

Les échauffements matinaux, une valeur ajoutée dans la prévention des TMS, dans les Travaux Publics

Line BOUCHER,

médecin en santé au travail, SANTE BTP Rouen-Dieppe (line.boucher@sante-btp.com)

Sandra JULLIEN,

infirmière en santé au travail, SANTE BTP Rouen-Dieppe (sandra.jullien@sante-btp.com)

Les échauffements matinaux ne sauraient être l'unique clef miracle à la réduction des TMS. Il faut traiter le problème à la source en veillant au maintien d'une bonne organisation du travail, par exemple, ou en déléguant davantage de tâches aux aides techniques à disposition comme les engins de levage et de manutention.

Plusieurs entreprises du BTP ont déjà mis en place des échauffements matinaux pour tous les compagnons effectuant des travaux d'exécution sur chantier ainsi que pour le personnel d'encadrement. Pour rappel, selon les statistiques nationales, 25% des accidents de travail sont dus à des travaux de manutention « à froid » dont 70% durant la première heure de travail de la matinée, lorsque les muscles et articulations ne sont pas encore « chauds » et que l'esprit est encore « engourdi ».

Le secteur du BTP comptabilise presque 70% de maladies professionnelles indemnisables dues à des affections péri-articulaires.

S'ils ne sont pas bien échauffés, les muscles, les tendons et les ligaments ne sont pas en mesure de répondre à l'effort physique que demandent les tâches d'exécution nécessitant de la manutention, des efforts de pousser-tirer, l'utilisation d'outils vibrants, par exemple.

Ils sont donc plus susceptibles aux élongations, aux déchirures et aux crampes.

De plus, si le salarié persiste à travailler malgré l'apparition d'une douleur musculo-squelettique, celui-ci risque de se blesser plus grièvement et ce, de façon permanente.

Un sportif s'échauffe bien avant d'entrer sur le terrain alors pourquoi pas nos compagnons avant leurs activités professionnelles ??

De plus, la carrière d'un sportif n'excède que rarement 10-15 ans alors que celle des salariés du BTP dépasse les 40 ans. Le maintien d'une bonne forme physique s'avère donc nécessaire.

Les exercices d'échauffement puis les étirements qui suivent ont plusieurs objectifs :

1. Pour le salarié :
 - Réduction des blessures
 - Diminution de la tension musculaire et augmentation de la température des tissus
 - Amélioration dans la coordination des mouvements
 - Augmentation des amplitudes articulaires et dérouillage des articulations
 - Stimulation du rythme cardiaque avec récupération post-effort plus rapide, amélioration de la circulation sanguine
 - Sensation de détente, de bien-être
 - Préparation mentale et physique à une activité
2. Pour l'équipe :
 - Moment convivial
 - Meilleure ambiance générale au travail
 - Renfort de la cohésion d'équipe par la participation simultanée des opérateurs et des manageurs à une même activité quotidienne
3. Pour l'entreprise :
 - Diminution des accidents de travail
 - Diminution de l'absentéisme
 - Meilleure rentabilité des salariés
 - Meilleure image de l'entreprise avec un impact positif sur la diminution des risques psychosociaux

Selon les recommandations de bonnes pratiques de la SFMT labellisées HAS, l'équipe pluridisciplinaire de santé au travail doit promouvoir la mise en place par l'entreprise de stratégies de prévention primaire / secondaire par des interventions multidimensionnelles.

« La plupart des études n'ont évalué, ni l'observance au long cours des travailleurs participant aux programmes d'exercices, ni leur motivation à participer. Or ces facteurs jouent sans doute un rôle clé dans l'efficacité de ce type d'intervention. »

L'équipe pluridisciplinaire de santé au travail SANTE BTP Rouen-Dieppe et EUROVIA Haute-Normandie-Dieppe, une entreprise de Travaux Publics, ont travaillé sur la mise en place des échauffements matinaux, pour prouver leurs bienfaits et que leur observance au long cours est possible.

De la théorie à la pratique :

1. Demande du CHSCT et approbation de la méthodologie proposée avec le service de santé au travail,
2. Première expérimentation, par l'infirmière en santé au travail de SANTE BTP, d'un programme élaboré au niveau national par le groupe Vinci, mais non déployé jusqu'à présent au niveau de l'agence seino-marine,
3. Suite à cette première expérience, amélioration du programme pour mieux l'adapter aux salariés de l'entreprise afin d'optimiser leur adhésion et rendre les exercices accessibles à tous,
4. Relais pris par un salarié volontaire pour l'animation et le déploiement du programme sur les chantiers, possiblement en bord de voirie.
5. Bilan prévu à un an des échauffements matinaux par rapport aux AT et à l'observance des salariés sur le long cours.

Références bibliographiques :

Burton et al, 2006 Programme COST B13.

INSERM, Paris, 2000 Lombalgies en milieu professionnel : quels facteurs de risque et quelle prévention ?

Société Française de Médecine du Travail, septembre 2013. Recommandations de bonne pratique, argumentaire scientifique, Surveillance médico-professionnelle du risque lombaire chez les travailleurs exposés à des manipulations de charges.

Dr Rousseau Bertrand, Nantes, Nouvelles cliniques nantaises. Mise à jour 25/03/2012. Echauffement.
http://www.nantes-mpr.com/autres_rubriques/sportif.htm#%C9chauffement