

Travailler en bonne forme



Photo Pakakeira

L'échauffement avant prise de poste, pourquoi pas?

En 2010, 34 % des accidents du travail chez les salariés en France sont dus à des manipulations manuelles, dont une grande partie ont eu lieu sur les premières heures suivants l'embauche (source INRS). Pour lutter contre ces accidents, la société Panakeia propose une démarche de Préparation Physique Pour le Travail, ou P3T qui se traduit par un suivi de la part des salariés d'exercices d'échauffement et d'étirements pour bien préparer leur organisme aux tâches à effectuer.

Dans une étude réalisée en 2004, Holmström et Ahlberg ont montré les effets positifs sur la prévention des AT/MP (Accidents du Travail / Maladies Professionnelles) sur des salariés qui suivaient un programme d'échauffements avant prise de poste. Par ailleurs, un référence-



Photo Pakakeira

ment bibliographique réalisé par l'Institut Canadien de la recherche sur la condition physique et sur le mode de vie révèle que l'activité physique adaptée en milieu de travail agit positivement sur la productivité des salariés et permet de réduire les risques de 53%.

Comment ?

Cette démarche P3T s'inscrit dans une politique globale de responsabilité sociétale. Elle est participative et elle s'intègre dans le temps de travail du salarié au moment de sa prise de poste.

L'idée est de faire monter la température corporelle et de préparer les articulations avant de manipuler les charges et d'effectuer les gestes habituels du quotidien. Cette montée en température s'effectue en seulement 10 minutes en suivant un protocole d'échauffements préalablement établi. Réalisé par les experts de la société Panakeia, ce protocole est personnalisé au travail du salarié en fonction des contraintes physiques auxquelles celui-ci est soumis.



Photo Pakakeira

Déroulé de la démarche

Afin que la société cliente soit autonome dans l'animation des séances, la démarche P3T est généralement phasée dans le temps :

- Animation par les intervenants de la société Panakeia ;
- Formation initiale des relais interne à l'entreprise (animateurs P3T) à l'animation du protocole d'échauffement ;
- Formation continue des animateurs P3T : rappel des positions de sécurité, ajout d'exercices complémentaires pour rompre la monotonie du protocole.

Tous les secteurs d'activité sont concernés à partir du moment où le salarié doit faire de la manutention manuelle et/ou appareillée. C'est ainsi que la société Panakeia intervient aussi bien dans des domaines généralistes comme la collecte de déchets (rippeurs/chauffeurs), le milieu hospitalier (personnel soignant) ou encore la préparation de commandes (manutentionnaires, caristes), que dans des domaines plus spécialisés (journalistes reporters d'images, opérateurs prise de vue, animateurs sportifs...). Au-delà de la baisse des AT liés aux manipulations à froid, cette démarche permet également de développer une dynamique d'équipe positive et de donner des responsabilités aux collaborateurs animateurs P3T.

Coordonnées voir p. 42