

TMS : LA MÉTHODE FIRSTFIT EXPÉRIMENTÉE EN FINLANDE

En collaboration avec l'Institut finlandais de la santé au travail (FIOH), les ambulanciers finnois ont développé une méthode appelée **FIRSTFIT** dont le but est de prévenir la survenue des troubles musculosquelettiques (TMS) pour cette profession.

Dans un premier temps, il s'agit d' « EVALUER L'ETAT ACTUEL DE LA CAPACITE PHYSIQUE DE L'AMBULANCIER ET DE LE COMPARER AVEC LES VALEURS DE REFERENCE SPECIFIQUES AU SECTEUR, VALIDEES PAR LA RECHERCHE ». Ensuite, le travailleur reçoit « UN PROGRAMME D'EXERCICES SPECIFIQUEMENT ADAPTE A SES BESOINS ET QUI FAVORISE LE DEVELOPPEMENT DE LA CAPACITE PHYSIQUE POUR AMELIORER L'APTITUDE AU TRAVAIL ET ATTEINDRE LES OBJECTIFS D'ENTRAINEMENT ». L'expérimentation s'est déroulée de 2019 à 2021, avec la mise en place d'une série de tests physiques. Puis, à partir de 2023, des tests pratiques ont été déployés sur le terrain.

Cette méthode permet de former les ambulanciers aux mouvements physiques pertinents pour éviter les TMS. En même temps, l'exercice physique est un moyen de prévention d'AT/MP en soi. Ainsi, cette « METHODE VISE EGALEMENT A PREVENIR LES ACCIDENTS ET AINSI REDUIRE L'ABSENTEISME » selon l'institut finnois.

La méthode FIRSTFIT implique des valeurs spécifiques à chaque profession. En Finlande, elle a été instaurée dans 11 services d'urgence, 7 services de santé au travail et certains établissements paramédicaux.

L'Eu-Osha encourage les organisations en France à suivre un modèle similaire.

- [Eurogip, méthode FirstFit, oct. 2025](#)