

Gestes et postures au travail

Le FASTT s'associe à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) pour des actions de prévention santé à destination des intérimaires

13 mars 2018 – La prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) constitue aujourd'hui une préoccupation majeure de santé publique partagée par tous les secteurs d'activité. Les TMS sont d'ailleurs reconnus « maladies professionnelles » et arrivent en tête des affections recensées en entreprise. D'après les chiffres de la Fédération, elles représentent 41,3 Millions de journées de travail chaque année.

Dans ce contexte, le FASTT s'associe à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) pour mener des actions de prévention et formation pour les intérimaires sur leur lieu de travail. Ces actions de terrain, menées avec des éducateurs médico-sportifs spécialisés, sont proposées aux intérimaires, dans le cadre de la tournée nationale « A vous la santé ! » du FASTT. Ce nouveau programme d'information et de sensibilisation permet d'aller à la rencontre des intérimaires et de parler santé, prévention et sécurité. Ces rencontres sont proposées gratuitement par le FASTT en partenariat avec la mutuelle « Intérimaires Santé » APICIL et AG2R La Mondiale.



Stéphane Halgand, qui est éducateur médico-sportif professionnel et sophrologue, propose des séances d'information et de prévention des TMS en entreprise avec le FASTT. Pour lui : « les troubles liés aux mauvais gestes et postures au travail, concernent absolument tout le monde. Il existe cependant des solutions simples à mettre en œuvre pour y remédier et surtout les éviter. Que vous ayez un travail physique ou non, que vous soyez sportif ou non, chacun peut respecter quelques principes

de base pour rester en forme et s'éviter mal de dos, foulures, entorses ou autres douleurs musculaires. »

6 CONSEILS SIMPLES POUR PREVENIR LES TMS

Il ne s'agit ni de changer son mode de vie, ni de bousculer son emploi du temps ou de dépenser le moindre euro supplémentaire. Il s'agit simplement de faire plus attention à soi et à son environnement.

- **Bien dormir.** Tout commence par une bonne récupération. Quelle que soit son activité, les troubles du sommeil sont bien souvent à la base de nombreux autres problèmes de santé. Il est donc primordial de remédier à d'éventuels troubles : insomnies, apnées du sommeil, etc.
- **Petit-déjeuner.** Les diététiciens ne sont pas unanimes sur le sujet mais avaler au moins une tartine, un yaourt ou un fruit, avec une boisson chaude ou un jus le matin, permet de recharger son corps et son esprit en énergie avant de démarrer la journée. A chacun de trouver le petit-déjeuner qui lui convient.



- **Réveiller son corps et ses muscles en douceur.** A chacun son rythme et son niveau physique, le maître mot c'est la « douceur. » Avant de démarrer son activité, réveiller ses muscles et ses articulations avec quelques exercices et étirements, en douceur. Sans interrompre son emploi du temps, chacun peut prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher une station, se masser les mains et les poignets dans les transports. Pourquoi pas 3 minutes d'étirements sur son lieu de travail pour réchauffer articulations, épaules, cou, poignets, genoux,...quand c'est possible.
- **Analyser ses gestes et postures.** Quelques soit son activité, il faut penser son schéma corporel. Prendre une journée pour analyser mentalement ses postures au travail et identifier les gestes les plus répétitifs ou les plus physiques. Améliorer ses postures : mieux régler son siège, la hauteur de son écran, ou de son établi, de sa table de travail, avec des outils adaptés à son niveau physique, etc.
- **Entretenir sa masse musculaire.** Chacun peut et doit entretenir un minimum de masse musculaire. Ce peut être 10 minutes de marche ou de vraies séances de sport. Ce qui compte c'est la régularité. Bien des problèmes de dos ou d'articulations pourraient être évités avec un minimum d'entretien des muscles abdominaux.
- **Ré-énergiser son environnement.** Quelque soit son mode de vie, il faut entretenir un minimum d'activités physiques (prendre l'air et la lumière), mentales (lire, jouer) et sociales, sur un rythme régulier (tous les jours ou toutes les semaines...).

Stéphane Halgand travaille depuis 5 ans avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE), membre de la Commission Formation, Vice-Président de la Ligue Grand Est. Il est éducateur médico-sportif professionnel (Brevet d'état), Sophrologue et coach en marche nordique. Il bénéficie également de formations en masso-relaxologie et en diététique. Basé à Langres en Haute-Marne (52) il intervient partout en France dans les entreprises, les associations ou les collectivités territoriales pour informer et former les salariés, les cadres et dirigeants aux bonnes postures et aux bons gestes au travail.

L'équipe « A vous la Santé ! » du FASTT, est à chaque date composée d'une infirmière ou d'un professionnel de santé spécialisé, de conseillers du FASTT présents pour aborder les questions de prévention et de santé au travail avec les intérimaires. Les thèmes sont très variés et vont de la nutrition, à la gestion des conduites addictives, des risques routiers et du sommeil dans un secteur où une part importante de salariés travaille de nuit ou avec des horaires décalés. Une information détaillée est également proposée sur la mutuelle « Intérimaires-Santé », qui propose des garanties encore renforcées l'année prochaine pour de meilleurs remboursements. La tournée 2018 du truck « A vous la Santé ! » prévoit plus de 160 dates à travers toute la France : www.sante-securite-interim.fr.






POUR TOUTES INFORMATIONS SUR LE FASTT

Le FASTT invente, conçoit, met en œuvre, pour l'ensemble des salariés intérimaires, des aides, des services, des solutions pour faciliter leur vie quotidienne et sécuriser leur vie professionnelle. Logement, santé, prévention, mobilité, budget, famille, social, le FASTT est la plateforme d'animation de la politique sociale au bénéfice des intérimaires. Association Loi 1901 à but non lucratif créée en 1992, le FASTT est financé, au travers d'un accord de branche, par les entreprises de travail temporaire et géré par les partenaires sociaux (Prism'emploi, organisation représentant les professionnels du recrutement et de l'intérim, et les organisations syndicales représentatives des salariés intérimaires : CFDT, CFE-CGC, CFTC, CGT, CGT-FO).



www.fastt.org | 01 71 25 08 28

 @Lefastt  @Le_Fastt  Fasttorg

Contact Presse : Pierre Maurel | pierre@agenceprp.com | Port. 06 29 48 65 10