

La qualité de vie au travail un enjeu prioritaire pour servir la performance de l'entreprise

Intervenant de la Tribune : Delphine WURGER - dwurger@polesantedescollines.fr
Ostéopathe D.O. et Dirigeante du Pôle Santé des Collines Mulhouse-Didenheim.

➤ **Généralités sur le problème actuel** :

Les arrêts de travail affectent considérablement l'entreprise sur le plan de la performance (gestion de la formation des remplaçants) mais aussi sur le plan financier (coûts directs et coûts de régulation).

Aujourd'hui, le concept de Qualité de vie au Travail émerge dans les entreprises et devient un enjeu prioritaire pour servir leur compétitivité. Les entreprises portent une attention toute particulière au capital humain en assumant leur responsabilité sociétale, en prenant en compte le bien-être de leurs salariés, et en assurant leur montée en compétences.

La formation devient ainsi un élément majeur pour aider les entreprises dans leur action d'amélioration des conditions au Travail.

Objectif : Aider les entreprises à faire de leurs obligations légales en matière de formation de véritables opportunités pour leur activité.

La prévention regroupe toutes les mesures à mettre en place pour :

- préserver la santé et la sécurité des salariés,
- améliorer les conditions de travail
- et tendre au bien-être au travail.

→ 3 objectifs pour lesquels existent 3 leviers d'action différents mais complémentaires.

La santé passe avant tout par **l'apprentissage**. Il est du rôle de chacun de prendre soin de son corps et de connaître les risques auxquels il est exposé pour pouvoir y faire face.

Si je suis conscient du fonctionnement de mon corps, je suis en mesure d'anticiper le danger. Mais **mon environnement de travail doit être favorable à la réalisation de ma démarche**.

Enfin, si environnement et enseignement sont primordiales, le bien être des employés passe aussi par le **soulagement de leur douleur** et par la capacité de leur corps à faire face aux contraintes que présente leur milieu de travail.

➤ **TMS : Troubles Musculo-squelettiques**

Les TMS résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles d'un individu et les sollicitations qui apparaissent au travail. Il s'agit aujourd'hui de la première maladie professionnelle et le nombre de personnes la subissant est en constante augmentation. Les TMS touchent toutes les catégories de professions et sont la source de 80 % des arrêts-maladies.

Ils regroupent un ensemble de pathologies liées à l'appareil locomoteur qui affectent différentes structures anatomiques sur différentes zones du corps :

- Les articulations : dorsalgies, lombalgies, cervicalgies, douleurs au niveau des membres (surtout Membres Supérieures)
- Les muscles, les tendons musculaires et leurs gaines : apparition de tendinites au niveau de la coiffe des rotateurs, pathologies inflammatoires du coude (épicondylite, épitrochléite), tendinites du poignet et de la main
- Les nerfs : sciatalgies, cruralgies, névralgies cervico-brachiales, syndromes canaux (Carpien, Guyon)

La tribune du Technopole Mulhouse – 20 septembre 2018

- Les vaisseaux sanguins : syndrome de Raynaud, céphalées, migraines.

Ces troubles se manifestent progressivement par des douleurs et des incapacités fonctionnelles (gênes dans les mouvements) qui peuvent entraîner à terme une incapacité au travail et dans la vie quotidienne, très handicapante pour le salarié.

Les troubles musculo-squelettiques sont directement liés aux conditions de travail : la sédentarité, la réalisation de tâches répétitives, le port manuel de charges, la position de travail, les postures pénibles de longue durée et le stress professionnel sont des facteurs responsables de l'apparition, de l'entretien et de l'aggravation de ces pathologies.

Les TMS affectent donc la santé et le fonctionnement normal du salarié, et touche également l'entreprise car le bien-être au travail est une source de motivation qui permet d'augmenter la productivité et de diminuer l'absentéisme.

➤ **Risques Psychosociaux : Le Stress**

Le stress correspond à une réaction d'adaptation de l'organisme pour maintenir l'équilibre de l'état intérieur, par conséquent, on peut affirmer que le stress est bénéfique ! On parle de stress professionnel lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences. En outre, il est important de différencier « stress aiguë » et « stress chronique ». Dans le premier cas, les effets du stress cessent peu à peu. Lorsque le stress est perçu dans la durée, il devient un risque pour la santé.

