

Echauffements musculaires avant la prise de poste : une valeur clé pour votre entreprise

Compte rendu de la conférence Préventica du mardi 15 juin de 17h30 à 18h30

Marie-Mireille SOHOU, infirmière de chantier, est intervenue à titre personnel pour partager un retour d'expérience. Lors du précédent salon de Préventica (à Marseille), elle s'est aperçue que les solutions de prévention et de protection de toutes natures (EPI, EPC...) qui étaient présentées avaient pour point commun leur utilité une fois le collaborateur à son poste de travail. Il manquait donc une information sur la prévention avant la prise de poste : les échauffements musculaires.

Elle était épaulée par Maude LESTIENNE, ergonome chez Bouygues Entreprise France Europe, qui participe à la mise en place d'échauffements musculaires sur divers chantiers.

Pourquoi les échauffements musculaires

Il semble normal qu'un sportif s'échauffe avant de rentrer sur le terrain, alors pourquoi ne pas appliquer cela au monde professionnel ? Il ne faut pas oublier que la carrière d'un sportif, le plus souvent, n'excède pas 10 ans, alors que nous devons travailler plus de 40 ans. Il y a là un vrai problème de mentalité.

Comme on peut le constater ces deux conférencières, c'est lors de la première heure de prise de poste qu'interviennent les accidents bénins type claquages, courbatures et diverses blessures dues à un défaut d'attention.

Le principe

Des échauffements musculaires de 10 minutes ont donc été mis en place, sur le temps de travail, animé par des spécialistes (FORAPS, GPS Santé, KALAO...) ou par des volontaires formés par ces mêmes sociétés. Le but est de réveiller le corps et l'esprit.

Le réveil du corps passe par une sollicitation des muscles, des articulations et de l'appareil cardio-circulatoire. On crée ainsi une montée en température du corps et un assouplissement musculaire.

Cette séance d'échauffement musculaire permet également un réveil psychique, car le matin, après 30-40 min de temps de transport, l'esprit est lui aussi endormi. Le fait d'organiser les séances dans une ambiance festive (en musique) crée en même temps une meilleure ambiance de travail, une meilleure cohésion entre les collaborateurs.

Les bénéfices

Pour les bénéficiaires

C'est une préparation du corps, on se sent mieux, on a fait attention à soi, on se sent plus réveillé et en forme. Souvent, les collaborateurs, en prenant conscience de leur corps, adoptent une meilleure hygiène de vie et refont du sport. Ils envisagent le travail sous un angle plus positif.

Pour l'entreprise

- Meilleure image, l'entreprise prend soin de ses salariés.
- Baisse significative des accidents du travail et des arrêts maladie.

- Et de fait, un impact financier : baisse des frais liés aux remplacements des salariés et baisse des primes versées aux caisses d'assurance maladie.

Les questions

Il n'y a pas eu de questions quant au bien fondé des échauffements musculaires, preuve que tout le monde a bien intégré l'utilité d'une telle pratique.

La majorité des questions portaient sur les moyens et la difficulté de la mise en place d'une telle démarche. Les retours d'expérience de la part du public, ainsi que de Maude LESTIENNE, montrent qu'il est essentiel de faire adhérer les collaborateurs, et cela passe par la communication et un suivi régulier afin de maintenir une motivation constante.

Un autre point abordé était de savoir que faire des personnes non intéressées par les échauffements. La meilleure solution semble de leur imposer d'être présent à côté, et le simple fait de rester passif (exclu en quelque sorte) fini par peser, et ces mêmes personnes intègrent petit à petit le reste du groupe.

Conclusion

Les échauffements musculaires permettent de se préparer à une longue période de sollicitation du corps et sont une forme de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).

Tous les domaines professionnels sont concernés par cette préparation du corps : BTP, hôpitaux, stockage, usines... et même le tertiaire. Il faut bien sûr adapter cette préparation du corps en fonction de chaque situation, ce qui peut prendre la forme d'un échauffement, de gymnastique douce ou d'étirements. Il faut envisager également la mise en place d'une phase de décompression en fin de journée pour aider le corps à mieux récupérer et ainsi déconnecter du monde professionnel avant de retourner à sa vie privée.