

Santé et plaisir chez Arnold à Berne

Arnold AG, 3661 Uetendorf
roman.scheidegger@arnold.ch, www.arnold.ch

Activité de l'entreprise

La société Arnold AG est une filiale des deux fournisseurs d'électricité FMB Energie SA et AEK Energie SA. Elle emploie 340 collaborateurs. Arnold AG travaille dans le domaine du câblage (électricité et télécommunications). Elle propose des prestations de service dans l'installation ainsi que dans l'entretien de réseaux (dépannage compris) dans toute la Suisse. Son siège se trouve à Selzach (SO). Le projet présenté, «gsund und gärn», s'adressait aux 40 collaborateurs du site d'Uetendorf.

Projet: gymnastique matinale durant le travail

Une séance de gymnastique matinale est organisée deux fois par semaine (les mardi et vendredi, de 7h00 à 7h10). Tous les collaborateurs du département installation peuvent y participer. La participation reste cependant facultative. La gymnastique matinale a été développée par un physiothérapeute externe en collaboration avec les chefs d'équipe de Arnold AG. Elle comprend un exercice d'échauffement, un exercice de musculation et un exercice de coordination. Les exercices changent toutes les deux semaines.

Calendrier

- 2006 Opération d'information et analyse de la situation
- 2007 Formation «Soulever et porter – une séance avec Mike». Mise au point de quatre unités d'exercices pour la gymnastique matinale avec les chefs d'équipe. Lancement de la 1^{ère} version de gymnastique matinale
- 2008 Série de tests I en février; série de tests II en novembre
- 2009 Mise au point ou adaptation des unités avec les chefs d'équipe

Objectifs

Réduction de l'absentéisme et des risques d'accident. Soulagement des douleurs résultant de positions statiques grâce à un travail de prévention durable. Amélioration de l'ergonomie au travail et de la forme physique des collaborateurs par un renforcement de la stabilité du tronc, ainsi qu'une amélioration de la coordination et de la mobilité.



Analyse / situation de départ

Après une opération d'information (2006) sur la prévention des douleurs dorsales, on a déterminé si les collaborateurs étaient intéressés par le sujet. L'idée a été lancée par le responsable sécurité de la société Arnold AG. L'enquête a permis d'établir que, d'une manière générale, les collaborateurs étaient très intéressés. On a alors étudié et analysé les contraintes auxquelles étaient soumis les collaborateurs sur le plan ergonomique. Pour cela, un physiothérapeute externe a accompagné les collaborateurs sur leur lieu de travail durant deux demi-journées. Les activités professionnelles ont été saisies sous forme d'images. L'analyse ergonomique a montré à quel niveau les collaborateurs subissaient tout particulièrement des contraintes, ce qui a permis de déduire des interventions possibles.

Participation

Sur les 40 collaborateurs concernés – principalement des monteurs – toutes les personnes présentes participent à la gymnastique matinale. Cela représente en moyenne 30 personnes.

Résultats et efficacité

Deux séries de tests (février / novembre 2008) ont permis de prouver que les collaborateurs participant régulièrement à la gymnastique matinale affichaient de meilleurs résultats en termes de stabilité du tronc et de coordination (coordination: plus 7%; force pour soulever et porter: plus 6%). Les performances concernant des aspects n'ayant pas fait l'objet d'un entraînement (exercice du «pont» et stabilité latérale) sont restées inchangées.

Spécificités

Au départ, il y a eu une analyse complète des besoins avec observation et accompagnement des collaborateurs sur leur lieu de travail. Sur cette base, on a mis au point et choisi des unités d'exercices ciblées en fonction des contraintes. Les exercices sont présentés par les collaborateurs dans un kit d'exercices. Les responsables des exercices changent toutes les deux semaines et adaptent les exercices aux besoins des collaborateurs.