

• **Le matin**

Les mouvements permettent une adaptation progressive du corps à une activité physique de plus en plus intense. Ils peuvent être intégrés à l'installation du chantier.

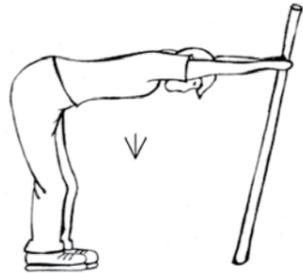
Quelques exemples :

- la marche rapide avec montées de genoux et toucher les fesses avec les talons
- la rotation des épaules, du cou
- l'auto-grandissement

• **Exercice de l'équerre**

Mains en appui sur un manche d'outil, menton dans le cou, genoux légèrement fléchis et jambes légèrement écartées.

1. Sans bouger la tête et le bassin, abaissez la cage thoracique, en creusant le dos.
 2. Soufflez lentement et profondément.
- Répétez l'exercice au moins 3 fois.



• **Dans la journée**

Intégrés aux phases du chantier ou pendant les pauses, ces exercices permettent d'étirer les parties du corps les plus sollicitées.

Quelques exemples :

- l'auto-grandissement
- l'équerre

• **En fin d'après-midi**

A faire au retour du chantier, ou chez vous.

Quelques exemples :

- l'équerre (appui sur une table)
- l'étirement des cuisses (attrapez votre pied et ramenez le talon vers la fesse en poussant votre genou vers le sol)
- toute posture qui vous paraît relaxante

• **Exercice d'auto-grandissement**



Debout, jambes légèrement fléchies et écartées, mains jointes, doigts croisés et paumes vers le haut.

1. Grandissez vous en poussant les mains vers le ciel.
2. Expirez, en pensant à rentrer le ventre.

Répétez le mouvement 3 fois en soufflant de façon lente et prolongée.

Attention : garder les jambes bien fléchies pour ne pas vous faire mal au dos.

Ces exercices sont accessibles à tous, réalisez ceux qui vous soulagent le plus :



- les mouvements ne doivent pas provoquer de douleurs intenses,
- ils doivent être effectués lentement, sans à-coups et pratiqués régulièrement,
- la respiration doit être libre, calme, et profonde.

Pour télécharger les derniers numéros de *La Lettre du Pic Vert*

- ain-rhone.msa.fr : Employeur/Santé et sécurité au travail/Informations, prévention/La Lettre du Pic Vert
- ardechedromeloire.msa.fr : Employeur/Santé et sécurité au travail/Informations, prévention/Jardins Espaces Verts/La Lettre du Pic Vert
- alpesdunord.msa.fr : Employeur/Santé et sécurité au travail/Actions de prévention/La Lettre du Pic Vert

VOS CONTACTS

► MSA Ain Rhône	04 74 45 99 90
► MSA Alpes du Nord	04 79 62 87 17
► MSA Ardèche Drôme Loire	04 75 75 68 67

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

Publication : Coordination Rhône-Alpes du programme de prévention paysage.
Rédaction : Conseillers en prévention des risques professionnels
Conception : MSA Alpes du Nord

Le conseiller en prévention, le médecin, l'infirmier en santé au travail disposent d'informations sur les risques professionnels et les moyens de prévention. Prenez contact avec eux.

site internet : ssa.msa.fr



ÉDITORIAL

Le travail de paysagiste comprend de nombreuses tâches qui sollicitent les muscles, les articulations et les tendons : le port de charges, les postures contraignantes, l'utilisation de matériel vibrant... Il est même courant d'entendre que les paysagistes sont comme des sportifs de haut niveau. D'où l'idée qui se développe de s'entraîner comme ces sportifs, avec programme et coach sportif.

Les entreprises reçoivent beaucoup de propositions commerciales pour instaurer un programme d'activités physiques adaptées : étirements, échauffement et renforcement musculaire.

Mais attention, il existe un débat scientifique sur l'efficacité de ces exercices dans le cadre professionnel. Les preuves sont insuffisantes concernant la réduction réelle des risques d'accidents et des risques d'apparition de troubles musculo-squelettiques.

Alors que faut-il en penser ?

La lettre du Pic Vert fait le point sur les connaissances actuelles et sur les conditions de mise en place de ces actions, nécessairement complémentaires à d'autres actions de prévention.

Le service Santé - Sécurité au Travail

Activités physiques en entreprise



SOMMAIRE

- P. 2 Activités physiques adaptées en entreprise : de quoi parle-t-on ?
- P. 3 Les conditions de réussite d'un programme en entreprise
- P. 4 La gestion de l'effort sur la journée, des exemples



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES EN ENTREPRISE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Un programme d'activités physiques adaptées peut regrouper trois types d'exercices :

• L'échauffement

Cela part du principe qu'un effort physique ne doit jamais être entrepris sans avoir préalablement préparé son corps. C'est une période de transition entre le repos et l'effort. C'est une mise en condition physique et mentale. Il permet aussi l'éveil de la personne et un meilleur état de vigilance.

