professionnel de l'APA



Prescription médicale

- Permet de cadre les besoins spécifiques et limitations
- Permet de justifier d'un accompagnement pour financement

L' APA ENCADRÉE : AIDE AU FINANCEMENT



Prescription médicale

Pas de remboursement Sécurité Sociale
Éventuel remboursement par votre complémentaire santé
Accès à des structures proposant des programmes financés par l'ARS



Services à la personne

Avec une activité unique
Avec le statut de « service à la personne »
Crédit d'impôt de 50% de crédit d'impôt
Annuaire EAPA référencés **Sport Santé Domicile**



Pour trouver une activité

<https://www.trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr/ppaspbvapp/>

OÙ TROUVER UNE ACTIVITÉ ?

pb POUR Bien VieILLIR Trouver une activité Mon espace personnel

Je trouve mon activité

Découvrez toutes nos activités de prévention en présentiel près de chez vous ou à distance. Quelques clics suffisent !

Code postal ou ville Rechercher

Sélectionnez la vue que vous préférez : Carte Liste

Marche dynamique

En présentiel Rester en bonne santé

Description

Pratique de la marche active en groupe, des tests de condition physique sont également proposés. Les séances ont pour but d'améliorer le périmètre de marche ce qui permet de maintenir et d'augmenter l'autonomie de seniors au quotidien. L'atelier aborde aussi de manière interactive l'alimentation, la gestion de l'effort, des notions d'anatomie spécifiques aux seniors. Les seniors de tout niveaux peuvent y participer. Les horaires peuvent légèrement varier.

Prochaines séances

i Cette activité se compose de 2 séances. Votre inscription vaut pour l'ensemble des séances.

📅 Du 28 Mars 2025 au 20 Juin 2025

👤 20 places restantes

Participation : 0€

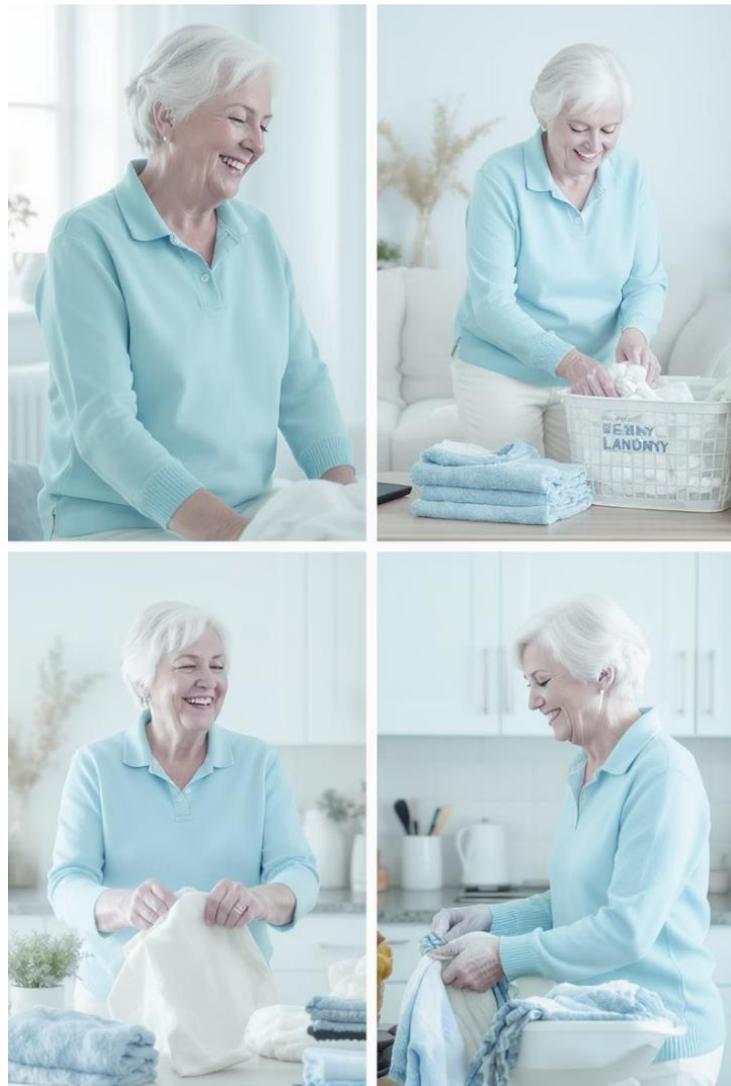
Distance < 10 km

- Site internet “Pour bien vieillir”
- Entrer la ville
- Filtrer les thématiques

• <https://www.trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr/>



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INTÉGRÉE AU QUOTIDIEN



Activités ménagères

- Plier le linge à 2
- Mettre la table
- Arroser les plantes
- Faire la poussière



Petits déplacements

- Aller chercher le courrier
- Se lever régulièrement
- Changer de pièce
- Franchir les escaliers



Sorties extérieures

- Jardinage
- Courses de proximité
- Promenades
- Visites aux voisins



+ Stimuler à l'utilisation des appareils de rééducation conseillés et déjà mis en place
Exemple : pédalier.



COMMENT FAVORISER LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE AU DOMICILE DE LA PERSONNE ÂGÉE?



