Conditions

Prérequis

À l'attention des chirurgiens-dentistes.

Modalités et délais d'accès

- Inscription uniquement via le bulletin d'inscription complété et retourné par courrier accompagné du règlement ou via le site et paiement en ligne. Chèque à l'ordre du FOC 38 / Cotisation séparée
- Envoyer inscription à FOC38 18 Bd Agutte Sembat 38000 Grenoble.
  Tél. 07 69 27 00 54 Mail : gestionfoc38@gmail.com
- L'inscription se fera à réception du règlement, l'encaissement aura lieu après la conférence.
- Arrêt des inscriptions 2 semaines avant la date de la conférence

Accessibilité

Accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous souhaitez nous faire part d'une difficulté que vous rencontrez pour accéder à la formation, n'hésitez pas à contacter Paul DRAY du Foc 38 au 06 29 97 57 74 ou par courriel : gestionfoc38@gmail.com

Modalités pédagogiques

La formation alterne apports, échanges et mises en pratique pour permettre à chacun de prendre du recul sur ses habitudes et d'identifier ses axes d'amélioration.
À travers des ateliers pratiques et des situations professionnelles, les participants découvrent des outils concrets en matière d'ergonomie, de postures, de mobilité et d'étirements, facilement transposables dans leur quotidien professionnel.

Objectifs pédagogiques

* Prendre conscience de ses bonnes pratiques (bonnes et moins bonnes)
* Acquérir des outils et techniques pratiques à utiliser en autonomie
* Mettre en place une routine personnelle
* Transformer ses habitudes au quotidien

Méthodes d'évaluation

Quelques questions en début et en fin de séance pour permettre de mesurer les acquis des participants. Un questionnaire de satisfaction sera également proposé.

Nos coordonnées

www.foc38.com

gestionfoc38@gmail.com

06 29 97 57 74

Siège : FOC38 Association Loi 1901
18 Boulevard Agutte Sembat
38000 GRENOBLE

Suivez nous

FOC.38

FOC38

Nos Partenaires

crownceram

Henry Schein France

Pierre Fabre Oral Care

Sigma Net Santé

Biotech Dental

Lyra E.T.K Digital Dental Protocols – Simple . Safe . Accessible

dentallproject. La promesse de la sérénité



Jeudi 4 novembre 2027

De 18h00 à 21h00

Hotel Mercure President

Prévention des troubles musculosquelettiques dans les métiers du dentaire



M. POHU-DOUILLET Paul

Programme de la journée

18h00 Accueil des participants

18h30 Début de la conférence

21h00 Buffet dinatoire



Prévention des troubles musculosquelettiques dans les métiers du dentaire

Préserver son corps pour exercer durablement

Les métiers du dentaire sollicitent quotidiennement le corps : positions statiques prolongées, gestes répétitifs, contraintes visuelles, travail de précision et charge mentale peuvent progressivement entraîner des tensions et des douleurs.
Pourtant, de simples changements dans nos habitudes peuvent permettre de mieux préserver notre santé au quotidien.

Cette intervention, animée par un ostéopathe, propose de mieux comprendre les contraintes auxquelles le corps est soumis dans la pratique dentaire et d'acquérir des outils simples pour prévenir l'apparition des troubles musculosquelettiques.

Prendre conscience de ses habitudes

La prévention commence par l'observation de ses propres pratiques. Identifier les postures et les gestes qui sollicitent excessivement certaines zones du corps permet de mieux comprendre l'origine des tensions et d'adopter progressivement de nouveaux réflexes.

L'objectif est de passer de la prise de conscience à l'action, en intégrant des habitudes simples et réalistes dans son quotidien.

Des outils concrets pour prendre soin de soi

La formation permettra d'acquérir des techniques pratiques et facilement reproductibles, aussi bien dans la vie courante que dans l'environnement professionnel. Sommeil, alimentation, activité physique, gestes et postures, mobilité, étirements ou encore gestion de la charge mentale seront abordés sous l'angle de la prévention et du bien-être au quotidien.

Adapter sa routine à son activité

Dans les métiers du dentaire, l'organisation de la journée et les positions de travail peuvent avoir un impact important sur le confort physique. L'intervention permettra de réfléchir à sa propre routine et d'identifier des ajustements simples pour mieux gérer les contraintes liées au travail, notamment grâce à des exercices de mobilité et d'étirement adaptés. Une attention particulière sera portée aux principales zones sollicitées, notamment la région cervicale et dorsale, le bassin et la région lombaire.

Apprendre à agir avant l'apparition des douleurs

La prévention des troubles musculosquelettiques ne repose pas uniquement sur la correction d'une mauvaise posture. Elle passe par une meilleure connaissance de son corps, une variation des positions, la mise en mouvement et l'installation de routines adaptées. Cette intervention vous donnera des clés concrètes pour devenir acteur de votre prévention et intégrer progressivement de nouvelles habitudes dans votre quotidien professionnel et personnel.

Une approche pratique et personnalisée

À travers des conseils concrets et des ateliers de mise en pratique, cette formation vous permettra d'expérimenter différentes techniques et de repartir avec des outils directement applicables.

Prendre conscience de ses pratiques, acquérir les bons outils, mettre en place une routine et transformer progressivement ses habitudes : quatre étapes pour préserver durablement son confort et sa santé au travail.

BULLETIN D'INSCRIPTION

email **OBLIGATOIRE**
pour valider l'inscription

mail nominatif

cachet professionnel

Pour s'inscrire

NOM / Prénom :

1 Inscription via bulletin d'inscription

☐ Cotisation 2027 au FOC38 (obligatoire) — 65 euros

☐ Inscription à la conférence du 04/11/2027 — 150 euros* pour un praticien et une assistante + 90 euros par assistante supplémentaire

*Repas et pauses compris

☐ Avez-vous des allergies ou des besoins spécifiques liés à votre état de santé ?

Si oui, lesquelles : .....

2 Inscription via le site internet