

## Musculation & physiothérapie

La Poste Suisse / PostLogistics, 3030 Berne  
christine.schmidhalter@post-logistics.ch, www.postlogistics.ch

### Activité de l'entreprise

Postlogistics conçoit et met en place des solutions logistiques pour ses clients, depuis l'approvisionnement jusqu'au stockage, en passant par la gamme E-logistics. Elle propose également des conseils en matière d'optimisation des processus logistiques. Postlogistics compte environ 60 sites et 6500 collaborateurs. Les physiothérapeutes de l'entreprise sont à la disposition de 3700 collaborateurs répartis sur 34 sites (principalement de production). Les quatre sites qui bénéficient du programme de musculation rassemblent à peu près 1500 collaborateurs.

### Projets: musculation pendant le temps de travail et physiothérapie

Sur quatre sites comportant 320 collaborateurs, le personnel a la possibilité d'effectuer une séance de musculation gratuitement et sur son temps de travail, jusqu'à deux fois par semaine. Sur chaque site, des équipements de musculation réservés à la Poste et adaptés aux besoins des collaborateurs ont été installés. Des petites salles de sport ont été aménagées spécialement pour cet usage. Chaque collaborateur a ainsi la possibilité d'utiliser trois appareils dans le but de renforcer les muscles qu'il sollicite le plus lors de sa journée de travail.

La mise en œuvre du projet de musculation est adaptée en fonction des sites. Sur chaque site, une séance de musculation est proposée au moins une fois par semaine pendant le temps de travail. Elle est encadrée par un professionnel externe. Les personnes qui ont décidé de participer au programme se présentent à ce cours d'une dizaine de minutes. Sur certains sites, les participants s'engagent à effectuer une seconde séance pendant leur temps libre. Sur d'autres, il est même possible de suivre un second cours au sein de l'entreprise. D'une manière générale, personne n'a le droit d'utiliser les appareils de musculation sans avoir reçu d'instructions préalables.

Postlogistics a par ailleurs recruté 16 physiothérapeutes d'entreprise. Leur tâche consiste à contrôler les postes de travail et à réaliser des analyses. Ils sont responsables du suivi et de la formation des collaborateurs, ainsi que de la saisie des données. De plus, ils donnent des conseils généraux au



personnel et l'accompagnent lors du programme de musculation.

### Calendrier

Après une première phase pilote de trois mois sur deux sites (2007), l'offre de musculation a été élargie à quatre sites (2008). Désormais, elle fait partie du quotidien des collaborateurs. Postlogistics a pour la première fois fait appel à des physiothérapeutes en 2007.

### Objectifs

- Réduction des douleurs et renforcement musculaire (visible grâce à une grille de suivi)
- Augmentation de la satisfaction au travail et, par conséquent, de la qualité du travail (sondage auprès du personnel)
- Diminution du nombre de jours d'absence et des frais de santé (statistiques de morbidité)
- Réalisation de l'objectif «entraînement autonome»: 80 pour cent (évaluation hebdomadaire)
- Réalisation de l'objectif «entraînement encadré»: 90 pour cent (évaluation hebdomadaire)

### Analyse / situation de départ

D'une part, les données relatives aux absences ont été analysées, d'autre part les collaborateurs ont communiqué leurs commentaires au sujet de leur bien-être au travail. Les données relatives aux absences de même que les remarques des collaborateurs révèlent que la multiplication des absences

est liée à des douleurs au niveau du dos et du système locomoteur.

### **Participation**

L'ensemble des collaborateurs des quatre sites peuvent se servir des appareils de musculation. Le personnel de la production constitue le principal groupe cible. C'est également le groupe qui utilise le plus régulièrement l'offre. Au total, quelque 1500 collaborateurs peuvent bénéficier de ce programme de musculation; entre 400 et 600 en profitent.

### **Résultats et efficacité**

Débloquer du temps libre pour le personnel participant aux cours de musculation demande un énorme travail de planification.

Cela étant, les collaborateurs éprouvent moins de douleurs, ils sont davantage satisfaits et motivés, et ils se sentent en meilleure santé.

Sur certains sites, le nombre de jours d'absence a pu être réduit de 5 à 10 pour cent au cours des deux dernières années.

### **Spécificités**

- Dans un premier temps, mise en place d'un projet pilote
- Aménagement d'une salle de fitness, contrôlée chaque semaine par un professionnel
- Cours de musculation individuels encadrés par un professionnel
- L'entreprise a dû déployer des efforts importants pour engager des physiothérapeutes afin d'accompagner les collaborateurs. Cette démarche reflète l'importance que l'entreprise accorde à son personnel et à la préservation de sa santé.