PLACE ET RÔLE DES INTERVENANTS À DOMICILE

ACCOMPAGNEMENT AU DOMICILE PAR LES SAD

Repérage des fragilités
Personne concernée et aidant



**Évaluation des besoins
et des attentes du bénéficiaire**

Analyse initiale des besoins **spécifiques**
puis réévaluation

**Accompagnement du projet de
vie du bénéficiaire**

Soutien personnalisé et évolutif
Mise en place des aides humaines,
aides techniques, activités significatives

ACCOMPAGNEMENT AU DOMICILE PAR LES SAD

Repérage des fragilités



Accompagnement du projet de vie
du bénéficiaire

Évaluation des besoins et des attentes du bénéficiaire

Importance du rôle des responsables de secteurs :

- Avec les Auxiliaires de vie :
Accompagner la prise de conscience des risques de fragilités (ex : risque diminution mobilité)
Sensibiliser à l'importance de la personnalisation des besoins
Valoriser la participation de la personne aidée
- Avec les bénéficiaires :
Formaliser l'accompagnement à l'activité comme un objectif à part entière

ACCOMPAGNEMENT AU DOMICILE PAR LES SAD

Repérage des fragilités



Évaluation des besoins et des attentes du bénéficiaire

Accompagnement du projet de vie du bénéficiaire

Rôle des auxiliaires de vie :

- Connaître les leviers motivationnels
- Savoir identifier les freins à l'activité physique et pouvoir répondre aux réticences
- Favoriser une bonne alimentation

ACCOMPAGNEMENT AU DOMICILE PAR LES SAD

Repérage des fragilités

Rôle des auxiliaires de vie :

- Repérer les changements (dont l'activité, alimentation)
- Prévenir la perte d'autonomie

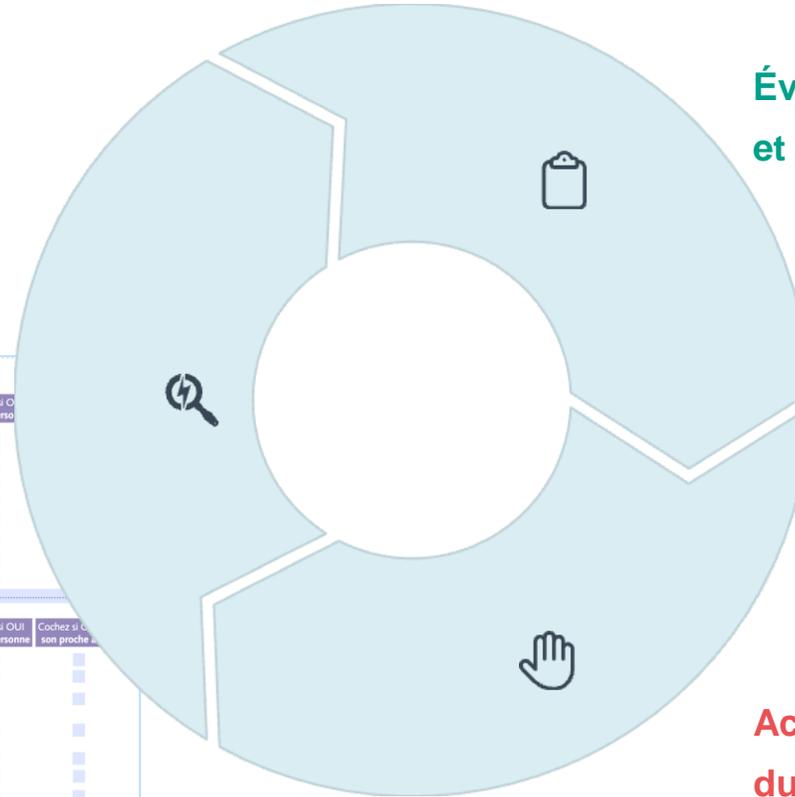
MON INTERVENTION AU DOMICILE DE LA PERSONNE		
J'interviens chez la personne pour faire / l'aider à faire	Cochez si OUI	Cochez si l'intervention devient plus difficile ou impossible
Le lever / le coucher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La toilette / l'habillement / le déshabillage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La préparation / la prise de repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le ménage / le repassage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les sorties / les courses / les RDV extérieurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'aide à la prise de médicaments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres, merci de préciser :		

LES MODIFICATIONS DE L'ENVIRONNEMENT HABITUEL DE LA PERSONNE		
L'environnement habituel de la personne accompagnée a été modifié suite à	Cochez si OUI	Cochez si OUI
La diminution des relations familiales et/ou des proches de la personne (séparation, hospitalisation, maladie, décès, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La diminution des relations avec l'extérieur (moins de sorties, moins de loisirs, moins de contact avec les amis, les voisins, les clubs, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'arrêt/dysfonctionnement des passages d'intervenants à domicile (IDE, kiné, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'arrêt/dysfonctionnement des passages du service de portage des repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres, merci de préciser :		

LES CHANGEMENTS OBSERVÉS		
J'observe que la personne accompagnée / son aidant a plus de difficultés à	Cochez si OUI pour la personne	Cochez si OUI pour son proche aidant
Faire sa toilette / s'habiller / se déshabiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre ses médicaments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser le téléphone, le téléviseur, l'ordinateur, la tablette, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se déplacer dans son logement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se déplacer dans son quartier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser les transports	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire les courses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gérer ses finances et l'administratif (payer chez les commerçants, gérer son budget, les factures, le courrier, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres, merci de préciser :		

