

PRÉVENTION

Les préparations physiques s'invitent sur le chantier

- Les formations «gestes et postures» n'ont pas permis de diminuer significativement le nombre d'accidents du travail.
- Des entrepreneurs s'engagent désormais dans des démarches différentes, associant le corporel et la convivialité.



BERNARD BERTALE / MONITEUR

PARC MATÉRIEL DE CARROS (ALPES-MARITIMES)
Les salariés de Cari ont un accès libre en début ou en fin de journée à l'espace «équilibres et échauffement».

Des « espaces équilibres et échauffement » en libre-service

Si un tiers des accidents de chantiers est dû aux mauvais gestes et aux mauvaises postures, les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent quant à eux les trois quarts des maladies professionnelles. Des pathologies en croissance constante. Face à ce constat, des entrepreneurs tournent la page des traditionnels stages «gestes et postures» et s'engagent aujourd'hui dans des démarches prenant en compte le corps et l'ambiance générale de travail. Leurs actions sont fondées sur le fait que trois composantes influencent l'accidentologie: l'éducation corporelle; l'analyse des postes de travail (outils et postures); mais aussi l'ambiance de tra-

vail et la gestion du stress. Depuis septembre 2008, l'entreprise de BTP Cari met à disposition de ses salariés des «espaces équilibres et échauffement» d'une cinquantaine de m², sur quatre chantiers de construction et dans ses cinq parcs matériels. Chacun comporte un parcours de santé en cinq étapes avec fiches explicatives, et est équipé de deux machines. Objectif: renforcer la souplesse générale du corps et l'équilibre. «Ces équipements sont en libre-service. Nous incitons les personnes à les utiliser en début de journée pendant dix minutes, mais elles peuvent aussi se détendre après la journée si elles le souhaitent», explique Franck Perraudin, directeur prévention et progrès. Les animateurs sécurité de l'entreprise ont d'abord sensibilisé le personnel, en se déplaçant sur les chantiers et parcs matériels tous les quinze jours pour présenter le projet. Désormais, chacun gère son parcours selon son rythme. Perplexes au départ, les compagnons se prennent au jeu, attirés par l'ambiance conviviale de ces espaces.

Parmi les précurseurs, Jean-Claude Brossier, président de l'entreprise Jérôme BTP, près de Tours, est un militant de l'éducation posturale et comportementale. En 2006, ses deux cents salariés (manœuvres, conducteurs d'engins et personnels de bureaux) ont suivi cette formation, dispensée par des kinésithérapeutes «choisis pour leurs qualités de pédagogues». Résultat: l'entreprise a réduit par deux le nombre d'arrêts pour accidents de travail. «En termes de cotisations accident du travail, le gain financier pour l'entreprise est trois fois supérieur au coût de la formation», se félicite-t-il. «La formation ponctuelle n'est pas suffisante, précise-t-il. Il faut impliquer



DAVID ADEMAS/LE MONITEUR

**NANTES (LOIRE-ATLANTIQUE)
8 HEURES DU MATIN.**
Des ouvriers de GTB Construction s'échauffent durant une séance de 10 minutes de gymnastique, avant de débiter leur journée de travail sur un chantier immobilier.

toute l'entreprise. Les personnes doivent s'auto-corriger et s'entraîner au quotidien. Chaque année, nous consacrons une journée pour reprendre les fondamentaux avec les kinés. L'éducation posturale et comportementale devrait être intégrée dans toutes les formations initiales.»

Appel à l'ostéopathie

Georges Dao, P-DG de l'entreprise Cari, basée à Carros dans les Alpes-Maritimes, choisit quant à lui de faire appel à l'ostéopathie. «Les accidents du travail restent une plaie pour nos métiers, reconnaît-il. Depuis quatre ans, 650 de nos salariés ont obtenu le brevet de securisme. Et pour moderniser et renouveler les formations corporelles, nous installons des espaces équilibres et échauffement (*lire page précédente*) et nous allons travailler avec un ostéopathe. Cette année, des stagiaires ostéopathes seront à la disposition des salariés une demi-journée par semaine, pour leur apprendre à prendre soin de leur corps et faire de la prévention.»

Menée directement sur les chantiers, une autre action nouvelle apparaît depuis peu: les échauffements avant le démarrage des travaux. Lancée dans le Nord, depuis un an et demi, par l'entreprise Norpac (filiale de Bouygues Entreprise France Europe, Byefe), cette «préparation du corps avant le travail» est depuis déclinée dans une cinquantaine de chantiers du groupe (*lire ci-contre*). Conçue en partenariat avec les ergonomes du groupe et la société GPS Santé, la démarche intègre une rencontre individuelle avec le préparateur, en amont, pour établir un état des lieux avec chaque compagnon.

