

«Muoviti» Ergonomie sur le lieu de travail, gymnastique, exercice physique

Mettler Toledo AG Global Electronics, 8606 Nänikon
nicole.schori@mt.com, www.mt.com

Activité de l'entreprise

Mettler Toledo est spécialisée dans les instruments de précision destinés aux utilisations professionnelles. Elle emploie plus de 10 000 personnes. Elle fabrique des instruments de laboratoire tels que des balances, des pipettes ou des appareils de mesure du pH, et elle assiste ses clients dans l'automatisation des processus de travail avec des outils informatiques. Le projet présenté ici concerne les trois secteurs de production SMT, THT et BTC rassemblant quelque 140 collaborateurs à Nänikon.

Projet: gymnastique durant le travail

Gymnastique – volontaire – quotidienne (10 à 15 minutes) durant le temps de travail avec un «multiplicateur» comme entraîneur. Les activités suivantes sont réalisées: étirements, exercices de relaxation, exercices sans accessoires, exercices avec accessoires (p.ex. balle de tennis, élastique Thera-Band). Tous les jours, la gymnastique est réalisée dans les trois secteurs de production à des heures différentes.

Pour diriger les séances, 10 personnes («multiplicateurs») ont été formées. Elles peuvent aussi mettre elles-mêmes au point les exercices. Un multiplicateur dirige les séances durant une semaine, puis il est remplacé. Inspirés du programme «Pultsteller» de la Suva et adaptés, les exercices sont sans cesse complétés et étendus par les multiplicateurs et les collaborateurs. Les collaborateurs ont par exemple exprimé leur besoin de pratiquer des exercices avec l'élastique Thera-Band. Au cours des années, les multiplicateurs ont également suivi des formations pour compléter les exercices.

En plus de diriger les séances de gymnastique et de mettre au point des exercices, les multiplicateurs ont d'autres fonctions:

- Aménagement de postes de travail en tenant compte de l'ergonomie
- Instruction de nouveaux collaborateurs (comment travaille-t-on de manière ergonomique?)
- «Contrôle» permanent des collaborateurs et des postes de travail
- Interlocuteur et exemple pour les collaborateurs



Calendrier

Les séances de gymnastique ont été initiées en 2004 et ont depuis lors eu lieu sans interruption.

Objectifs

L'objectif est d'avoir des collaborateurs motivés et satisfaits, d'augmenter la productivité, de mener une politique de prévention, de réduire les arrêts et les absences de longue durée.

Analyse / situation de départ

En collaboration avec la Suva, les postes de travail ont été examinés et des mesures adéquates ont été planifiées. Des postes de travail ont été en partie réaménagés ou adaptés. La formation de multiplicateurs a été considérée comme nécessaire, car il n'était pas possible de supprimer les activités monotones et le manque d'exercice physique (il y a de nombreuses activités réalisées en position debout ou assise), ces derniers posant problème.

Participation

D'une manière générale, tous les collaborateurs de MT Global Electronics (140 personnes) peuvent participer aux activités. Les principaux groupes cibles sont les employés de la production/du montage effectuant des activités monotones (en position debout ou assise). 60 à 70% d'entre eux (10 personnes par secteur) participent aux exercices. Parmi les employés de bureau, presque personne ne participe.

Résultats et efficacité

Expériences positives:

- Les collaborateurs participent avec enthousiasme (même si tout le monde ne participe pas).
- Les collaborateurs prennent plaisir à travailler, ils se sentent bien à leur poste de travail.
- La motivation des collaborateurs permet d'accroître la productivité.
- Réduction du nombre d'absences de longue durée
- Collaborateurs satisfaits

Expériences négatives:

- Les collaborateurs qui ne participent pas à la gymnastique se montrent négatifs (ça ne sert à rien de toute façon).

Spécificités

Les «multiplicateurs» dirigent les séances quotidiennes et les planifient selon les besoins des collaborateurs. Ils sont aussi des interlocuteurs en matière d'ergonomie, ils informent les nouveaux collaborateurs et ils aménagent les postes de travail de manière à préserver la santé des collaborateurs. Façon de procéder bien structurée. Les exercices sont effectués quotidiennement depuis plusieurs années déjà. Les collaborateurs peuvent faire part de leurs besoins et de leurs idées.