Manifestations et signes cliniques du stress en entreprise

Bien que le stress soit ressenti psychologiquement, il peut également porter atteinte à la santé physique. Évoquons ici les symptômes pouvant être rencontrés dans la sphère de l'esprit. Suite à un stress professionnel, on peut assister aux modifications suivantes de la santé mentale :

- réponses cognitives : fatigue, troubles de l'attention, de la perception et de la mémoire
- réponses émotionnelles : irritabilité, nervosité, anxiété, dépression, « burn-out »
- réactions comportementales : agressivité, impulsivité

➤ **Solutions :**

a. Audit : Ergonomie & Santé :

Évaluation des risques de TMS et Psycho-sociaux dans les Entreprises.

L'analyse du milieu de travail et des outils utilisés au quotidien, dans le but d'envisager leur optimisation. Cela passe souvent par leur substitution par du matériel ergonomique plus adapté, qui assure sécurité, facilité d'utilisation et productivité. Un simple changement de chaise de bureau peut être la réponse à des lombalgies chroniques. Mais aussi simple que cela puisse être, il est indispensable d'être guidé dans le choix de votre chaise ainsi que dans les réglages qu'elle offre. Audit de vos espaces pour vous conseiller au mieux dans le choix et la mise en place de ces produits dans votre environnement de travail.

En intervenant directement dans les locaux de l'entreprise, le professionnel de santé va pouvoir analyser les différents postes de travail et les tâches qui y sont réalisées, et mettre en évidence les modifications qu'il faudrait apporter pour diminuer l'apparition des TMS :

b. Gestes et Postures :

Il existe déjà des programmes de formation sur mesure, qui répondent à vos besoins et vos problématiques.

Les formations Gestes et Postures ont ce but de donner les outils à chaque travailleur afin de prévenir les douleurs et les TMS (Troubles Musculo Squelettiques) liés à leur activité. Quels sont les gestes à risque dans mon travail ? Comment mon corps fonctionne-t-il ? Comment corriger mes attitudes posturales et mes mouvements pour protéger mes articulations et mes muscles ? Des

La tribune du Technopole Mulhouse – 20 septembre 2018

réponses toutes au centre du contenu de ces formations, et qui sont d'autant plus pertinentes lorsqu'elles sont enseignées par des praticiens de santé.

c. Réveil Musculaire : Mise en route / Echauffement

De nombreux accidents ont lieu lors de la prise de poste.

Réveiller ses articulations et ses muscles avant de commencer à travailler, c'est mettre toutes les chances de son côté pour limiter les blessures, la fatigue, ou encore les courbatures. Ce faisant, le réveil musculaire réduit également les conséquences des troubles musculo-squelettiques.

d. Conférences – Débats

Les thèmes peuvent être :

- Gestes et Postures dans son quotidien
- Pénibilité au travail : Les bonnes Pratiques
- Quels soins préventifs et à quelle fréquence ?
- Conseils Globales de Santé (Hygiéno-diététique)

e. Journées Prévention santé

Existence de demi-journée ou journée prévention / sécurité pour sensibiliser vos salariés sur la santé, la sécurité et l'hygiène de vie.

Conception d'un projet sur mesure en fonction du secteur d'activité et des métiers avec des ateliers ludiques et interactifs favorisant également la cohésion d'équipe.

f. Entretien individuel en Entreprise :

Une séance d'Ostéopathie de 45 Min avec analyse de la Posture.

Conseil en Ergonomie spécifique au poste de travail et en Véhicule (voiture, camionnettes ...)

Conseil de Posture selon demande.