Anesm_Outil de repérage des risques de perte d'autonomie ou de son aggravation 3

Évaluation des besoins
et des attentes du bénéficiaire



Accompagnement du projet de vie
du bénéficiaire

Anesm

Agence nationale de l'évaluation
et de la qualité des établissements
et services sociaux et médico-sociaux

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ



OUTIL DE REPÉRAGE DES RISQUES DE PERTE
D'AUTONOMIE OU DE SON AGGRAVATION

2019



ACCOMPAGNER LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR LA PERSONNE

- Comprendre les freins
- Activer les leviers
- Adaptation du logement
- Environnement extérieur : facteurs facilitants

ACCOMPAGNEMENT PAR LES INTERVENANTS À DOMICILE:



Ecoute et empathie

- Comprendre les réticences et freins pour les lever
- Activer les leviers motivationnels



Valorisation des capacités

- Mettre en lumière les ressources existantes plutôt que les limitations



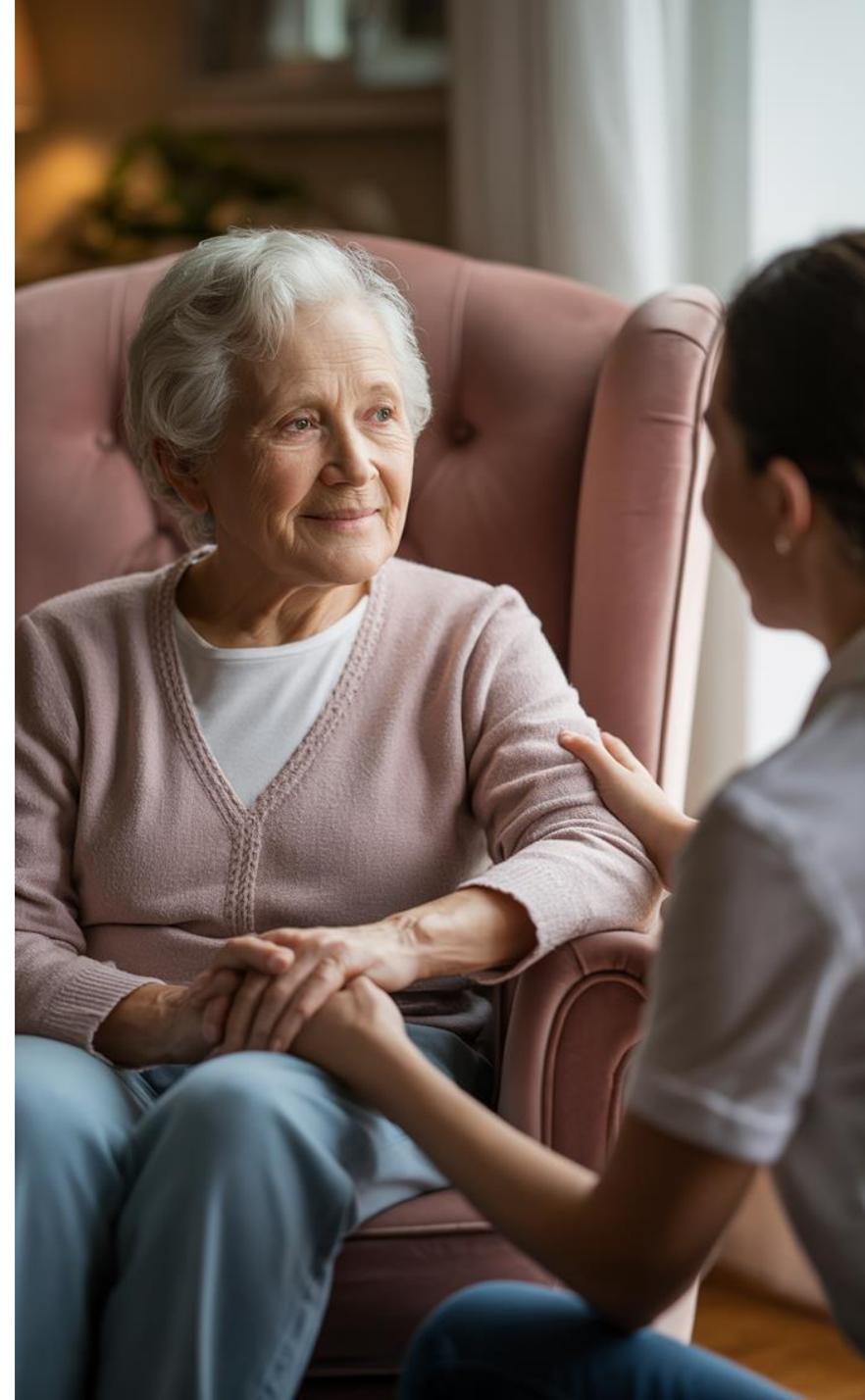
Adaptation

- L'environnement peut être un facteur limitant

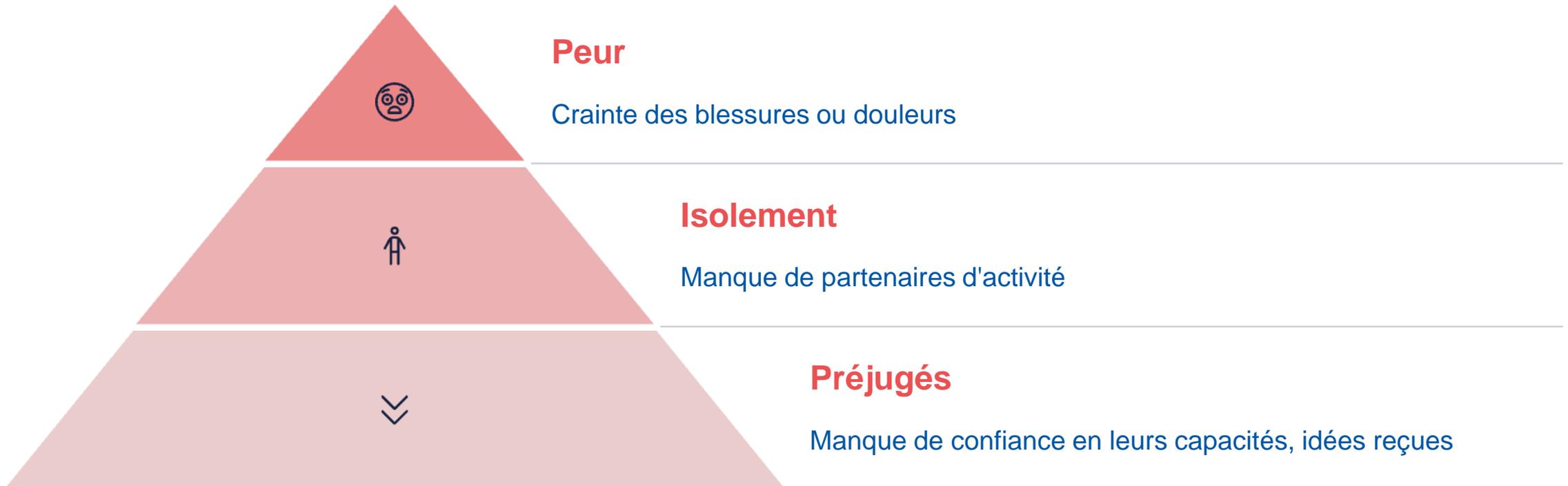


Renforcement positif

- Célébrer chaque progrès



FREINS À LA MOTIVATION DES PERSONNES ÂGÉES



=> Quelles réponses apporter pour encourager la personne ?

RÉPONDRE EFFICACEMENT AUX RÉTICENCES OU IDÉES REÇUES

"À quoi bon à mon âge ?"

Le but n'est pas de faire de vous un sportif, mais vous restiez en forme, que vous gardiez votre indépendance le plus longtemps possible.

"Mes articulations me font mal, je ne peux pas sortir"

L'inactivité provoquant non seulement une perte de force, mais aussi de mobilité articulaire.
Le mouvement va réduire les douleurs.

"Je suis trop fatigué(e)"

Cercle vicieux du déconditionnement. Même si c'est difficile de s'y mettre, vous vous sentirez délassé et sainement fatigué après, l'activité physique permet de mieux dormir et d'avoir plus d'énergie.

"J'ai peur de tomber"

Accompagner la personne pour la rassurer.
Proposer un soutien stable (chaise, barre).
Toujours rester présent et attentif pour rassurer.

