

Ergonomie durant les loisirs



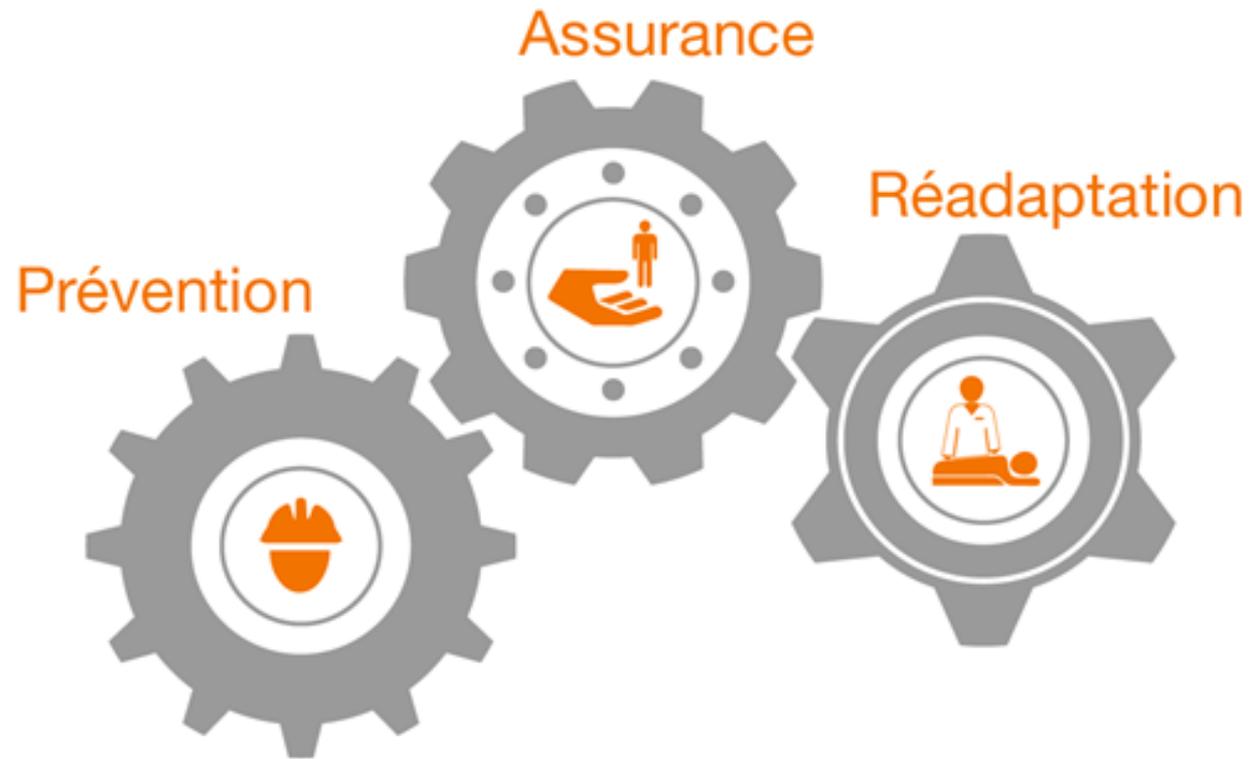
suva

Mieux qu'une assurance

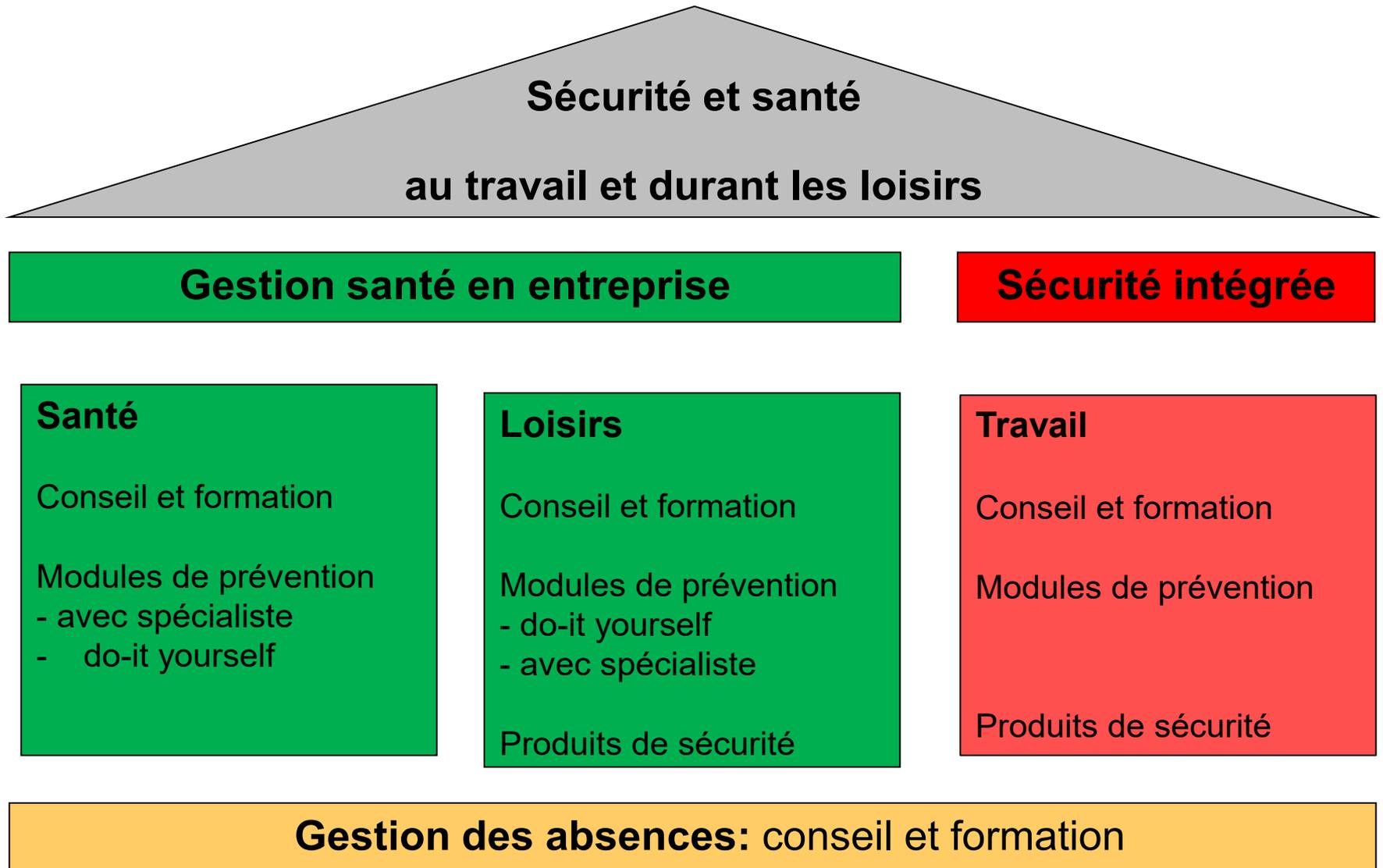
Jacques Troillet Centre physiosport SA Martigny
CRR, 5 mai 2017

Introduction

Le modèle Suva



Notre concept de prévention



Ergonomie

Définition

Science qui étudie les relations entre l'homme et son environnement.

« les règles appliquées au travail »



Discipline qui ne se limite pas seulement au travail mais aussi aux activités privées..



Les singularités des collaborateurs



caractéristiques

- dimensions corporelle
- sexe
- âge
- Physiologie

capacités

- condition physique et psychique
- formation
- expérience / dextérité

Assis ou debout ?

