**Ressources**

**Guide / Livre**

PROTEAU, Rose-ange, ergonome,*Guide de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) en clinique dentaire,* **ASSTSAS** (Guide ASSTSAS)**,** 2007, 276 pages

<http://www.asstsas.qc.ca/publication/guide-de-prevention-des-troubles-musculosquelettiques-tms-en-clinique-dentaire-gp50>

NIELD-GEHRIG, Jill S.RDH, MA , *Fundamentals of Periodontal Instrumentation & Advances Root Instrumentation, 7th edition****,*** Lippincott Williams & Wilkins (Livre FPI-7th)**,** 2013, 797 pages

<http://dentistbd.com/fundamentals-of-periodontal-instrumentation-and-advanced-root-instrumentation-7th-edition-pdf.html>

VALACHI, Bethany, Practice Dentistry Pain-Free: Evidence-based Strategies to Prevent Pain & Extend your Career, Posturedontics Press, 2008, 239 pages

<http://www.posturedontics.com/book.php>

CARRIO, Christophe,  *Corps sans douleur,* Thierry Souccar Editions, 2008

<http://christophe-carrio.com/>

**Cours / formations d’ergonomie dentaire**

TMJ Clinic

*Prévention de blessures reliées au travail ,* pour équipe dentaire sur l’heure du dîner (Ottawa)

<http://tmjphysioclinic.com/index.php?option=com_content&view=article&id=81&Itemid=222&lang=fr>

ASSTSAS

*Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) pour les hygiénistes dentaires*

[http://www.asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/prevention-des-troubles- musculosquelettiques-tms-pour-les-hygienistes](http://www.asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/prevention-des-troubles-%20musculosquelettiques-tms-pour-les-hygienistes)

*La pose de scellants dentaires en scolaire, une tâche à risque*

<http://www.asstsas.qc.ca/formations-nos-formations/la-pose-de-scellant-dentaire-dans-les-milieux-scolaires-une-activite>

**DVD de mise en forme / Vidéos d’exercices**

**THD en forme**

LANDRY, Carol, *THD en forme - Exercices pour hygiéniste dentaire / Dental hygienist exercices 1 de 2*

<https://www.youtube.com/watch?v=E9TXZYx5AFw>

LANDRY, Carol, *THD en forme - Exercices pour hygiéniste dentaire / Dental hygienist exercices 2 de 2*

<https://www.youtube.com/watch?v=_kdfBq8jBPs&feature=youtu.be>

**ASSTSAS**

MARCHAND, Denis et MANDEVILLE-GAUTHIER ,Vincent, *Routines d'exercices pour soulager les inconforts associés au travail de bureau* (milieu dentaire également)

<http://www.asstsas.qc.ca/publication/routines-dexercices-pour-soulager-les-inconforts-associes-au-travail-de-bureau>

MARCHAND, Denis et MANDEVILLE-GAUTHIER ,Vincent, *Deux routines d'exercices pour le travail de bureau*

<http://www.asstsas.qc.ca/publication/deux-routines-dexercices-pour-le-travail-de-bureau>

**Essentrics**

MATTE, Sylvie, Humanix, *Tonus et étirements pour bras et épaules Essentrics, Studio Humanix*

<https://www.youtube.com/watch?v=sBdej7nO4CQ>

MATTE, Sylvie, Humanix**,** Échauffement Essentrics Hiver 2015 Studio Humanix*, Studio* ***Humanix***

[https://*www.youtube.com/watch?v=KvkxVmsaW8U*](https://www.youtube.com/watch?v=KvkxVmsaW8U)

*ESMONDE-WHITE, Sahra, Intro to the Essentrics Workout,* Studio Essentrics

https://www.youtube.com/watch?v=TFYVfGJtT1A

ESMONDE-WHITE, Sahra , *ESSENTRICS Stretch in Motion DVD preview*, Studio Essentrics

https://www.youtube.com/watch?v=kYxIz2\_LqnY

**Christophe Carrio – automassage + exercices pour diminuer douleurs**

CARRIO, Christophe, *STOP aux douleurs d'épaules de cou et dos par christophe carrio.mov*

[*https://www.youtube.com/watch?v=yeu3dLLnzaM*](https://www.youtube.com/watch?v=yeu3dLLnzaM)

CARRIO, Christophe , *6 Automassages a pratiquer par christophe carrio*

[*https://www.youtube.com/watch?v=18vzS0IEU3w*](https://www.youtube.com/watch?v=18vzS0IEU3w)

CARRIO, Christophe, *Auto ostéopathie par christophe carrio : douleurs cou/nuque et mal de dos*

<https://www.youtube.com/watch?v=A0_GNs1bREQ>

***Qi Gong (étirements, mouvements dynamiques et énergisants)***

MULAN, Chrystel, S*oulager les tensions cervicales grâce au Qi Gong*

<https://www.youtube.com/watch?v=GQQkD9TGBMQ>

TRAHAN, Tyler, Morning Qi Gong Exercise

https://www.youtube.com/watch?v=Ac08kMK-dyI

**Posturedontics**

VALACHI, Bethany, *Chai*rside Stretching and Trigger Point Therapy, *DVD Kit* <http://www.posturedontics.com/video_CS.php>

VALACHI, Bethany, *Smart Moves for Dental Professionals On the Ball*

<http://www.posturedontics.com/video_Ex.php>

Apprenez gratuitement à utiliser votre fit bal  
<http://videos.domyos.fr/exos/Fit-Ball/exercice-video-abdogain-hanches.html>