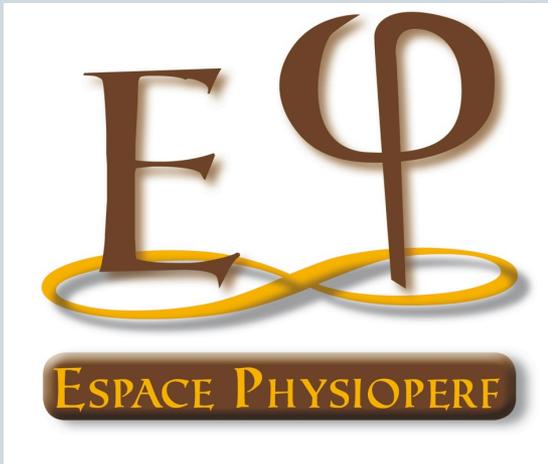


# Bien dans son corps... lutte contre les TMS...



METHODE, EXEMPLE PRIS SUR UNE  
ETUDE POUR UN ENTREPÔT



# L'activité dans l'entrepôt



- 140 salariés
- 1 équipe le matin qui débute 6h
- 1 équipe qui prend le relais l'après-midi
- Activités
  - Ports de charges pour faire et défaire les palettes de 500g à 15kg
  - Travail sur les engins roulants
    - ✦ A hauteur d'homme
    - ✦ Sur les engins élévateurs
  - Inventaire: travail au sol ou sur nacelle

# Les attentes:



- Mettre en place un outil auprès des salariés de l'entrepôt pour :
  - Favoriser l'échauffement physique et la préparation des personnels avant de débiter des activités pouvant avoir des contraintes importantes sur le corps
  - Aider au bien-être des salariés en réduisant la pénibilité au travail
  - Lutter contre les TMS
- Temps pour effectué les exercices ?
- Définir les mode de mise en place

# Protocole de mise en place au sein de l'entreprise



- **1<sup>ère</sup> étape: Bilan sur site**
  - Analyse vidéo poste par poste
  - Recueillir les informations et les problématiques par poste
  - Construction d'un support vidéo pédagogique
- **2<sup>ème</sup> étape: Réunion de présentation du projet et de l'éveil musculaire**
  - Faire passer le message de l'intérêt de la prise en charge de son corps pour chacun
  - Présentation de 1h environ
  - Au nombre de 2 pour toucher le plus grand nombre: on fait avec plaisir ce que l'on connaît
- **3<sup>ème</sup> étape: Mise en place**
  - Mise en place sur site avec un accompagnement la première fois
  - Formation et suivi sur une année
- **4<sup>ème</sup> étape: Suivi longitudinal**
  - Adaptation du programme en fonction des évolutions de niveau et des problématiques à venir
  - Mise en place d'un support

# Exemple d'un bilan sur site



- **Sur les machines:**

- Travail en torsion du tronc et sollicitations des muscles de l'équilibre sur les différentes machines,
- Travail assis ou debout en fonction des engins: contraintes différentes,
- Contraintes au niveau des épaules et sollicitations importantes des cervicales...,
- Importance de la notion d'œil directeur qui permet de fixer l'objectif. A la fin de la journée, fatigue des muscles des yeux, des cervicales. Possibilité d'avoir des pathologies en relation avec ce facteur physique.



- **Construction des palettes:**

- Ports de charges avec sollicitations du dos, des épaules, des genoux...,
- Poids des chaussures de sécurité,
- Répétition des gestes et des charges portées: ce chiffre en milliers de kg à la fin de la journée de travail.

- **Travail au sol ou sur nacelle, exemple les inventaires:**

- Sollicitations du dos: mouvements de flexion/extension
- Sollicitations des épaules pour tenir les cahiers, d'ordinateurs.



# Une première solution: Eveil musculaire



- **Objectifs:**
  - Faire bouger, mobiliser les différentes articulations du corps,
  - Stimuler, échauffer les muscles de la posture et ceux qui interviennent dans la protection du dos, des cervicales et dans les activités spécifiques de l'entrepôt,
  - Eveil cardio-vasculaire.
- **Durée entre 10 et 12 minutes**
- **Eveil musculaire est réalisé:**
  - Sur la plateforme,
  - En tenue de travail,
  - Sans matériel,
  - Animé par les personnels formés: « les chefs d'équipe ».
- **Toucher le plus grand nombre**
  - Notion de plaisir
  - Efficacité: les personnes doivent ressentir une différence après la séance
  - Convivialité
  - Possibilité d'adapter les exercices de l'éveil musculaire en fonction du niveau des pratiquants

# Proposition d'un support:



- Création d'un support vidéo mis en ligne sur un chaîne privée consultable par tous via un lien ou support papier pour :
  - L'éveil musculaire
  - Programme de récupération simple à faire en fin de journée en autonomie et basé sur:
    - ✦ Étirements
    - ✦ Des auto-mobilisations des articulations par des mouvements doux et harmonieux
    - ✦ Conseils et outils simples de prévention
- Actualisation en fonction des besoins du support