Assis

- posture statique
- pression élevée sur la colonne vertébrale

debout

- consommation d'énergie élevée
- fatiguant
- maux de jambes

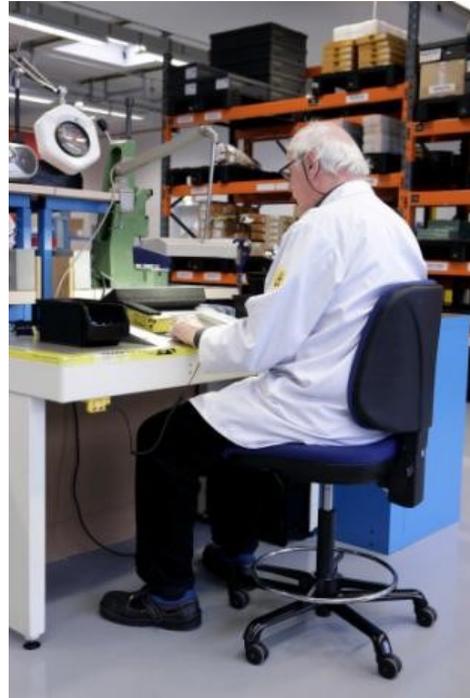
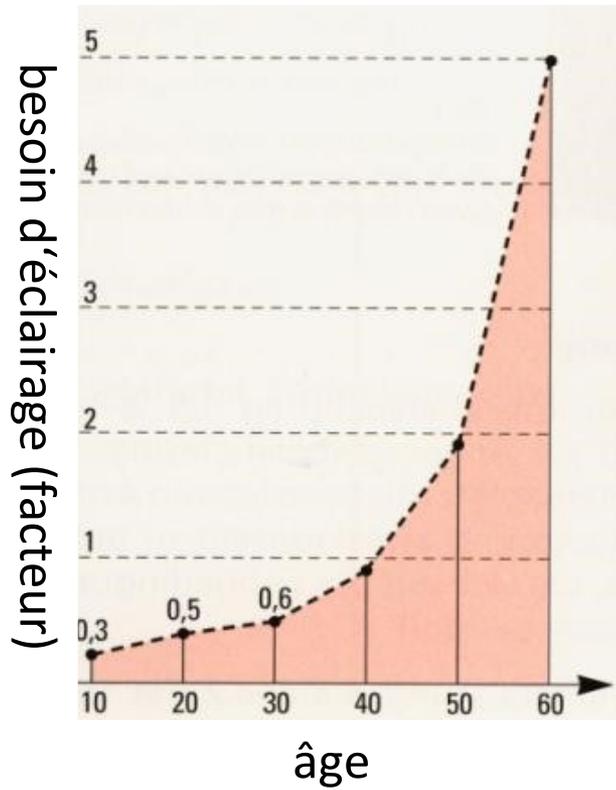


