

# « l'Activité Physique Préventive » ou comment prendre conscience de nos gestes, pour durer correctement.

## Le Salarié au cœur de quoi

### le Métier

- monteur
- électricien
- soudeur
- échafaudier
- agent d'entretien
- chargé d'affaires

### l'Organisation

- nombre
- coactivité
- documents
- opr
- équipe

### la Planification

- temps aloué
- période
- rythme / cadence

### l'Environnement

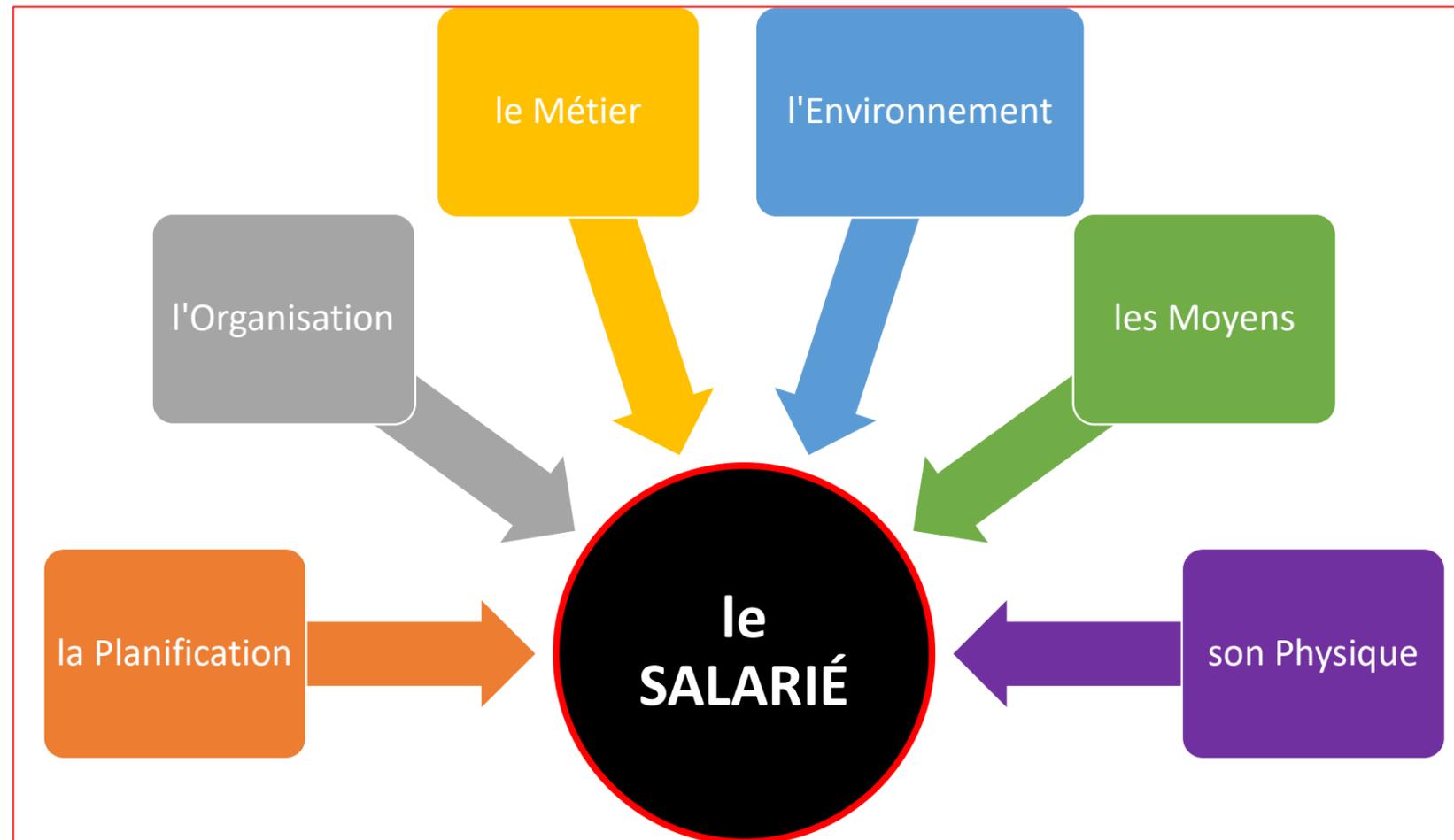
- les poussières
- le chaud et/ou le froid
- la graisse
- l'éclairage / le bruit

### les Moyens

- EPC
- EPI
- formation
- nombre
- engin

### Physique

- sexe
- âge
- maladie
- culture



Au-delà des notions de TMS, Gestes et Postures ou encore la PRAP, voyons ce que nous faisons :

- Nos **GESTES**, nos **POSTURES**
  - Nos **POSITIONS**
  - Nos **SOLLICITATIONS**
- ▶ Répétitives ou statiques
  - ▶ Conscientes / Inconscientes
  - ▶ Sur Sollicitations

- Tout cela pour nous emmener à :
- Prendre **conscience**,
  - Penser aux Postures/Gestes **contraires**,
  - De comprendre ce qu'est la **mobilité**,
  - De ne pas **Subir** son corps,
  - De connaître ses **capacités / contraintes**,
  - De se réapproprier sa **respiration**.

Le bien-être au travail a de nombreux impacts positifs sur la productivité, la performance et la fidélisation des salariés, il renforce ainsi la compétitivité de l'entreprise.  
Le **bien-être au travail** passe par une bonne santé physique et mentale.