Source : "Promotion de l'activité physique – Projet "Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées" ; centre observation et d'Analyse de Vieillesse; Promotion Santé Suisse; 2011

RÉPONDRE EFFICACEMENT AUX RÉTICENCES OU IDÉES REÇUES

"Si je bouge plus, mes douleurs de dos vont se réveiller"

Il a été prouvé que le dos a besoin de mouvement. Cela favorise le relâchement musculaire tout en estompant la sensation de raideur.

"A mon âge, j'ai moins besoin de manger"

Il ne faut pas moins manger, mais une personne âgée n'a pas les mêmes besoins. Pas de régime restrictif mais on n'oublie pas les protéines ! Il est possible de fractionner, pensez au goûter. Il faut de l'énergie pour bouger.

"Avec mon surpoids, je peux ne pas manger ce midi"

Attention, une personne peut être en surpoids et être à risque de dénutrition. La perte d'appétit doit être un signe d'alerte. Il faut de l'énergie pour bouger.

« Il ne fait pas très chaud, je n'ai pas soif »

Avec l'âge la sensation de soif diminue et le risque de déshydratation et donc plus importante. Elle peut se manifester par une perte d'appétit, une fatigue inhabituelle, une somnolence. Il faut de s'hydrater pour bouger.



TROUVER LES LEVIERS MOTIVATIONNELS PERSONNELS

Le plaisir avant tout

Connaître les centres d'intérêts de la personne.

Les bénéfices

Les bénéfices pour la santé.
Les améliorations dans la vie quotidienne.
"Marcher régulièrement vous aidera à faire vos courses plus facilement."

La dimension sociale

Favoriser les activités collectives ou en binôme. Le lien social est un puissant moteur pour les seniors.

RENFORCEMENT POSITIF



Célébrer les petites victoires

Reconnaître chaque effort, même minime.

Valoriser la régularité plutôt que la performance.

Impliquer l'entourage dans la démarche.



Favoriser le Feedback

Formuler des commentaires encourageants.

La montre connectée peut être un vecteur d'encouragement.



Intégrer l'activité au quotidien

Utiliser un calendrier pour prévoir les activités.

Créer un sentiment d'accomplissement grâce au retour visuel.