- travaux de précision
- travaux légers

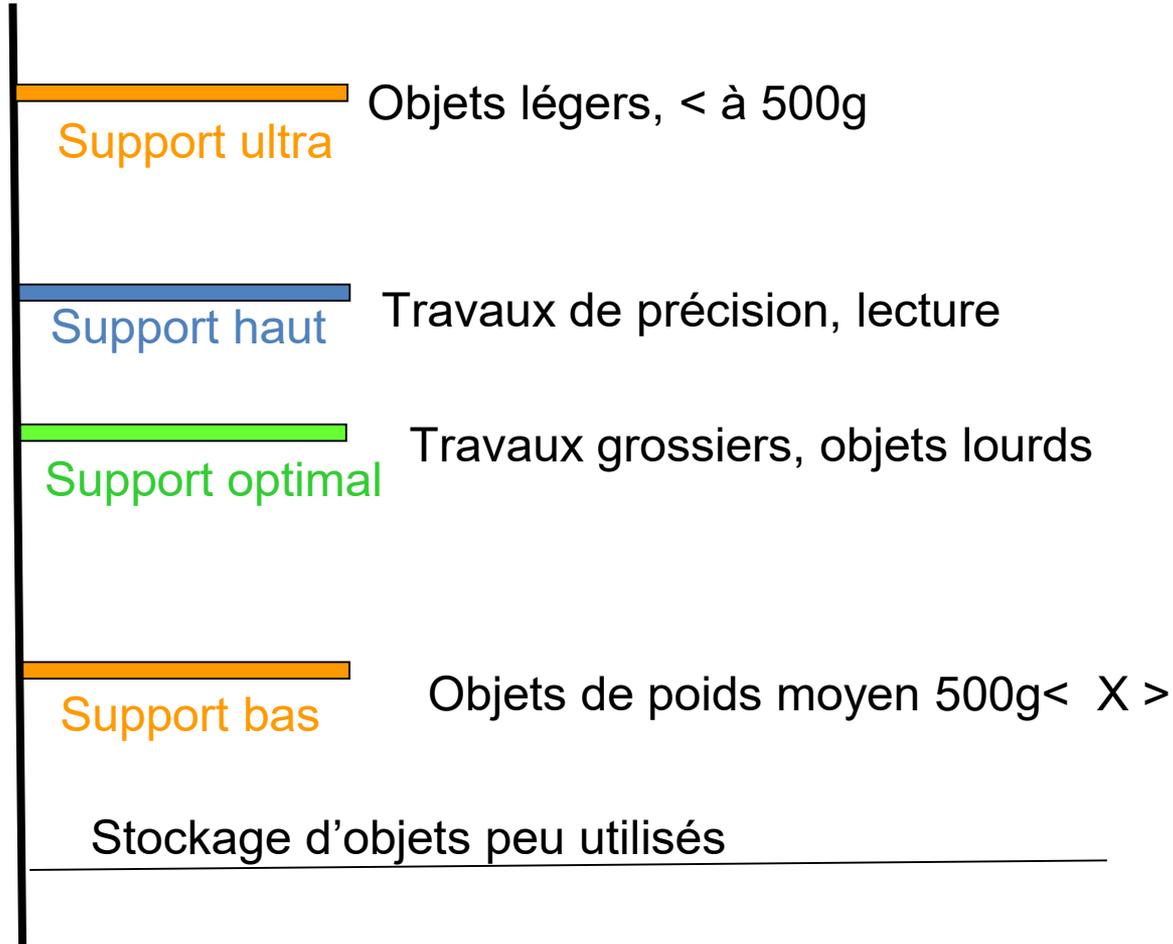


- déplacements fréquents
- efforts physiques élevés

Éclairage : exigences élevées pour les âgés



Anthropométrie : Niveaux de travail et stockage



Ergonomie au travail

« adaptation des conditions de travail aux capacités et caractéristiques d'un individu »

