

MISE EN PLACE D'ÉCHAUFFEMENTS JOURNALIERS

CHR HANSEN



Route d'Aulnay
BP64 St-Germain-lès-Arpajon
91292 Arpajon cedex

ILE DE FRANCE

2016

➤ Mots clés : activité physique, échauffements, qualité de vie au travail



L'ENTREPRISE

CHR Hansen est une entreprise de bioscience internationale qui met au point des solutions naturelles pour les industries des secteurs alimentaire. L'entreprise danoise est spécialisée dans la fabrication d'ingrédients, enzymes ou probiotiques. Depuis plus de 145 ans, CHR Hansen travaille à l'avènement d'une agriculture durable, de produits à la composition plus naturelle et d'un mode de vie plus sain d'une manière générale. Plus d'informations sur : <https://www.chr-hansen.com/fr/>



LE CONTEXTE

L'entreprise s'est engagée à améliorer l'**ergonomie de ses postes de travail** pour répondre à un aspect réglementaire, éviter les accidents du travail et des éventuelles maladies professionnelles et principalement pour le bien-être de ses salariés. Un des objectifs du site est qu'un salarié quittant la société soit dans le même état de santé que lorsqu'il a été embauché, abstraction faite du vieillissement naturel. L'ambition est de faire du site un « endroit idéal pour travailler ».

Elle a déjà fait appel à des ergonomes pour la réalisation d'études de postes, suivies de la mise en œuvre des actions d'améliorations préconisées. Des aménagements sont également décidés et réalisés après avoir effectué des analyses de risques en interne, avec les collaborateurs des services concernés et le service QSE. Chacun des collaborateurs a également la possibilité de faire remonter, à travers un système de post-it, des propositions d'amélioration qu'il peut identifier lors de la réalisation de certaines opérations. Des formations de prévention des risques liés à l'activité physique sont également organisées en interne. Mais certains collaborateurs se plaignaient toujours de petites douleurs et/ou de gênes ressenties régulièrement en fin de journée de travail, malgré les aménagements effectués et les équipements mis en place.



IDÉE ET OBJECTIFS

La question était de savoir comment améliorer autrement le bien-être des salariés une fois que les actions techniques et de formation ont été mises en place. Ils ont alors comparé un collaborateur à un sportif de haut niveau. Et la question suivante s'est posée :

« Et pourquoi ne pas s'échauffer avant de prendre son poste, et ainsi limiter ou éviter des accidents musculaires ou tout simplement des petites douleurs ? »

Le Laboratoire a bien voulu être le pilote d'un nouveau concept pour le site et l'entreprise a fait appel à un organisme de formation et de conseils pour les aider à mettre en place un module de formation qui aide les collaborateurs à échauffer les muscles et articulations sollicités pendant la durée de leur poste de travail. L'objectif était que les collaborateurs ressentent moins de douleurs, de gênes et se sentent mieux dans leur travail.



MISE EN OEUVRE

Cet accompagnement s'est déroulé en 3 étapes :

- Etat des lieux : un ostéopathe est venu faire un audit personnalisé : discussion avec les collaborateurs et visualisation des postes de travail pour identifier les gestes quotidiens ainsi que les bonnes et les mauvaises postures de chacun.
- Formation : une formation d'une journée par groupe de 12 personnes a ensuite été organisée avec l'ostéopathe. Un moment d'échange et de prise de conscience sur les sujets relatifs au bien-être et à la santé, l'impact des mauvaises postures sur le squelette et les muscles, les bénéfices de moments flash de décontraction. L'ostéopathe s'est rendu sur chaque poste de travail des participants pour donner des conseils personnalisés et des astuces à utiliser quotidiennement ainsi que pour montrer les positions du corps à adopter à son poste.
- Echauffement : un coach sportif est intervenu sur site tous les matins pendant 1 semaine pour aider à mettre en place la partie échauffement qui consiste à réveiller en douceur les muscles et les parties du corps les plus sollicités pendant sa journée de travail. Les échauffements durent entre 10 et 15 minutes et sont effectués chaque jour. Des leaders ont été identifiés dans le service pour animer la séance d'échauffement matinale. Des fiches pratiques « aide-mémoire » ont été élaborées par le prestataire sur les exercices à faire.
- Matériel : en parallèle, des équipements, des écrans d'ordinateur ont été déplacés sur les conseils de l'ostéopathe. Du matériel « ergonomique » a été acheté ou est en cours d'acquisition, comme des ballons pour remplacer les chaises, des repose-pieds ou repose-poignets.



RÉSULTATS

Le coach intervient sur site encore 1 fois par semaine et ce durant 14 semaines pour aider à maintenir la dynamique et corriger si un exercice n'est pas fait correctement. Il enseigne également des nouveaux exercices évolutifs pour éviter la monotonie. 4 séances d'étirement de 10 minutes sont animées chaque jour par les leaders. Ces séances sont réparties en fonction des heures de prise de poste. Les collaborateurs sont assidus. Au bout de 2 mois les premiers retours positifs se font sentir.

Les échauffements sont également un moment de convivialité et de partage de bons moments.



BÉNÉFICES ET PERSPECTIVES

Le bilan est positif, des collaborateurs satisfaits ont parlé de la démarche au sein de l'entreprise. Des responsables et des collaborateurs d'autres services sont venus à des séances d'échauffement pour voir en quoi consistent ces exercices.

Un déploiement est prévu fin avril 2014 dans un autre laboratoire du site, à la demande des collaborateurs et du responsable de service. Et d'autres services administratifs et opérationnels ont budgété cette formation et le suivi par le coach pour la fin de l'année 2014.



GLOBAL COMPACT : ODD

ODD 3 : Permettre à tous de vivre en bonne santé et promouvoir le bien-être de tous

ODD 12 : Etablir des modes de consommation et de production durables

ODD 17 : Partenariats pour la réalisation des objectifs