Le **traitement ostéopathique**, grâce à des techniques manuelles douces et spécifiques, a pour objectif de diminuer les tensions et améliorer la mobilité des articulations. Ainsi, l'installation d'un ostéopathe dans les locaux de l'entreprise, assure accessibilité, rapidité et efficacité des soins. Les **TMS sont traités**, les douleurs évitées, et par conséquent les arrêts de travail diminués.

g. L'ostéopathie

- Une solution Préventive et Curative
- Une diminution du nombre d'arrêts de travail
- Une augmentation de la productivité au travail
- Une meilleure fidélisation de vos salariés

Consultations d'ostéopathie en entreprise : il fait bon travailler lorsqu'on a la santé.

De plus en plus d'entreprises mettent en place des consultations d'ostéopathie dans leurs locaux. Qu'est ce que l'ostéopathie ? En quoi est ce bénéfique d'offrir l'accessibilité à ce type de soins à vos collaborateurs ? À qui cela profite ?

L'ostéopathie est une thérapie manuelle aimée des français : **40% des personnes souffrant des TMS** les plus répandues y font appel, juste derrière leurs médecins traitants (*source Boutique du Dos*). Véritable mécanicien du corps, l'ostéopathe utilise des techniques douces et ciblées afin de redonner mobilité et souplesse aux structures de l'organisme. L'équilibre retrouvé, le corps peut alors mieux s'adapter aux contraintes que peuvent présenter certaines postures de travail ou situations du quotidien.

Nombreux parmi vous sont ceux qui attendent des semaines, voir des mois, après l'**apparition de leur douleur** avant de consulter leur ostéopathe. Et repartent avec la résolution « de ne pas attendre si longtemps la prochaine fois ». Mais **la procrastination prend souvent le dessus sur les bonnes intentions**. Cependant, les patients ignorent que ce délai à consulter, autorise la douleur et les TMS (Troubles Musculo Squelettiques) à passer à la chronicité. La douleur et le manque de mobilité s'installent, deviennent permanents, gênent, portent atteinte au sommeil, à

La tribune du Technopole Mulhouse – 20 septembre 2018

l'humeur, ou simplement au confort. Lorsqu'il est atteint, ce stade représente non seulement un frein à l'efficacité du traitement mais surtout **un handicap pour la réalisation des gestes de la vie quotidienne et de la vie professionnelle.**

Quelle est la raison principale de se laisser aller de la part des patients ?

Le manque de temps, le rythme effréné des journées des actifs, l'organisation militaire qui divise 24h entre travail, famille, loisirs et tâches du quotidien. La santé n'a pas toujours la priorité.

Faire appel à un ostéopathe dans les locaux d'une entreprise, c'est rendre accessible le bien-être, pour que la santé reprenne sa place centrale dans la qualité de vie de chacun. Au delà de la facilité à prendre rendez vous et le temps gagné à ne pas avoir à prendre les transports, les employés ont le réflexe de consulter dès l'apparition de leur douleur. Rapidement soulagés, ils gardent une vision positive du travail et de l'environnement professionnel. Leur productivité s'en voit nettement améliorée, et les arrêts de travail, liés aux TMS, diminuent.

L'ostéopathe facilite l'accès aux soins à des salariés qui manquent souvent de temps et qui préfèrent parfois remettre à plus tard la prise en charge de ces troubles, qui ne sont ressentis, dans un premier temps, que comme des gênes mais qui finissent à terme par se transformer en douleurs invalidantes.

Selon une étude publiée dans la revue de l'ostéopathie, réalisée par deux ostéopathes, Laura Périnetti et Marc Bozzetto, l'intervention d'ostéopathes en entreprise diminue de plus de 20% le taux d'absentéisme. De plus, environ 70% des salariés traités ont estimé que le traitement ostéopathique leur avait permis d'éviter un arrêt de travail.

Et la gestion du Stress dans tout ça ?

Le stress peut se concevoir comme une interaction dynamique entre un individu et son environnement, et par l'existence d'une problématique individuelle et des réactions émotionnelles qui en découlent. Gérer et lutter contre le stress, c'est prendre conscience du décalage entre nos représentations et la réalité. Un thérapeute manuel ne pourra évidemment pas agir seul, il est évident qu'une analyse et une prise en charge psychologique seront recommandées en parallèle du traitement ostéopathique.