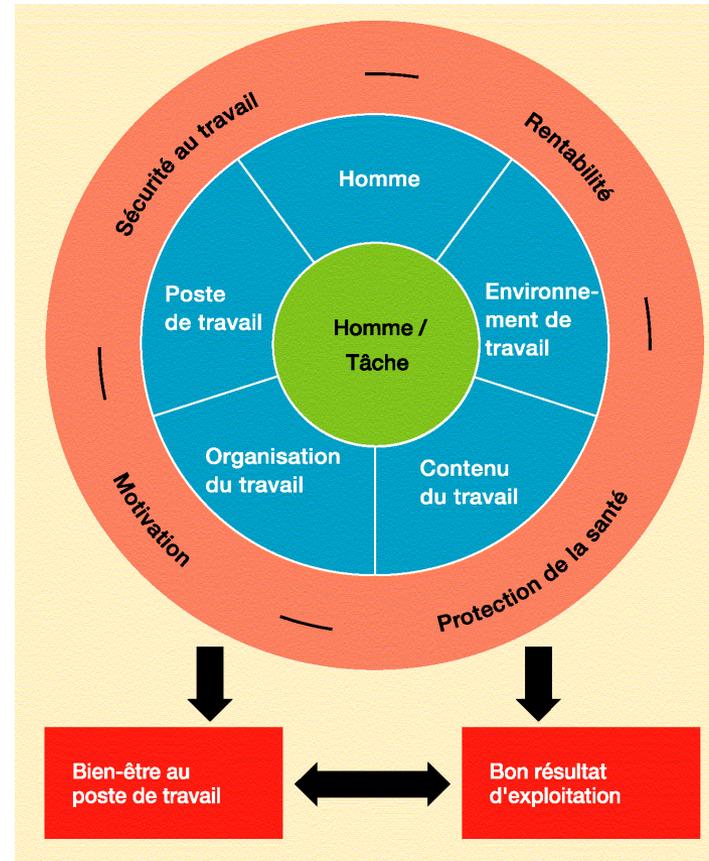
- Suva 44061

Santé des collaborateurs

- travailler en sécurité
- éviter le sous ou le surmenage
- se sentir bien

Santé (économique) de l'entreprise

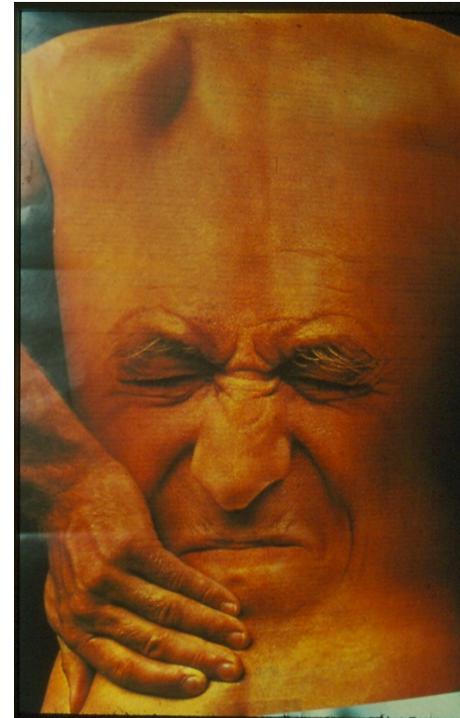
- efficacité
- performance



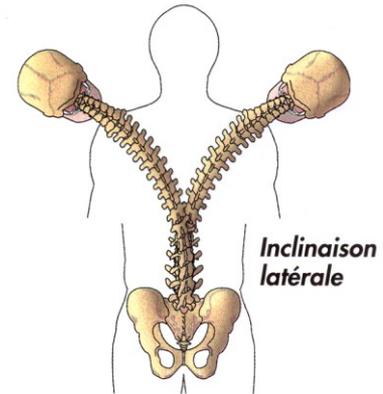
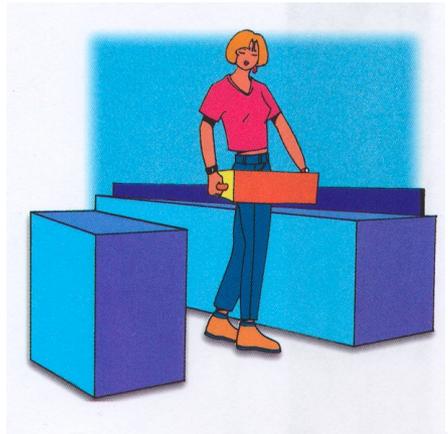
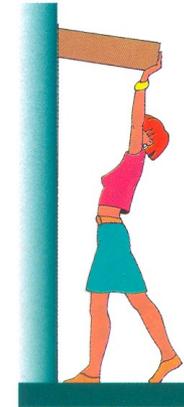
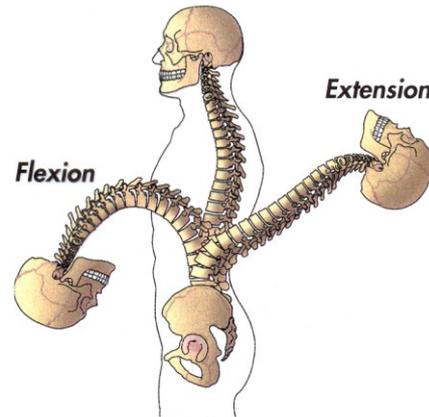
Source : l'ergonomie (Suva; 44061.f)