L'ADAPTATION DU LOGEMENT

Aides techniques,
Aménagement domicile

Angélique SONGY, ergothérapeute, Chargée de missions - Carsat Nord Est

JEUX DES ERREURS



JEUX DES ERREURS



JEUX DES ERREURS



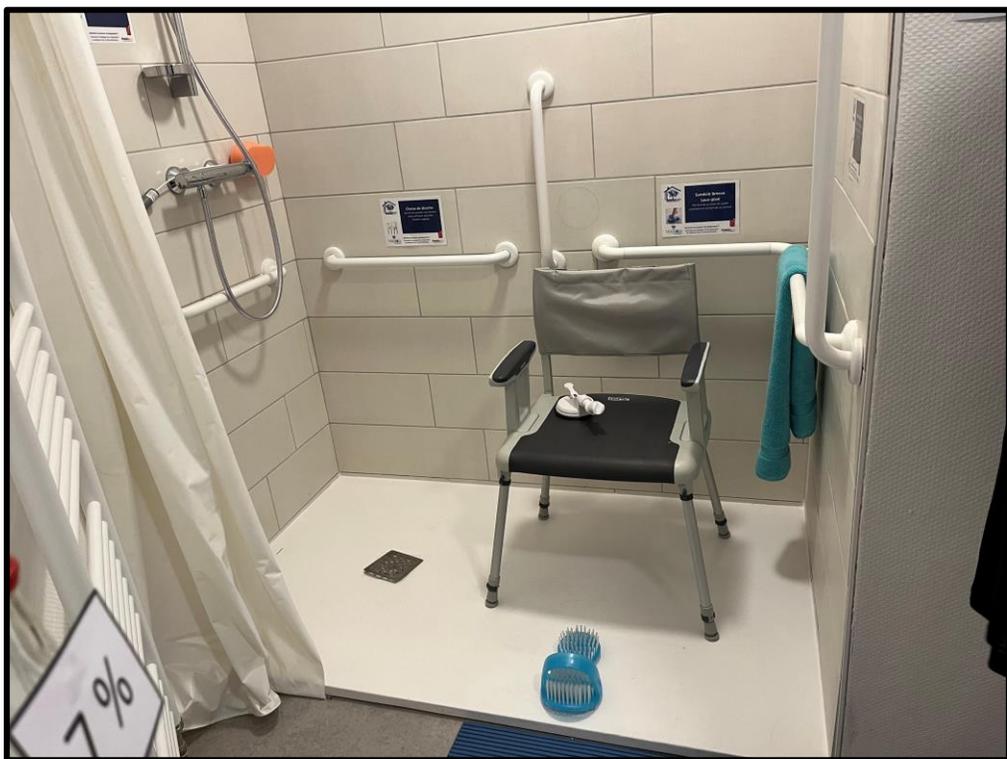
JEUX DES ERREURS



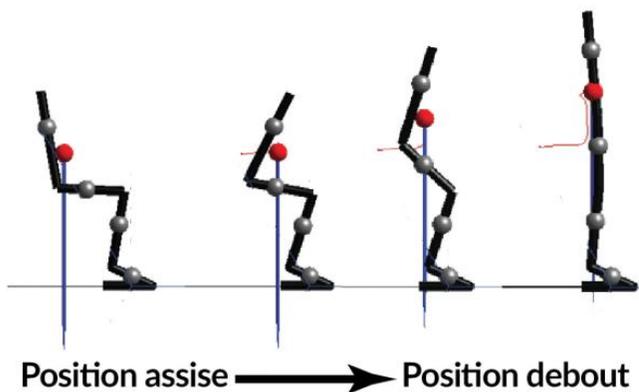
Webinaire du 03.07.2025 à destination des Professionnels de l'Aide à Domicile

Activité Physique au quotidien et en toute sécurité

ADAPTER LA DOUCHE



LA MISE « EN AVANT »