• Le renforcement musculaire

On parle de *musclation*. La technique consiste à effectuer différents mouvements en utilisant une charge. Ces exercices doivent particulièrement être adaptés à l'état de santé de la personne pour éviter les blessures.

• Les étirements

Leur objectif est d'améliorer la mobilité des articulations. S'ils améliorent la sensation de bien être et de relaxation, leur intérêt en prévention des accidents musculaires est toutefois sujet à discussion scientifique, voire à certaines contre-indications.

Il n'existe pas de programme-type comprenant ces trois types d'exercices (répartition, durée, fréquence).

En effet, tout dépend :

- des contraintes physiques vécues au travail,
- de l'organisation de l'entreprise,
- de l'état de santé de chacun.

Prévention ou soins ?



Le programme d'exercice dans l'entreprise est pratiqué à titre préventif, pour tous les travailleurs.

En cas de pathologie du dos, le maintien d'une activité physique individuelle en dehors du travail est fortement conseillé.

L'efficacité d'une activité physique est prouvée dans ce cas là. Chaque personne peut mettre en place un programme adapté, individuel, de manière progressive, supervisé par des personnes ou structures spécialisées, en dehors de l'entreprise.

Comment faire appel à un coach sportif ?

Les entreprises reçoivent beaucoup de propositions commerciales dans ce domaine.

Comment s'assurer de la qualité de l'intervenant ?

- L'intervenant doit être capable de se placer dans la démarche globale de prévention de l'entreprise concernant les risques de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- L'intervenant doit être capable d'analyser les postes de travail, leurs contraintes et le contexte de l'entreprise. Si les programmes *tout fait* peuvent séduire par leur rapidité de mise en œuvre et leur coût, ils n'apportent pas de garantie satisfaisante d'efficacité. L'intervenant doit proposer des exercices parfaitement en accord avec les postures rencontrées dans le travail réel et quotidien.
- L'intervenant doit être capable de s'adapter aux personnes, à leurs douleurs et à leurs envies.

Bien entendu, le coach devra présenter des garanties en terme de formation (en activité physique et en ergonomie).

Un point positif pour lui s'il est inscrit sur la liste officielle d'Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) tenue par la Direccte (liste disponible sur le site internet de la Direccte de votre région).

Vous pouvez vous mettre en lien avec votre équipe de Santé et Sécurité au Travail de la MSA, pour l'analyse des risques liés à l'activité physique et le choix de l'intervenant.



Ces programmes peuvent-ils être considérés comme répondant à l'obligation de formation à la sécurité imposée par le code du travail (Art. R 4141-1 du code du travail) ?

Ces programmes d'activité physique adaptée ne correspondent pas à proprement parlé à ce qui est inscrit dans le code du travail, notamment :

- [...] une information sur les risques
- Et [...] les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles (art R4541-8 du code du travail)

Ils ne sont donc pas substituables à la formation à la sécurité obligatoire pour les salariés.

LES CONDITIONS DE RÉUSSITE D'UN PROGRAMME EN ENTREPRISE



L'action qui fonctionne est :

• Collective

Seules les personnes volontaires participent, mais plus les équipes adhèrent et pratiquent, plus les effets sont importants. L'action n'est pas réservée à certaines personnes ou certains statuts.

• Participative

Le choix des exercices se fait avec les salariés et les responsables de l'entreprise. Les modalités de mise en place et de réalisation pratique sont systématiquement validées de manière collective et formalisées précisément avant le début du programme.

• Intégrée au fonctionnement de l'entreprise

L'action a lieu sur le temps de travail. Le chef d'entreprise décide du fonctionnement le plus approprié avec le coach afin que les freins à la pratique soient les plus faibles.

• Adaptée à l'activité

Chaque type de tâche entraîne des contraintes posturales, des efforts de certaines parties de l'organisme. Le programme sera adapté en fonction de ces caractéristiques. Par exemple, un paysagiste qui fait de l'entretien avec une débroussailleuse pour une grande partie de son temps n'aura pas les mêmes besoins qu'un paysagiste qui réalise de la petite maçonnerie.

• Intégrée dans une politique globale de réduction des risques de TMS.

Le programme d'activités physiques adaptées vient en complément d'une démarche de prévention des risques liés à l'activité physique. Cette politique comprend l'évaluation des risques, la mécanisation, l'organisation du travail, la formation...

Les conséquences positives sur l'entreprise : des entreprises témoignent !



Paul, chef d'équipe dans les Yvelines :

« Au départ on se regardait tous en se moquant. Et puis le coach a su installer la confiance. Au final, cela a renforcé la cohésion de mon équipe. Maintenant, j'utilise aussi ce temps pour donner des consignes de sécurité et pour discuter des difficultés du chantier ».

Ahmed, chef d'entreprise à Nice :

« Ça a aussi été l'occasion de montrer que l'entreprise prenait en compte la santé des salariés. On n'est pas nombreux et j'essaie de prendre soin de mes gars ».