## 2 thématiques :

Le bien-être au travail

L'aspect physique

### 2 Le bien-être au travail

#### Le bien-être au travail favorise l'engagement

Soyons clairs, l'engagement dépend de chacun. Il semble évident néanmoins qu'un travail qui procure du plaisir et un sentiment d'accomplissement, dans une entreprise où le collaborateur se sent respecté et reconnu, qui offre des perspectives d'évolution intéressantes et permet d'atteindre un certain équilibre entre vie privée et vie professionnelle, a plus de chance de produire un fort engagement de la part du collaborateur et des équipes.

#### Quelques chiffres :

Les Français estiment à :

- **94 %** Qu'avoir un collègue qui les soutient est un facteur de réussite,
- **74 %** des Français pensent qu'être heureux est la meilleure définition du succès professionnel,
- **42 %** Que le manque de reconnaissance est le 1<sup>er</sup> facteur de mal-être,
- **60 %** Qu'un employeur qui considère le bien-être est plus motivant.

« Comment faire pour ? » :

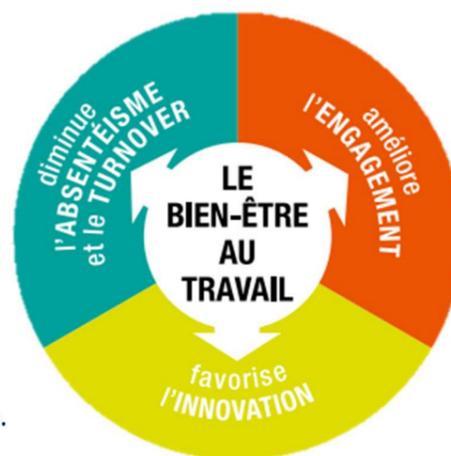
#### ✓ Diminuer l'absentéisme & le Turnover

- Améliorer la communication,
- Bonne politique RH,
- L'organisation du travail,
- Opter pour un management bienveillant.

#### ✓ Améliorer l'engagement

- Un engagement de la direction,
- Un engagement des salariés et ses représentants.

#### → Favorise l'innovation



- Avez-vous été formé aux **Gestes & Postures** dans votre entreprise ?  Oui -  Non
  - Êtes-vous suivi par un **coach spécialisé** en lien avec l'entreprise ?  Oui -  Non
  - Cela, pourrait-il vous **intéresser** ?  Oui -  Non
  - Avez-vous entendu parler du « fonctionnement » du cerveau ?  Oui -  Non
- (Automatique) Inconscient **VS** Conscient

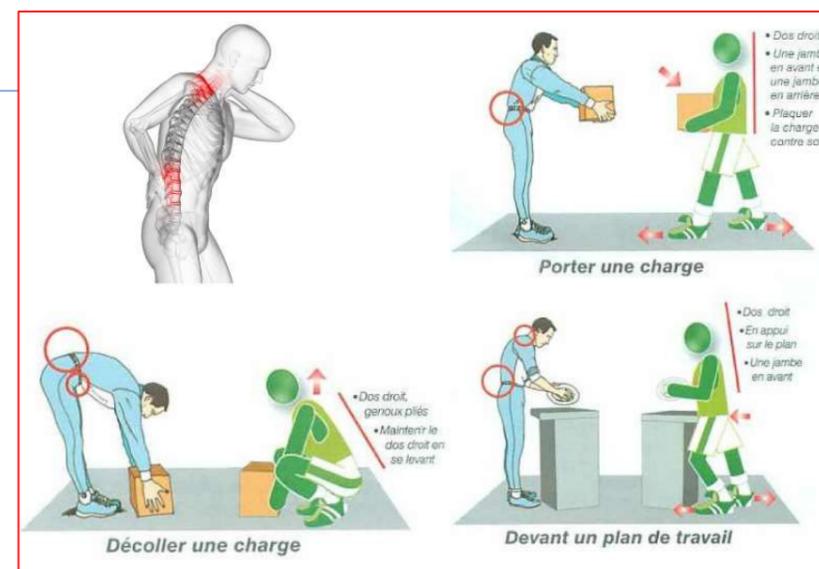


### 1 L'aspect physique :

#### Geste & posture dans mon activité !

- Le **geste** se définit comme l'exécution d'un mouvement réalisé par une personne dans un but de manipulation.
- La **posture** comprend l'ensemble des positions physiques adoptées lorsqu'un travailleur exerce son activité.

#### Bon ou Pas Bon ... .. ?



Le « sport » au travail diminue les risques de troubles musculosquelettiques (**TMS**) dont souffrent certains employés.

Une activité physique régulière a d'autres bienfaits sur la santé du personnel :

- Elle **réduit** les risques de surpoids, de maladies cardio-vasculaires ou de sédentarisation (*par exemple, les personnes assises à un bureau 7 heures minimums par jour*).
- **Renforce** rapidement la productivité d'une société et de ses équipes. Grâce à elle, la rentabilité nette d'une organisation augmente de 1% à 4% et chaque salarié améliore de 6% à 9% sa productivité.
- L'absentéisme comme le risque d'accident au travail **baissent** sensiblement et les sociétés dépensent moins. Lorsqu'un employé se consacre régulièrement à une activité sportive, elles **économiseront** 7 à 9% des frais de santé annuels mobilisés pour la gestion de cette personne.