«Ces dix minutes d'échauffement, qui ne sont pas du sport, sont intégrées à notre politique de prévention (management du risque, ergonomie dans l'organisation du travail, conception des matériels, et promotion des droits d'alerte et de retrait)», précise Jacques Crolle, directeur santé, sécurité, qualité produit et environnement de Byefe. «Il faut faire évoluer cette mentalité valorisant l'homme fort, portant de lourdes charges, (●●●)

Dix minutes de réveil musculaire avant le démarrage du chantier

A 8h00, en cette fraîche matinée automnale, le soleil se lève sur le chantier Euronantes, situé dans le centre de Nantes. Une vingtaine de compagnons et de chefs d'équipe se regroupent autour de Sébastien Lecat, près des bungalows. Cet éducateur sportif est missionné comme «chargé de prévention santé» par l'entreprise GTB Construction pour animer un échauffement matinal. Sur fond de musique rythmée, et pendant dix minutes, les hommes suivent les mouvements qu'il propose, pour permettre un réveil musculaire. Après avoir déverrouillé lentement leurs articulations, en commençant par les chevilles, les genoux, puis les épaules, ils se réchauffent et stimulent leur cœur en trotinant sur place. Chacun s'évertue à tenir le rythme, en fonction de ses possibilités. Certains lancent des plaisanteries...

La séance s'achève par une série d'étirements du dos et des jambes. Une première équipe avait fait la même chose à 7h00. «Ces exercices simples préparent le corps au travail, pour éviter les accidents musculaires de début de journée et pour prévenir les maladies professionnelles, explique Raphaël Barré, responsable du chantier. L'échauffement, volontaire, est aujourd'hui très bien accueilli par la majorité des compagnons, qui en reconnaissent le bienfait. Il renforce aussi la convivialité et la cohésion avant le démarrage des chantiers.» «Ces dix minutes sont certes rapides, reconnaît Sébastien Lecat, mais cette préparation est l'équivalent de ce que fait un sportif avant de commencer son entraînement. Cet éveil permet d'être plus réactif ensuite et de prendre conscience de son corps. Quand les personnes me soumettent un problème de santé, je les renvoie vers leur médecin et j'adapte les exercices.»

« L'enjeu est de travailler le plus en amont possible »

M Ancien athlète de haut niveau, vous intervenez depuis quinze ans auprès d'entreprises du BTP, pour animer des formations d'ergomotricité. De quoi s'agit-il ?

L'ergomotricité s'intéresse au comportement physique et émotionnel de l'homme au travail, expliquant que ce n'est pas le travail qui use, mais la façon dont l'homme travaille. La notion de pénibilité est relative. Ainsi, celui qui possède une technique adaptée, une bonne condition physique et qui est motivé limite les risques dans ses tâches professionnelles. En revanche, cumuler mauvaise hygiène de vie, stress personnel et professionnel, rend le travail pénible, ce qui augmente les risques d'accidents et de maladies professionnelles.

M Quelle est la différence avec les formations Prap (prévention des risques liés à l'activité physique) et «gestes et postures» ?

Sur place, je filme les ouvriers, puis nous décodons les erreurs et voyons comment améliorer leurs gestes au travail. Ils prennent conscience de la façon dont ils travaillent, pourquoi et comment cela peut être pathogène. Les mentalités doivent évoluer : les hommes devraient prendre soin de leur corps régulièrement, recevoir des massages pour récupérer des efforts, comme les athlètes de haut niveau. Un ouvrier fait bien plus d'efforts qu'un sportif dans sa journée de travail.

M Que proposez-vous comme exercices simples ?

Sur les chantiers, les hommes utilisent leur dos comme «engin de levage». C'est une aberration, car la colonne vertébrale est très fragile. Il faut donc le maintenir droit en permanence, utiliser



Stéphane Guérinot, kinésithérapeute ostéopathe et ergomotricien, au sein du cabinet Kiné Lyon Formations.

les jambes comme ascenseur et entretenir les muscles et les assouplir. Par exemple, auprès des filiales du groupe Colas (Screg Est, Sacer Sud-Est, Sacer Atlantique...), je propose un échauffement qui s'intègre à la mise en route du chantier : on prend les outils un par un, en marchant un peu vite, on bouge les cervicales pendant vingt secondes, on pose les bornes en se positionnant «en fente avant», pour échauffer et étirer les muscles. On assouplit le corps par des étirements faciles à retenir et à réaliser. Il faut répéter ces gestes lors des temps morts, pour compenser les contraintes physiques. Enfin, une gymnastique de décrassage en fin de journée et des exercices de renforcement musculaire sont indispensables.

