



© Photos Adobe Stock

LA DÉMARCHE ALM ACCOMPAGNER À LA MOBILITÉ

Conseils

Le milieu du soin et de l'aide à la personne est un secteur accidentogène. La manutention de personnes est à l'origine des deux tiers des accidents du travail et elle engendre de nombreuses maladies professionnelles. La démarche ALM a pour objectif de réduire l'exposition au risque de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et de prévenir les accidents du travail.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL EST VOTRE INTERLOCUTEUR PRINCIPAL, N'HÉSITEZ PAS À LE CONTACTER

QU'ENTEND-ON PAR DÉMARCHE ALM ?

Accompagner la Mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi.

La démarche ALM a pour objectif de prévenir l'exposition au risque de TMS et aux chutes liées au portage des patients.

Elle permet de réaliser des soins de qualité tout en préservant l'autonomie des patients et des bénéficiaires ainsi que la santé et la sécurité des soignants et des aidants.



© Photos: Adobe Stock

La démarche ALM

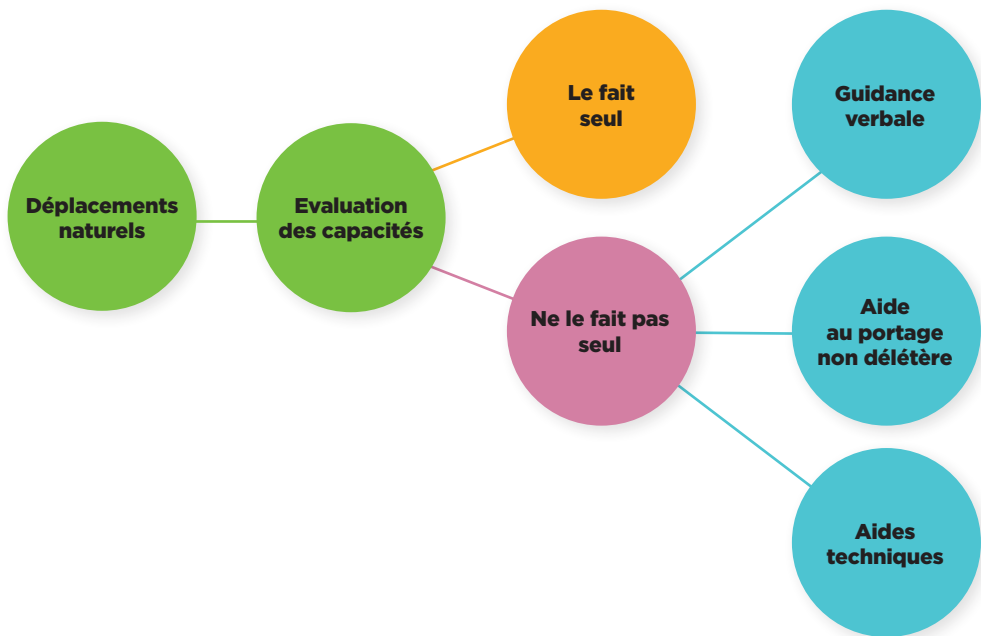
Elle repose sur la connaissance des déplacements spontanés et, pour chaque mouvement composant ces déplacements, de l'analyse par les soignants des capacités du patient.

Elle permet d'adapter le type d'assistance dont le patient a besoin :

Verbale : Le soignant explique, guide, encourage, stimule.

Physique : Il apporte une aide physique dans la limite d'un effort qui ne doit pas être dangereux pour sa propre santé.

Matérielle : Si nécessaire, il utilise un outil d'aide au déplacement (drap de glisse, potence de lit, lève personne...). Avec l'ALM le soignant ne compense que la partie du déplacement que le patient ne peut réaliser seul.



Le déplacement naturel

C'est le déplacement adopté par la majorité des individus, qui ne présentent pas de déficience pour se déplacer, faisant intervenir le système neuromusculaire et la biomécanique humaine.

Le déplacement : Passage d'une posture à une autre comme se lever, marcher, s'asseoir, se coucher, etc.

Les étapes du déplacement : Chaque déplacement se constitue d'une somme d'étapes comme positionner ses pieds, positionner ses mains, se pencher, se redresser, etc.

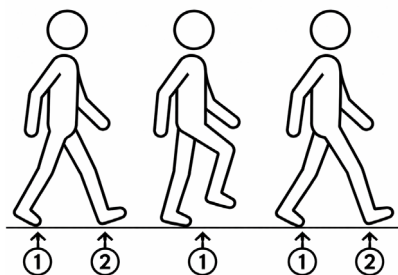


Image générée par ChatGPT

EXEMPLES DE DÉPLACEMENTS NATURELS

SE LEVER



1. Positionne ses pieds



2. Se penche



3. Se redresse

S'ASSOIR



1. Se positionne dos à la chaise



2. S'abaisse sur la chaise



3. S'installe



HumanCaire
Voie Investissement Prévention

www.gims13.com

© Gims - Avril 2026

Siège social : 18 rue de la République - 13001 Marseille

Tel : 04 91 14 32 14 - info@gims13.com