**TRANSFERTS
ASSIS - DEBOUT**
Actif



RECULER LES PIEDS



AVANCER UNE FESSE
APRES L'AUTRE



SE PENCHER EN AVANT



SE LEVER EN APPUYANT
SUR LES ORTEILS



SE REDRESSER



SÉCURISER LES ESCALIERS

- *Comment choisir une main courante ?*

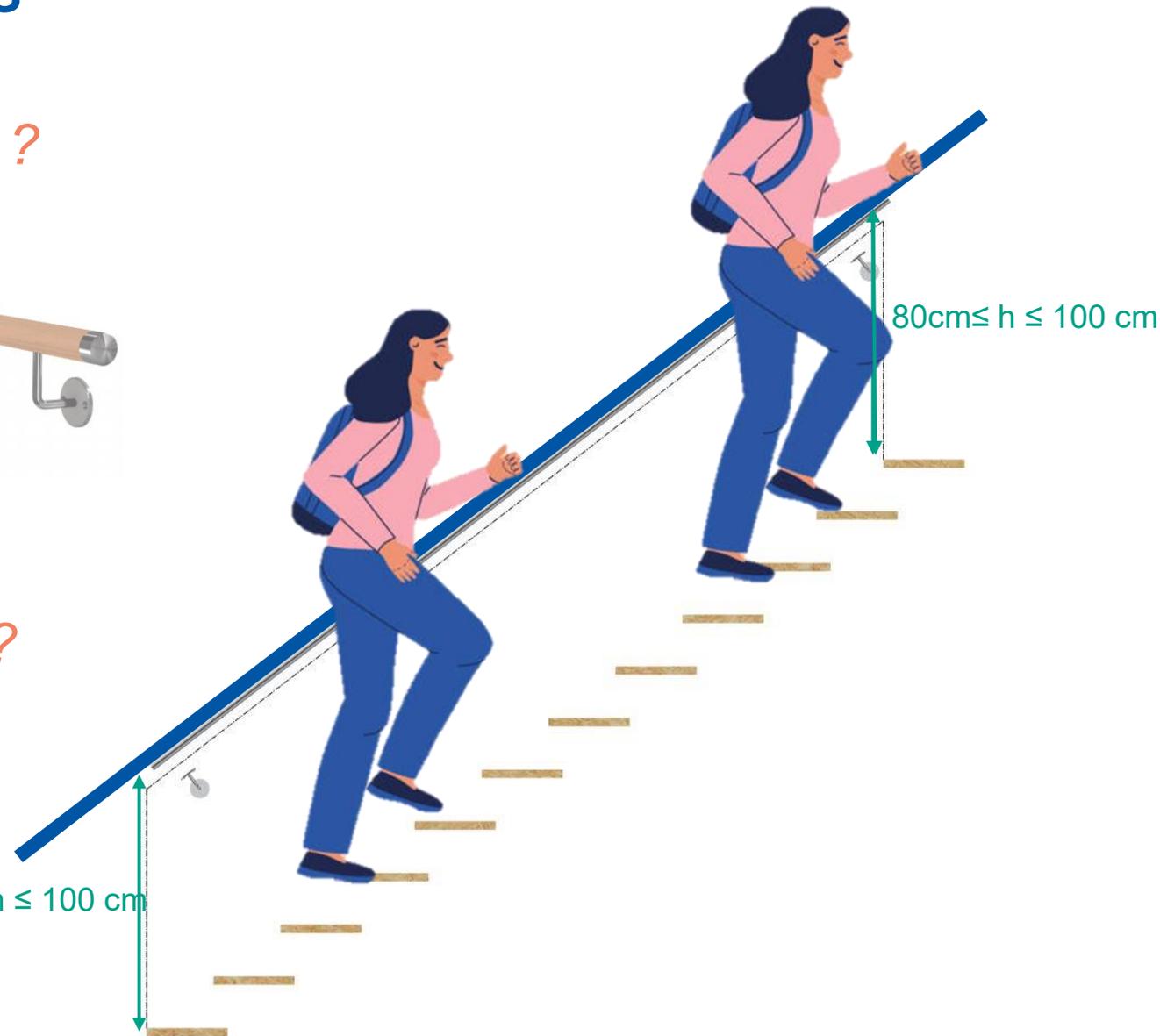
- Pas de corde
- Pas de tringle à rideau
- Fixations sous la main courante
- Section ronde ≈ 4 cm de diamètre



- *Comment poser une main courante ?*

- Au-delà de 1ère et dernière marche
- Hauteur entre 80 et 100 cm
- Si unique : pose du côté extérieur au virage

$80\text{cm} \leq h \leq 100\text{ cm}$



SÉCURISER LES DÉPLACEMENTS NOCTURNES

- Détection de mouvement et temporisation
- Prévention des chutes
- Guide pour les déplacements nocturnes
- <https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/chemin-lumineux/>



ADAPTER LA BAIGNOIRE



 **Installation**

QUELQUES IDÉES POUR CONTINUER À BOUGER

Enfile bas de contention



<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/enfile-bas-de-contention/>

Embout de canne stabilisateur



<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/accessoires-de-canne/>

QUELQUES IDÉES POUR SORTIR

Poignée d'aide au transfert voiture



Chariot de course avec assise



<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/poignee-daide-au-transfert-voiture/>

QUELS SONT LES CHAUSSAGES À CONSEILLER ?



A



B



C



D



E

QUELS SONT LES CHAUSSAGES À CONSEILLER ?



A



B



C



D



E

Points de vigilance :

Tenue du pied à l'avant et à l'arrière

Adaptation du type de chaussures en fonction des capacités de la personne (lacets, enfilage...)

Pieds nus possibles

L'ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

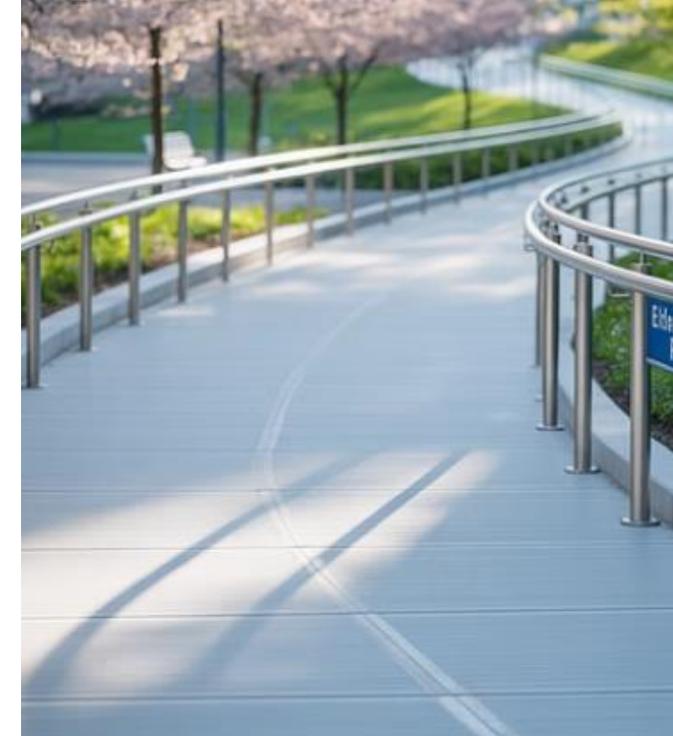
➤ Facteurs facilitants

Angélique Songy, ergothérapeute et chargée de missions – Carsat Nord Est

ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

Facteurs Environnementaux Favorables :