M Le nombre important d'accidents professionnels n'est donc pas inéluctable ?

Bien sûr que non ! De plus en plus d'entreprises font appel à des praticiens. L'enjeu est de travailler le plus en amont possible. On peut soigner un dos usé à tout âge, en changeant ses habitudes. En prenant en charge leur santé et en se responsabilisant, les ouvriers s'engagent dans un cercle vertueux, ce qui réduit le nombre d'accidents. Le personnel travaille mieux, sans risques de se blesser, en diminuant sa fatigue et augmente son potentiel de rendement. C'est «la performance durable» pour tous.

PROPOS RECUEILLIS PAR BLANDINE DAHÉRON ■

(●●●) au détriment de sa santé, ajoute Martin Denoëud, responsable de GPS Santé. Nous avons rencontré quelques réticences de départ, mais les retours sont aujourd'hui très positifs.»

Les professionnels du BTP ont des avis très divergents sur l'organisation d'échauffements. Selon Hugues Decoudun, directeur prévention, santé et environnement du travail du groupe Colas, ces échauffements sont «une bonne idée», mais sans doute «non pérennes», car ils nécessitent un énorme effort d'organisation. Toutefois, il incite les filiales à lancer ce type d'initiatives et les relaye au sein du groupe, estimant que «seules les actions nées sur le terrain sont bien accueillies». Le groupe Colas ne vise pas l'efficacité «à court terme» et la production de «statistiques chiffrées», mais «cherche en permanence des façons de travailler» qui permettent de diminuer la fatigue et

d'améliorer la santé des collaborateurs, sur les chantiers et dans les bureaux.

En dépit de cet engouement, Dominique Dubois-Picard, ergonome au sein de l'OPPBT, émet des réserves. «Pourquoi organiser de tels échauffements ? Réaliser ces exercices corporels en tenue de travail, par tous les temps, et réduire le nombre d'accidents avec ces dix minutes semble peu réaliste. Pour améliorer la prévention, l'essentiel est de mettre en place une véritable réflexion sur l'organisation des chantiers, en anticipant les problèmes et de prévoir les moyens adaptés au déroulement des travaux.» Et l'ergonome de souligner que les entreprises travaillent en flux tendus, dans un secteur où «la culture du BTP est celle de l'homme "fort" avec des compagnons qui évoquent peu leur douleur». Selon elle, ces échauffements sont une «façon de s'occuper individuellement des salariés, ce qui ne règle

pas collectivement les problèmes de fond».

Un avis partagé par Géraldine Cahors, ergonome chez Vinci Construction France. «Ces pratiques ne mettent pas le travail au cœur de la problématique santé au travail. Or, l'explosion des TMS à laquelle nous devons faire face aujourd'hui révèle bien l'inefficacité des formations gestes et postures. Une démarche efficace serait avant tout de prendre en compte les contraintes réelles du travail et de viser l'adaptation du travail à l'homme en agissant sur les dispositifs techniques utilisés, et sur l'organisation du travail pour réduire les risques à la source», déclare-t-elle.

Des préparations physiques de plus en plus expérimentées

Pourtant, il semble que de plus en plus d'entreprises expérimentent ces préparations physiques. Ainsi, depuis quelques semaines,

Sogea Maine Atlantique propose à ses compagnons cinq minutes d'échauffement au démarrage d'un chantier, en Bretagne. Après avoir été présentés par un kinésithérapeute, venu sur place, les exercices sont désormais animés par les deux représentants du CHSCT (comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail) entre 8h00 et 8h05. Il s'agit d'échauffer les muscles tranquillement. «Nous faisons un essai, en complément des formations prévention des risques liés à l'activité physique, et de l'opération Orchestra qui régit la préparation et l'organisation du chantier», précise Aurélie Bresson, conseillère qualité, sécurité et environnement. Si les chantiers français n'ont pas encore adopté les habitudes chinoises en matière d'éveil corporel, un vent nouveau souffle sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles.

BLANDINE DAHÉRON ■