

## ÉCHAUFFEMENT, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉTIREMENTS



**Panakeia**

La sécurité et le bien-être au service  
de la performance au travail

### Objectifs :

- Diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles par une remise en mouvement du corps humain adaptée et sécurisée (échauffements avant prise de poste, renforcement musculaire, étirements de récupération) ;
- Retrouver un bien-être au travail (et dans sa vie quotidienne) ;
- Développer une dynamique d'équipe orientée vers l'entraide et la bonne humeur.

### Public cible : tout salarié.

### Lieu d'intervention : intra-entreprise.

### Références : Airbus, France Televisions, Transgourmet Opérations, Veolia Propreté, Wirquin, Groupe HBF, Centre Hospitalier St Denis, Communauté Emmaus...

### Déroulé :

- Phase 1 : animation des séances par un intervenant Panakeia et identification des relais animateurs de la démarche.
- Phase 2 : formation initiale des animateurs P3T.
- Phase 3 : co-animation des animateurs P3T avec un intervenant Panakeia
- Phase 4 : formation continue pour quelques rappels techniques, pédagogiques et sécuritaires auprès des animateurs P3T.



\*Troubles Musculo-Squelettiques



Communication interne et appel à candidatures pour devenir animateurs P3T

### Résultats validés et publiés

Accidents du travail divisés par 3,5 en 15 mois : cf. page 2 ci-dessous.



# La prévention des accidents du travail et des troubles musculo-squelettiques chez les salariés dans un environnement industriel : 5' de mobilité quotidienne, une solution ?

L. Tarin<sup>1,2</sup>, Y. Prigent<sup>2</sup>, L. Dubertrand<sup>3</sup>, S. Garnier<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculté des Sports et du Mouvement Humain, CRESCO EA 7419, Université P. Sabatier, Toulouse, France

<sup>2</sup>Panakeia SAS, Eaunes, France

<sup>3</sup>Faculté des Sports et du Mouvement Humain, Université P. Sabatier, Toulouse, France

## INTRODUCTION

Le nombre de salariés souffrant de troubles musculo-squelettiques est un problème de santé majeur pour les salariés comme pour la société<sup>1</sup>.



de jours d'absentéisme des salariés en lien avec les TMS

Les protocoles d'activités physiques préventives contribuent à réduire les TMS chez les salariés<sup>2</sup>.

La nature du protocole, sa mise en place, son acceptabilité et l'engagement des salariés<sup>3</sup> dans le protocole sont des déterminants essentiels de l'efficacité du programme de prévention.

## OBJECTIFS

Les objectifs de l'étude sont d'évaluer la faisabilité et l'acceptabilité d'un protocole d'activités physiques préventives constitué de 5' de mobilités corporelles et d'en présenter les résultats préliminaires à 15 mois.

- Mobilité articulaire
- Tonification
- Souplesse

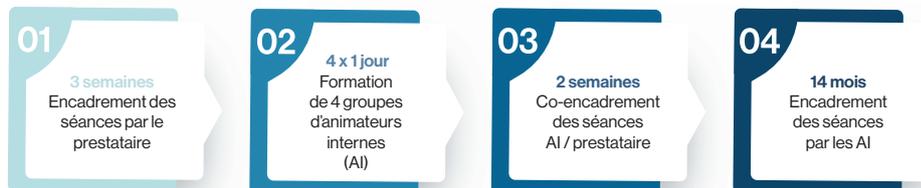


## RÉFÉRENCES

- Luger T. et al. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2019(7).
- Moreira-Silva I. et al. Workplace Health & Safety. 2016;64(5):210-222.
- White M. et al. The International Journal of Occupational and Environmental Medicine. 2016;7(2): 61-74.

## MÉTHODE

Une démarche obligatoire basée sur 5' de mobilités par jour travaillé adaptés aux familles de métiers pour tous les salariés d'une entreprise industrielle (n=250) a été mise en place.



Communication interne et appel à candidatures pour devenir animateurs internes

\* (Nombre des accidents en premier règlement/heures travaillées) x 1 000 000  
 \*\* (Nombre des journées perdues par incapacité temporaire/heures travaillées) x 1000

## RÉSULTATS



Fig. 2 : niveau d'activité de l'entreprise au travers du total des heures travaillées et total des salariés (hommes/femmes)

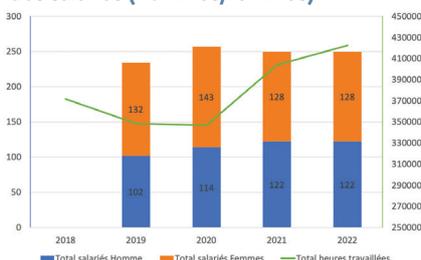
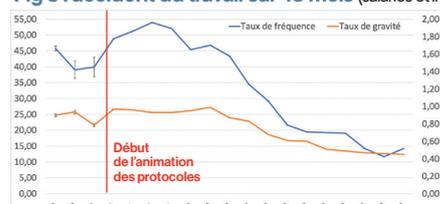


Fig 3 : accident du travail sur 48 mois (salariés et intérimaires)



Tab.1 : taux 2019 à 2022 des accidents du travail, accidents du travail mineurs et TMS (salariés et intérimaires), et risques relatifs (RR) 2022/2019 (2 années de référence sélectionnées).

	Taux 2019	Taux 2020	Taux 2021	Taux 2022	Risque relatif 2022/2019
Accidents du travail*	8,5 %	4,3 %	9,6 %	4,0 %	0,47
Accidents du travail mineurs	76,1 %	52,5 %	27,2 %	26,8 %	0,35
TMS	3,4 %	0,4 %	0,0 %	0,0 %	0,00

\* avec et sans arrêt de travail, hors accidents de trajet

## DISCUSSION ET CONCLUSION

La proportion des animateurs internes semble témoigner d'un intérêt au protocole de prévention et d'une appropriation de la démarche par les salariés.

Par ailleurs, il semblerait que 5' de mobilités tous les jours travaillés permettent de réduire les AT (TF divisé par 3,6 et TG divisé par 2,3 en 15 mois)

et les TMS dans cet environnement industriel.

Ces résultats sont à mettre en balance avec les autres mesures de prévention initiées sur la même période : règles d'or de sécurité (une manifestation par mois), des sensibilisations thématiques ponctuelles, ainsi que quelques aménagements ergonomiques (tables élévatoires de manutention notamment).

Au-delà de l'aspect technique, le succès de la démarche proposée a été possible grâce à l'implication de l'ensemble des salariés et de l'équipe dirigeante, ainsi qu'à une communication avant, pendant et après au sein de l'établissement pour expliquer et promouvoir cette démarche. D'autres études sont nécessaires pour conforter ces résultats, mesurer l'évolution des indicateurs présentés et suivre l'engagement des salariés sur le long terme.

## Contact

laurent.tarin@univ-tlse3.fr  
sophie.garnier@univ-tlse3.fr

Présenté à ACAPS 2023