

SANTÉ AU TRAVAIL Avant l'effort, place au réconfort !

Les accidents liés à un manque d'échauffement avant l'effort sont encore bien trop nombreux sur les chantiers. Zoom sur la nouvelle démarche préventive de Cari.

Le bâtiment est un métier qui demande des efforts physiques importants. Sans préparation ni échauffement, les risques de claquages musculaires sont aussi élevés que pour les sportifs de haut niveau. En effet, selon une étude menée par l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité) en 2006, « les accidents du travail dans le BTP sont principalement la conséquence des manutentions manuelles (33 %), des emplacements de travail : cas

vention poussée, en développant une démarche de prévention des risques liés à l'activité physique (Prap) et en aménageant des « Espaces échauffement et équilibre » en libre accès sur tous les chantiers longue durée. Ceux-ci permettent ainsi aux employés de consacrer dix minutes par jour à renforcer leur tonicité générale et leur agilité. « Il faut faire en sorte que les salariés deviennent acteurs de leur santé en préparant leur organisme à mieux appréhender les contraintes de leur métier », remarque Franck Perraudin, directeur prévention-sécurité de Cari.

Un parcours en cinq étapes

Déployés, dans un premier temps, sur quatre chantiers tests et à l'ensemble des parcs matériels Cari, les « Espaces échauffement et équilibre » ainsi que les centres de formation Cari Jeune intègrent plusieurs ateliers. Bordés d'affichages informatifs et explicatifs sur le parcours à suivre, ils proposent aux compagnons et stagiaires cinq exercices :

- 1) Atelier Équilibre (coordination, équilibre, renforcement des chevilles).
- 2) Atelier Souplesse (agilité, tonicité générale, renforcement des chevilles).
- 3) Atelier « Triple Twist » – appareil ExerciZen® (renforcement et relaxation de la ceinture abdominale et du dos, souplesse, flexibilité lombaire).
- 4) Atelier « Double Slalom » – appareil ExerciZen® (coordination, flexibilité du bas du corps, renforcement de la ceinture abdominale et du dos).

5) Atelier Poutres (coordination, équilibre, concentration, posture). Si cette démarche fut d'abord accueillie avec surprise par l'ensemble des salariés, elle fait désormais l'unanimité. « Non seulement nos collaborateurs se sentent plus à l'aise dans l'exécution de leurs tâches quotidiennes, mais cette initiative favorise également la cohésion interne, estime Franck Perraudin. C'est une occasion unique pour les salariés de se retrouver et d'échanger, dans la bonne humeur, avant d'entamer leur journée de travail ! »

Au vu de ces premiers résultats encourageants, ces dispositifs de prévention devraient s'étendre à l'ensemble des chantiers menés par Cari aux quatre coins de la France et diminuer notablement le nombre d'accidents sur le terrain... Affaire à suivre ! **Pauline Drevon** (Agence Magamo)



▲ Les Espaces échauffement et équilibre sont aménagés sur les chantiers Cari de longue durée.

des accidents de plain-pied (21,4 %) et des accidents comportant une chute avec dénivellation (17,9 %) ». Par ailleurs, les principales maladies professionnelles dans le BTP, depuis 2002, restent les affections périarticulaires et celles du rachis lombaire directement liées au port de charges lourdes.

Flexion, réflexion

L'analyse des accidents du travail a conduit la société Cari, entreprise nationale de BTP qui compte aujourd'hui près de 2 500 salariés, à mettre en place une politique de pré-

ZEN BEAUCOUP !

Inspirée des disciplines orientales comme le TaiChi, le Chi-Qong ou le Yoga, la gamme ExerciZen® Pro propose aux entreprises du BTP un large choix de machines d'échauffement et d'entraînement musculaire. Simples d'utilisation, elles permettent aux salariés sur les chantiers de mieux se préparer aux efforts physiques qu'ils auront à réaliser au cours de la journée. Sûrs (certifiées ISO 14001 et TUV 9001), résistants et faciles à installer, les équipements de la gamme ExerciZen® Pro renforceront tous les muscles du corps, simplement et efficacement.