

## Ça bouge chez les éboueurs de Münchenbuchsee

Schwendimann AG, 3053 Münchenbuchsee  
info@schwendimann.ch, www.schwendimann.ch

### Activité de l'entreprise

Schwendimann AG travaille dans la branche de l'évacuation des déchets. Elle collecte et transporte les ordures traditionnelles, ainsi que les déchets recyclables et spéciaux.

Elle emploie 55 collaborateurs, qui sont tous concernés par le projet.

### Projet: séance de gym matinale obligatoire, avant le début de la journée de travail

Deux fois par semaine (le lundi et le jeudi, à 5h45 et à 6h45), une séance de gymnastique est organisée pendant huit minutes, sur le temps de travail. Il s'agit de douze exercices dirigés par le chef ou la cheffe.

### Calendrier

En mai 1995, un état des lieux a été dressé et l'ensemble du personnel a suivi une formation en éducation physique dispensée par des professionnels. Des séances de gymnastique matinale ont été introduites en septembre 1995. Pendant les trois premières semaines, la participation était facultative, ensuite, elle est devenue obligatoire.

### Objectifs

L'objectif est de réduire le nombre élevé de jours d'absence des collaborateurs, mais aussi de les aider à être en bonne santé lorsqu'ils prendront leur retraite.

### Analyse / situation de départ

L'analyse des absences des collaborateurs a constitué l'élément déclencheur du projet. Un vendredi après-midi du mois de février 1995, par exemple, six hommes (sur un total de 27 collaborateurs) étaient absents parce qu'ils avaient rendez-vous chez un chiropracteur. A la suite de l'analyse des absences, tous les collaborateurs ont reçu une formation en ergonomie dispensée par des professionnels. Ils ont de plus bénéficié d'un suivi au travail avec enregistrement vidéo. Il s'est avéré que le matin, les collaborateurs étaient mal préparés pour commencer la journée (absence d'échauffement, crispations). Un professionnel leur a expliqué comment commencer le travail et a assuré leur suivi. De plus, un programme d'échauffement a été mis en place afin de préparer au mieux le personnel à sa journée de travail.



### Participation

Tous les collaborateurs participent à ces séances. Le lundi et le jeudi, au moins 45 personnes effectuent la gymnastique matinale.

### Résultats et efficacité

Au cours des dernières années, une diminution de l'absentéisme a été constatée. Depuis que les absences sont évaluées, le nombre de journées manquées par personne (accidents professionnels, non professionnels, et maladies) est passé de sept jours en 2003 à trois jours en 2008.

### Spécificités

Entre 1995 et la fin de l'année 2008, 2700 séances de gymnastique matinale ont été organisées. Ces séances demandent environ 13 heures par an à chaque participant. On a attiré l'attention des collaborateurs sur l'importance de leur santé et sur leur responsabilité dans ce domaine. Ils sont ainsi devenus des participants actifs du projet.

La gymnastique matinale constitue un élément important dans le projet plus large de promotion de l'activité physique et de la santé. Aujourd'hui, le personnel est davantage conscient de la problématique de la santé. Il sait de plus que l'entreprise s'efforce de résoudre les problèmes rencontrés. Au fil des ans, la gymnastique matinale est devenue une activité qui va de soi.