- Parcours piéton adaptés (bancs, rampes)
- Proximité de parcs, espaces verts
- Trottoirs larges et bien entretenus
- Éclairage public adéquat
- Parcours avec des toilettes : site et application pour trouver des wc publiques <https://www.toilettespubliques.com/>
- Transports en commun accessibles



EN CAS DE CHUTE...

GUIDER LA PERSONNE AU SOL



1. *Basculez sur le côté en ramenant le bras opposé*



2. *En appui sur le côté, ramener une jambe vers le haut*



3. *Relevez-vous et prenez appui sur les 2 coudes et sur le genou*



4. *Mettez-vous à 4 pattes*



5. *Prenez appui pour vous relever*

Source : Bouger en toute sérénité. Prévenir les chutes dans la vie quotidienne

FORMATIONS EXISTANTES

LES RISQUES PROFESSIONNELS DES AIDES À DOMICILE

Les risques professionnels Aide à domicile



53 %
des accidents liés
aux **manutentions
manuelles**

35 %
des accidents liés
aux **chutes**

2 250 000
journées perdues par an

En moyenne

82 JOURS D'ARRÊT
par accident du travail



192 JOURS D'ARRÊT
par maladie professionnelle

source Cnam

Source : ameli.fr

DÉMARCHE « ACCOMPAGNER LA MOBILITÉ »

- Démarche ALM « Accompagner La Mobilité »
 - Connaitre les déplacements spontanés
 - Analyser les capacités du patient
 - Adapter le type d'assistance dont la personne a besoin (verbale / physique / matérielle)
 - Réaliser des soins de qualité
 - Préserver l'autonomie

 Le soignant ne compense que la partie du déplacement que le patient ne peut réaliser seul



LA DÉMARCHE ALM ACCOMPAGNER LA MOBILITÉ

PRÉVENIR LE RISQUE DE TROUBLES
MUSCULOQUELETTIQUES
LORS DE LA MOBILISATION DES PATIENTS

« ACCOMPAGNER LA MOBILITÉ »

Démarche ALM

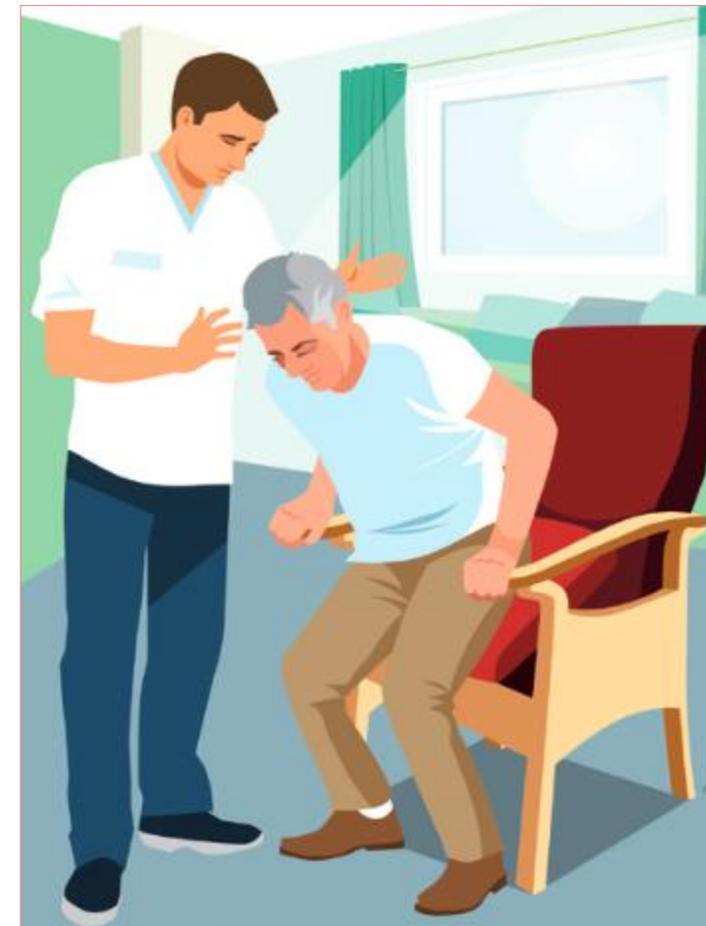
- PRAP 2S (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Sanitaire et Social)
- ASD (Aide et Soins à Domicile)

Modules conçus pour 3 publics

- Directeurs
- Encadrants
- Soignants

Webinaire disponible sur l'ALM :

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=Anim-208>



FORMATIONS ET GUIDES



VOS INTERLOCUTEURS EN RÉGION
Carsat Retraite & Santé au travail



Quelles formations existent pour vous accompagner au quotidien ?

