

La santé de votre entreprise

Par l'activité physique

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont un véritable fléau pour les entreprises. Ils représentent un grave problème de santé au travail partout dans le monde et touchent plusieurs millions de travailleurs en Europe. Ils représentent plus de 3/4 des maladies professionnelles reconnues et constituent un lourd fardeau économique (coûts directs et indirects).

Des entreprises s'appliquent à proposer des solutions pour limiter l'apparition de ces TMS.

Rencontre avec Laurent Tarin, Président de la société Panakeia.

>> Laurent, comment agissez-vous concrètement en entreprise pour réduire ces TMS ?

Il est important de prendre conscience qu'il faut agir de manière systémique pour réduire efficacement l'apparition des TMS. Les actions doivent donc porter à 3 niveaux :

- **formations des salariés** : leur donner les outils pour agir quotidiennement sur la prévention de leur capital santé,
- **aménagement des situations de travail** : expertise ergonomique,
- **renforcement des zones de faiblesse physique**.

Agir à ces 3 niveaux est essentiel, mais pas encore suffisant. La prévention de ces TMS doit être intégrée dans la stratégie et la gouvernance de l'entreprise, et doit impérativement être participative. Il est également très important de connaître avec précision ce qui peut générer les TMS dans les entreprises. Un travail d'identification des risques physiques doit donc nécessairement être réalisé au préalable. Nous aidons les entreprises à réaliser un audit des risques physiques et à construire un plan d'actions adapté, managé par un groupe de travail représentatif de l'ensemble des salariés.



>> Qu'entendez-vous par « renforcement des zones de faiblesse physique » ?

Une fois les contraintes physiques identifiées, les premières actions à mener sont la formation des salariés et l'aménagement de leurs postes de travail. Mais ces démarches ont leurs limites... Nous proposons donc d'aller plus loin en renforçant les zones physiques des salariés les plus soumises aux contraintes. Pour cela, nous avons conçu un dispositif, les espaces santé « *In MoveTM* », qui permet de renforcer ces zones de faiblesse physique par des activités physiques adaptées.

Les espaces santé « *In Move* » ont donc pour objectif de renforcer les faiblesses physiques des salariés au sein même de l'entreprise. En quoi consistent-ils ?

Les espaces santé « *In MoveTM* » sont basés sur :

- des protocoles d'exercices physiques adaptés à tout type de salariés,
- une architecture modulable d'ateliers d'activités physiques et de mieux-être adaptés aux contraintes d'une activité professionnelle (type d'activité, durée/temps, place, budget...),

Nous proposons 4 niveaux pour les espaces santé « In MoveTM » :

- **Niveau 1** : petits espaces de pratique d'activités physiques douces pour tous les salariés,
- **Niveau 2** : équipements spécialement adaptés à la prévention santé des salariés en entreprise, type assises ergo-dynamiques, parcours du dos, espaces de pause mieux-être...
- **Niveau 3** : séances d'Activités Physiques de Développement et d'Entretien (APDE) efficaces et faciles à mettre en œuvre au sein de votre entreprise et encadrées par un professionnel,
- **Niveau 4** : solutions clé en main pour héberger les espaces santé « *In MoveTM* ».

Nous avons conçu un dispositif, les espaces santé « In Move™ », qui permet de renforcer ces zones de faiblesse physique par des activités physiques adaptées.



>> La plupart des entreprises n'ont pas ni place ni douche pour faire pratiquer les activités physiques à leurs salariés. Comment y répondez-vous ?

Le niveau 1 de « In Move™ » propose justement un espace en libre accès d'une dizaine de mètres carrés seulement qui permet de pratiquer des exercices physiques qui ne nécessitent ni tenue particulière, ni douche. Ce sont des exercices très doux qui ne génèrent pas de sudation. Ils sont, bien sûr, adaptés à tous, sportifs ou sédentaires, et sont présentés sous la forme de 4 ateliers en fonction des zones que l'on souhaite travailler (lombaires/dorsales, cervicales, membres inférieurs et supérieurs). Ils se pratiquent sous la forme d'un protocole d'une quinzaine de minutes. En fait, c'est un temps de pause active dans la journée de travail des salariés !

>> Vous êtes assis sur un drôle de coussin depuis le début de l'entretien. À quoi sert-il exactement ?

Ah oui, vous êtes observatrice !

En effet, cela fait partie de notre niveau 2 de « In Move™ » où nous proposons du matériel adapté au monde du travail et qui va permettre de remettre en mouvement les salariés pendant leur journée de travail. Typiquement dans le tertiaire, à force de travailler de manière assise et statique, nous avons tendance à développer des lombalgies et des dorsalgies, car nous ne renforçons plus nos muscles profonds. Le coussin sert donc à remobiliser ces muscles en recréant un léger déséquilibre (proprioception) en position assise. Le fait de renforcer ces muscles profonds limite l'apparition du mal de dos lié à la position assise.

C'est un exemple, nous avons aussi des assises spécialisées dans cette remise en mouvement derrière un bureau ou dans les espaces de pause. Nous proposons également un parcours du dos complet pour prévenir l'ensemble des pathologies qui touchent le dos.

>> Auriez-vous un message à faire passer ?

Il n'y a ni solution miracle ni solution clé en main.

Nous concevons avec nos clients les solutions les plus adaptées à leurs contraintes organisationnelles et financières. De la TPE au groupe de plusieurs centaines de personnes, des solutions existent, nous sommes là pour vous les proposer !

Propos recueillis par Nathalie Laforgue.

CONTACT

www.panakeia.fr

l.tarin@panakeia.fr - 06 22 59 00 27