ISO-info

JUIN 2016

MICROPAUSES ET ÉCHAUFFEMENT AU TRAVAIL : POUR UNE IMPLANTATION RÉUSSIE !

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Même avec toutes les bonnes intentions du monde et des interventions ergonomiques appropriées, plusieurs tâches nécessitent tout de même de répéter fréquemment certains gestes. Ces répétitions fréquentes représentent l'un des facteurs de risque dans le développement des TMS.

Par ailleurs, certains postes impliquent des manutentions de charges. Plus ces dernières sont lourdes, plus le risque est grand… surtout si le corps est non-échauffé avant d'effectuer l'effort.



Exemple d'une fiche de micropause de ISO-SANTÉ.

LES ÉTIRENTS FRÉQUENTS DES MUSCLES SOLLICITÉS AIDENT À PRÉVENIR LES BLESSURES

CE MOIS-CI…

L'échauffement **p.1**

Les étirements **p.2**

Promotion « Ergonomie» **p.3**

L'ÉCHAUFFEMENT : POURQUOI, QUAND, COMMENT ?

L'échauffement a pour but d'augmenter la température musculaire, ce qui augmente la flexibilité des tissus mous (ex. : muscles, tendons, etc.) et diminue le risque de blessures par le fait même.

Pour les travailleurs ayant un emploi physique, il s'effectue en début de quart de travail et après un arrêt prolongé (ex. : repas ou pause). Pour les gens qui ont un travail sédentaire et qui doivent soudainement soulever une charge lourde, il est recommandé d'effectuer l'échauffement avant le soulèvement afin de diminuer le risque de lésions.

Si vous tentez d'implanter l'échauffement de manière simultanée pour tous ou en groupe, les chances de succès seront très faibles et la perte de temps sera élevée. Il est recommandé de sensibiliser les travailleurs afin qu'ils soient aptes à juger du moment opportun selon les situations. Un bon échauffement consiste simplement en une activité cardio-vasculaire quelconque (ex. : marcher rapidement 1 à 5 minutes). Concrètement, un employé marchant rapidement jusqu'à son poste a déjà complété son échauffement si le poste est à une certaine distance.

LES ÉTIREMENTS AU TRAVAIL

La méthode recommandée consiste à étirer les structures les plus sollicitées durant les tâches effectuées. Cela favorise une récupération plus rapide et diminue les risques de blessures. Il est important que les étirements ne causent pas une douleur (il faut arrêter avant d'atteindre une amplitude douloureuse). Les micropauses étirements s'effectuent durant 20-30 secondes à toutes les 20-30 minutes environ pour des résultats optimaux sans nuire à la productivité.

Voici des effets démontrés par les études sur le sujet :

1) Diminution des blessures

2) Sensibilisation à l'ergonomie

3) Diminution du stress

4) Maintien de la productivité

Pour une efficacité accrue, respectez certains principes de base :

- Micropauses actives (étirements/mouvements)
- 20-30 secondes par 20-30 minutes
- Étirer les parties du corps les plus sollicitées
- Choix des étirements selon les inconforts
- Micropauses oculaires au besoin

7 ÉTAPES POUR IMPLANTER LE TOUT

1) Déterminer les objectifs visés: Désirez-vous diminuer un type de blessures en particulier ? À un poste en particulier ? Est-ce dans un but de productivité ? Est-ce pour diminuer le stress au travail ?

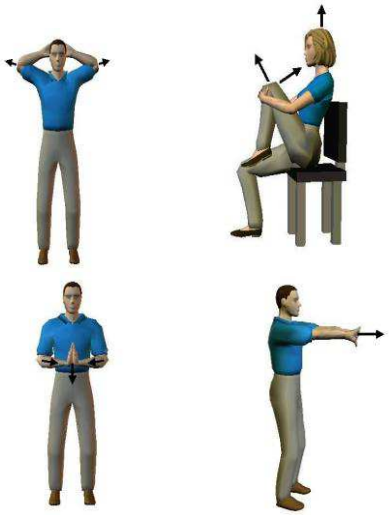
2) Informer et sensibiliser les employés : Les employés détestent les surprises. Il est préférable de les aviser à l'avance et d'expliquer les objectifs visés par le programme. Une fois qu'ils connaîtront les avantages potentiels, le taux de participation sera plus grand !

3) Déterminer les caractéristiques du programme : Quelle sera la fréquence des étirements/échauffement, l'intervalle entre chacune des micropauses, la nature des exercices et des étirements, etc.

4) Trouver un moyen servant d'aide-mémoire les premiers temps : La plus grande difficulté consiste à inculquer l'habitude des micropauses et de l'échauffement les premières semaines. Pour cela, soyez créatif ! Utilisez des affiches, un concours, etc.

5) Lancer le programme : Vous êtes prêt. Lancez le programme !

6) Évaluer les résultats et effectuer un suivi : Évaluez les résultats tant au niveau objectif que subjectif. Plus le programme sera implanté depuis longtemps et plus les suivis pourront être espacés !



CONCLUSION

Les pauses étirements et l'échauffement sont une solution simple à de nombreux problèmes en santé-sécurité au travail. De nombreuses entreprises et industries soutireraient de nombreux bénéfices à leur implantation.

Au niveau des moyens préventifs de blessures au travail, il est clair que les micropauses étirements et l'échauffement représentent un excellent ratio entre les bénéfices et les coûts d'implantation.

La difficulté réside principalement dans la création de l'habitude à utiliser ces outils préventifs. Cependant, avec une sensibilisation effectuée, la majorité des travailleurs sont ouverts à cette approche. Par la suite, ils persévèrent lorsqu'ils constatent les bénéfices !

Note : Pour les gens ayant des douleurs existantes, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre de nouveaux exercices.

ISO-info

ERGONOMIE EN MILIEU DE TRAVAIL *

DÉCOUVREZ NOS NOMBREUX SERVICES

- Analyse de postes de travail en usine
- Ergonomie à l'ordinateur / analyse et conférence
- Service-conseil / suivi des employés avec blessures
- Formation manutention / prévention des TMS
- Implantation de micropauses
- Évaluation des exigences d'un poste de travail



ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

SHERBROOKE
819-569-0971

VALCOURT
450-532-5490

KINGSEY FALLS
819-363-2814

QUÉBEC
1-888-572-1190