

## Participe à la gym et reste en forme

Lindt & Sprüngli (Schweiz AG), 8802 Kilchberg  
djager@lindt.com, www.lindt.com

### Activité de l'entreprise

Lindt & Sprüngli fabrique des chocolats de qualité et est aujourd'hui présente dans plus de 90 pays. L'entreprise possède six sites de production en Europe, deux autres aux Etats-Unis, ainsi que des sociétés commerciales sur quatre continents. Lindt & Sprüngli emploie plus de 4300 personnes dans le monde. Le projet présenté concerne les collaborateurs du département d'emballage manuel. On y compte 12 collaborateurs fixes. Le nombre de personnes travaillant sur la chaîne d'emballage manuel peut fortement varier et dépasser 30 employés certains jours.

### Projet: gymnastique durant le travail

Tous les jours, les collaborateurs du département d'emballage manuel réalisent durant environ dix minutes des exercices d'assouplissement. Pour cela, la chaîne est arrêtée et toutes les personnes présentes participent aux exercices dont la responsable d'équipe fait la démonstration. Il y a huit exercices d'assouplissement pour la nuque, les épaules, les bras et les mains, environ six étant effectués selon les besoins des collaborateurs. Les collaborateurs peuvent aussi spontanément proposer leurs propres exercices.

### Calendrier

Le projet a débuté il y a cinq ans. Il a depuis été mis en œuvre sans interruption et doit se poursuivre.

### Objectifs

Réduction de l'absentéisme

### Analyse / situation de départ

L'activité monotone sur les chaînes d'emballage allait de pair avec de nombreuses douleurs à la nuque et aux épaules. Les absences pour maladie étaient donc fréquentes. Lindt & Sprüngli a demandé à la Suva de lui conseiller des exercices de gymnastique adaptés. Les chefs d'équipe ont été formés pour diriger les exercices quotidiennement. Comme il s'agit avant tout d'exercices d'assouplissement simples, il n'a pas été nécessaire de recourir à un professionnel (physiothérapeute).



### Participation

Les exercices sont réalisés avec tous les collaborateurs des chaînes d'emballage manuel. Cela peut représenter entre 12 et 50 personnes.

### Résultats et efficacité

Les douleurs au niveau de la nuque et des épaules sont en régression. Après environ six mois, de premiers succès ont été enregistrés. Le taux de maladie est passé de plus de 6% avant le projet à 2-4%. Depuis quatre ans déjà, il se maintient à ce niveau. Les collaborateurs participent volontairement et volontiers aux exercices.

### Spécificités

Projet simple et pouvant être bien mis en œuvre. Une réussite depuis des années déjà. Les exercices sont présentés et effectués durant le temps de travail. La production est même interrompue.