Manutention des charges pour préserver son dos

OU



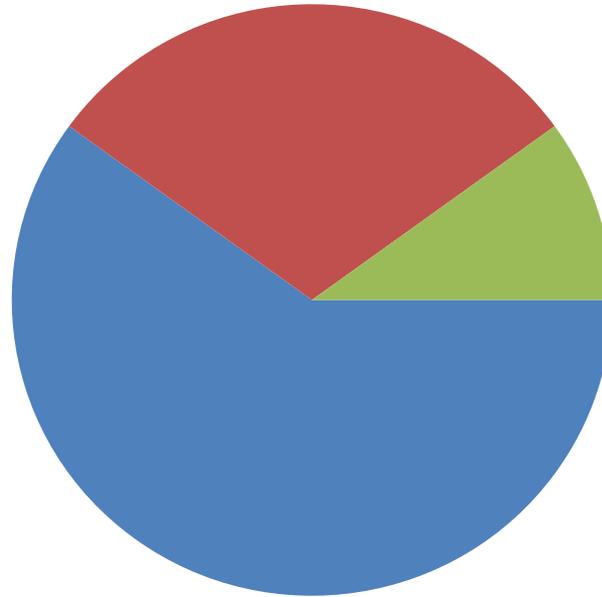
Dans la vie courante...



Quelques chiffres

En Suisse, 60 à 90 % des gens souffrent de maux de dos au cours de leur vie:

- Coûts directs : env. 1 milliard (CH)
- Coûts indirects : env. 3 milliards (CH)



aigu
chronique
pas de douleurs

Plus de 2'000 chutes et faux pas par jour



Facteurs de risque

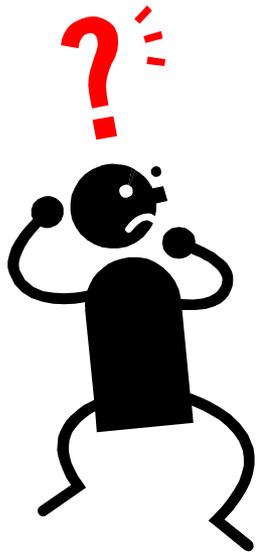
- Travail physique lourd
- Postures contraignantes, postures forcées
- Travail musculaire statique
- Répétitions des mouvements stéréotypés
- Techniques individuelles non adaptée
- Agencements des postes de travail (hauteur et distance de travail)



MAIS ALORS.....COMMENT FAIRE ?



POUR BIEN FAIRE !



CHANGEMENT DE COMPORTEMENT



DONC



APPRENDRE

Réalisation de la tâche

Intégrer les bonnes techniques de travail (ex. port de charge)



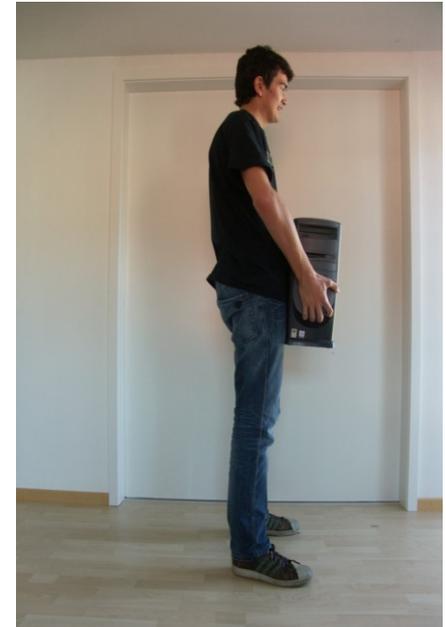
Réfléchir,
planifier



Plier les genoux,
travailler avec
les jambes



Prise
sûre,
dos droit



Charge
près
du corps

Eviter les chutes et faux pas

Conditions favorables



- Eclairage optimal
- Sols antidérapants
- Service d'hiver efficace
- Chaussures adaptées

Comportements favorables



- Faire de l'ordre
- Définir et observer des règles précises
- Renforcer son attention

Condition physique optimale



- Améliorer son équilibre
- Développer sa musculature
- Améliorer sa coordination

Changement de comportement !!!



Changement de comportement !!!



Changement de comportement !!!



