

Programme de musculation pour les collaborateurs de la distribution, du magasin et du transport

HACO AG, 3073 Gümligen
brigitte.nufer@haco.ch, www.haco.ch

Activité de l'entreprise

HACO est une entreprise industrielle indépendante et internationale travaillant dans le secteur alimentaire et employant 680 personnes. Elle développe et distribue à l'échelle internationale des produits alimentaires. Le département DLT (distribution, magasin, transport) impliqué dans le projet regroupe 22 collaborateurs.

Projet: programme de musculation durant le travail

Deux fois par semaine, les collaborateurs de DLT sont tenus d'effectuer, seuls ou en groupe, un programme de musculation de cinq exercices durant 12 à 15 minutes. Durant la phase de lancement, des instructions ont été données pour la réalisation des exercices. A présent, la réalisation des exercices relève de la responsabilité individuelle des collaborateurs.

Calendrier

Le coup d'envoi a été donné le 6 novembre 2007. Le programme a fait l'objet d'un accompagnement jusqu'au 29 février 2008. A l'automne 2008, un petit rappel a été effectué. Le programme se poursuit aujourd'hui encore.

Objectifs

L'objectif est de réduire les problèmes de santé et l'absentéisme.

Analyse / situation de départ

Les collaborateurs du département DLT doivent déplacer des objets de poids et de taille variables. Ce sont surtout les collaborateurs plus âgés travaillant à la réception et au départ des marchandises qui se plaignaient de plus en plus de douleurs au niveau du dos et de la nuque. Une analyse des postes de travail a été réalisée.

Elle a servi de base à la mise au point d'un programme de musculation par un physiothérapeute externe. Les collaborateurs ont été tout particulièrement informés de la bonne manière de soulever et de porter des charges.

Participation

Les exercices sont aujourd'hui encore effectués par sept collaborateurs deux fois par semaine. Cinq autres les réalisent une fois par semaine et trois



collaborateurs plutôt rarement. Deux collaborateurs suivent un programme spécifique prescrit par un médecin.

Résultats et efficacité

La moitié des collaborateurs formés au départ continuent à pratiquer les exercices. Actuellement, il n'est pas encore possible de chiffrer précisément la réduction de l'absentéisme, car les jours d'absence pour maladie (douleurs au niveau du dos et de la nuque) ne sont enregistrés que depuis peu de temps de manière thématique.

Spécificités

La volonté de la direction de s'occuper des problèmes de santé des collaborateurs et d'être à leur écoute a été très bien accueillie. L'intervention d'un physiothérapeute externe a permis de faire accepter le programme par une majorité des collaborateurs.

En guise de rappel, des affiches avec des photos de collaborateurs effectuant les exercices ont été réalisées et accrochées au niveau des différents postes de travail.