L'ostéopathe examinera le juste équilibre du système neuro-végétatif et insistera sur la stimulation du système parasympathique, ce qui permet de favoriser le relâchement global de l'individu, aussi bien sur le plan physiologique que psychologique.

L'examen du système crânio-sacré et l'amélioration des mouvements respiratoires via le muscle diaphragme seront particulièrement recherchés. Le praticien évaluera aussi la posture, l'équilibre et les mouvements du corps afin d'apporter un mieux-être global et une meilleure conscience des tensions opérant chez le patient.

L'ostéopathie en entreprise, au bout du compte, est donc profitable à l'individu tout comme à l'entreprise.

Certains peinent encore à mettre ces actions curative et préventive en place. Pourquoi ? La question réside. Puisqu'avoir un ostéopathe en entreprise ne demande ni budget, ni temps de travail additionnel pour les responsables santé/CHSCT/CE/RH. L'ostéopathe crée son cabinet « éphémère ».

Les différentes prises en charge possible :

- En totalité par l'entreprise : Possibilité de faire passer les séances sous les Frais généraux « Médecine et Travail. Pharmacie. 647 501 ». Possibilité d'offrir 1 séance / an / patient.

La tribune du Technopole Mulhouse – 20 septembre 2018

Si le patient souhaite ensuite un suivi, il prendra rendez-vous au cabinet par sa propre initiative (se renseigner auprès des mutuelles de santé si prise en charge partielle ou totale des séances, section « médecine douce »).

- En partie par l'entreprise. Au choix des dirigeants. Même principe que ci-dessus.
- En totalité par le patient mais la possibilité de se faire rembourser par les mutuelles (si prise en charge « médecine douce »)

Bref le bien être n'est pas un luxe. Offrez-le à vos employés, et à vous même !

➤ **Références :**

- larevuedelosteoopathie.com : Perinetti L, Bozzetto M. Consultation d'ostéopathie en entreprise : impact sur l'absentéisme. Étude observationnelle. La Revue de l'Ostéopathie.
- La prévention de l'absentéisme sur le lieu de travail [Internet]. Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail. Disponible sur <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/1997/15/fr/1/ef9715fr.pdf>.
- Faire face à l'absentéisme. <http://www.journaldunet.com>. Consulté le 29/05/2011.
- Les chiffres de l'absentéisme. <http://www.journaldunet.com/management/dossiers/0602120absenteisme/chiffres.shtml>. Consulté le 29/05/2011.
- Travailler Santé. <http://www.travailleursante.fr/Les-enjeux-associes/Les-thematiques/constat-et-chiffres-cles.html>. Mis à jour le 09/05/2011.
- Prévention des TMS [Internet]. Disponible sur [http://www.risquesprofessionnels.ameli.fr/fileadmin/user_upload/document_PDF_a_telecharger/Prevention%20des%20TMS.Ministère du travail, de la solidarité et de la fonction publique](http://www.risquesprofessionnels.ameli.fr/fileadmin/user_upload/document_PDF_a_telecharger/Prevention%20des%20TMS.Ministère%20du%20travail,%20de%20la%20solidarité%20et%20de%20la%20fonction%20publique). <http://www.travail-solidarite.gouv.fr/actualite-presse,42/communiqués,95/plan-de-sante-au-travail-2005-2009,2145.html>. Consulté le 11/05/2011.
- Plan Santé au Travail. <http://www.travail-emploi-sante.gouv.fr/actualite%20presse,42/dossiers-de-presse,46/plan-sante-au-travail-2010-2014,11031.html>. Consulté le 11/05/2011.
- Institut National de Recherche et de Sécurité. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:S4BeTUghS1EJ:www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/IntranetObject-accesParReference/Dossier%2520Lombalgies/%24File/Visu.html+lombalgies+chroniques+et+aigues+arr%C3%AAts+de+travail&cd=1&hl=fr&ct=clnk&source=www.google.com>. Consulté le 27/05/2011.
- CARI. <http://www.cari.fr/entreprise/presentation.php>. Consulté le 27/05/2011.
- Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation en Santé. Prise en charge de la douleur chronique. Recommandations pour la pratique clinique. Paris: ANAES; 1999.