Bouger

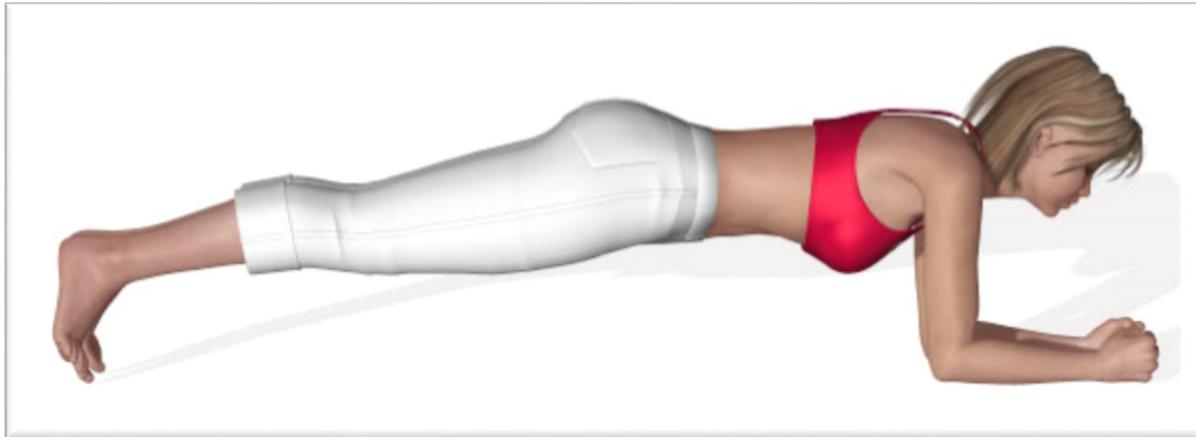


Bouger



Gainage

Exercice consistant à maintenir **une contraction isométrique** (sans mouvement) des différents groupes musculaires dans le but de stabiliser le bas du dos.



Equilibre

Programme d'équilibre dynamique



Ce module comprend deux axes prioritaires.

- Dans la partie théorique, les participants découvrent que la force et l'équilibre jouent un rôle capital pour éviter de tomber.
- La partie pratique est consacrée à la présentation et à l'apprentissage d'une série d'exercices permettant de développer l'équilibre.

**MERCI DE VOTRE
PARTICIPATION...**

PRENEZ SOIN DE VOUS !

Offres de prévention de la Suva

Les offres de prévention de la Suva

Modules de prévention santé et sécurité durant les loisirs

www.suva.ch/modulesdeprevention

Gestion des absences

www.suva.ch/gestion

Gestion de la santé en entreprise

www.suva.ch/GSE

Formations

www.suva.ch/cours (français -> cours méthodiques)

Aperçu général:

www.suva.ch/prevention

Modules de prévention

*** modules "do it yourself" sans spécialiste Suva**

Santé:

Risques psycho-sociaux

- Stress – Atelier pour les collaborateurs
- Stress – Atelier pour les cadres
- Encadrement promoteur de la santé
- Gestion du stress (parcours)
- Bien dormir pour plus de sécurité *
- Travail par équipe – en sécurité et en bonne santé

Ergonomie:

Troubles musculo-squelettiques

- Travail sur écran *
- Soulever et porter *
- Modules sur mesure

Promotion de la santé individuelle

- Santé et sécurité: faites le point (parcours)
- Musique et troubles de l'ouïe
- Bien voir – test visuel
- Actif et en pleine forme
Analyse de la bio-impédance

Activité physique:

Promotion de la santé individuelle

- move@work *
- Programme d'entraînement dynamique (footbag) *
- Entraînement cardiovasculaire
- Mini-rouleau *

Modules de prévention

* *modules "do it yourself" sans spécialiste Suva*

Chutes et faux pas:

- Kit de démarrage *
- Parcours d'embûches
- Safari-photo d'obstacles *
- Scène d'accident *
- Calendrier d'actions (concours) *
- Concours trébucher.ch *
- Chutes en hiver *
- Articles pour le journal des collaborateurs *



Maison:

- Maison et jardin
- Travaux domestique et bricolage



Sports de neige:

- Mesure de la vitesse
- Exposé sports de neige en toute sécurité
- Test sport de neige avec conseils *
- Article pour le journal des collaborateurs *



Football:

- Test de football avec conseils *
- Sécurité lors des tournois d'entreprise *



Sécurité à vélo:

- Conduite cycliste



Votre conseiller

Valais et Genève: claude.chappuis@suva.ch +41 79 599 21 22

Autres cantons: luc.mory@suva.ch +41 79 241 56 40

bruno.guscioni@suva.ch +41 79 575 46 34