- Réduire l'absentéisme
- Fidéliser les salariés
- Assurer une prise en soins de qualité
- Améliorer les conditions de travail

PENSEZ AU DISPOSITIF DE FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES DU SECTEUR DE L'AIDE ET SOIN À DOMICILE



Les +

- Développement de la culture de prévention
- Transformation des situations de travail pour adapter le travail à l'homme et non l'inverse

Points de vigilance

- Choix du profil de l'Animateur Prévention
- Définition du cadre de la mission
- Temps alloué à la mission

Pour en savoir plus, contactez la Carsat de votre région

Carsat Alsace-Moselle Départements 57 - 67 - 68 prevention.sanitairesocial@carsat-am.fr	Carsat Nord-Est Départements 08 - 10 - 51 - 52 - 54 - 55 - 88 service.prevention@carsat-nordest.fr	Carsat Hauts-de-France Départements 02 - 59 - 60 - 62 - 80 contactprevention@carsat-nordpicardie.fr	Carsat Bourgogne-Franche-Comté Départements : 21 - 25 - 39 - 58 - 70 - 71 - 89 - 90 formation.prevention@carsat-bfc.fr
--	---	--	---

<https://www.carsat-nordest.fr/files/live/sites/carsat-nordest/files/documents/entreprise/doc-stats/doc-pages/AAD-Flyer-Formations-NE.pdf>

ACCOMPAGNEMENTS FINANCIERS

- Pour les retraités
- Pour les structures

AIDES FINANCIÈRES POUR LES RETRAITÉS

- Aides techniques
 - Assurance maladie selon la LPPR
 - Assurance retraite avec le plan OSCAR : forfait prévention



AIDES FINANCIÈRES POUR LES STRUCTURES

Actions de prévention :
formations, acquisition
d'équipements

Actions de sensibilisation
aux risques
ergonomiques

Aménagements de
postes de travail dans
une démarche de
prévention de la
désinsertion
professionnelle PDP

Prise en charge des frais
de personnel de
prévention

Les associations concernées par l'accord de branche bénéficient d'un financement plus avantageux :

	Taux de prise en charge de la facture acquittée	Plafond par type d'investissement	Plafond par structure jusqu'à fin 2027
- 200 salariés, travailleurs indépendants	85 %	50 000 €	125 000 €
+ 200 salariés	85 %	25 000 €	25 000 €

SIMULATEUR D'ÉLIGIBILITÉ

SUBVENTION "PRÉVENTION DES RISQUES ERGONOMIQUES"

SIMULATEUR

Vous souhaitez déposer une demande de **subvention "Prévention des risques ergonomiques"** ou vous informer sur les conditions d'attribution ?

Testez votre éligibilité en quelques clics à l'aide de ce simulateur.

LA SUBVENTION "PRÉVENTION DES RISQUES ERGONOMIQUES" EN BREF

Un dispositif proposé par l'**Assurance Maladie - Risques professionnels** pour aider les entreprises à protéger la santé de leurs salariés et prévenir les troubles musculosquelettiques au travail.

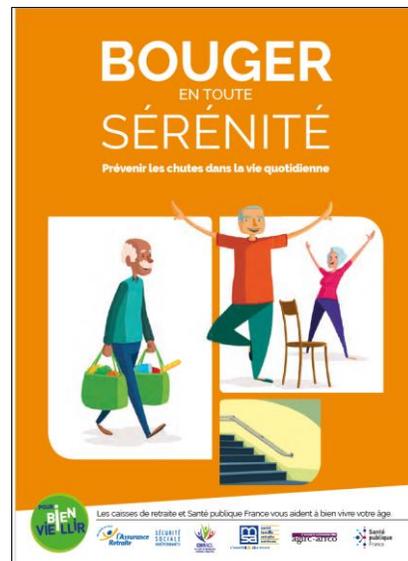
Cette subvention permet de financer :

1. Des **actions de prévention** (diagnostics ergonomiques, formations déployées par des organismes de formation habilités, équipements répondant à un cahier des charges précis) ;
2. Des **actions de sensibilisation** aux facteurs de risques ergonomiques (supports print et/ou web, événementiels, etc.) ;
3. Des **aménagements de postes de travail** dans le cadre d'une démarche de prévention de la désinsertion professionnelle ;
4. La **prise en charge des frais de personnel de prévention** dédiés à la mise en œuvre d'actions financées par le fonds.

COMMENCER 

<https://view.genially.com/6748301b39942a7081ae3032>

RESSOURCES DOCUMENTAIRES



Site bien chez soi

Pour connaître les aides techniques

l'assurance retraite

Fonctions ▾ Activités ▾ Lieux ▾

Rechercher 🔍 A A'

Bien chez soi

Des équipements pour simplifier son quotidien

Trouver un produit

Fonctions	Activités	Lieux	
Audition	Assurer sa sécurité et son confort	Balcon / Jardin	Bureau
Équilibre	Communiquer / Être en relation	Chambre	Cuisine
Mémoire et repérage	Cuisiner et entretenir son logement	Escalier / Couloir	Garage
Préhension / Force	Mener des loisirs / Activités de temps libre ou administratives	Hall d'entrée	Salle de bain
Vue	Prendre soin de soi	Salon	WC
	Se déplacer		

[Voir tous les produits](#)

Vous êtes non connecté ?
Ce site est consultable sans accès à internet

[En savoir plus](#)

Merci de votre attention

Angélique SONGY - Ergothérapeute, chargée de mission Carsat Nord-Est

Céline GANDON - Ergothérapeute, chargée de projet TASDA





CLÔTURE NATIONALE