

Les échauffements au poste de travail, oui mais...

Les exercices de mise en route avant la prise de poste, également appelés "échauffements", sont très demandés par les entreprises aujourd'hui pour lutter contre l'apparition des TMS. Ces échauffements sont-ils réellement ancrés dans notre culture, ou découlent-ils simplement d'un phénomène de mode ou du souhait d'imiter certaines grandes enseignes ayant déjà mis en place des exercices quotidiens, comme Amazon ?



A l'image d'un sportif qui s'échauffe avant de produire un effort, il paraît tout à fait logique que le salarié fasse quelques exercices de mise en route avant la prise de poste ou avant une situation à risque. Travaux répétitifs, postes statiques, tâches difficiles comme le port de charges lourdes, positions à risque comme dans certains travaux agricoles et viticoles où l'on est constamment penché vers l'avant, activités saisonnières, conditions climatiques difficiles....

Le quotidien d'un salarié est parfois bien plus contraignant que certaines activités physiques et sportives, et pourtant, la plupart des travailleurs ne s'échauffent pas.



Mais attention ! ne miser que sur les échauffements pour lutter efficacement contre les TMS reste insuffisant

1. Parce que l'homme a besoin au préalable de connaître et maîtriser les positions et gestes de base qui protègent le corps, comme le respect de la courbure lombaire ou les zones de conflit de l'épaule. Si ces règles de départ ne sont pas acquises, l'homme ne pourra pas positionner correctement la région concernée et les effets positifs de l'échauffement ne seront pas obtenus.
2. Ce n'est pas parce que l'on s'est bien échauffé à 7h du matin que l'on ne va pas se blesser à 11h si l'on ne respecte pas les règles dictées par l'anatomie et la biomécanique humaine.

Pourquoi s'échauffer ?

L'échauffement est une phase de transition permettant au corps de passer du ralenti à une situation plus intense. Bien construit et conduit, il va permettre :

- la préparation physique et psychologique du corps à l'effort
- la prévention des risques de TMS.

En quoi consiste un échauffement ?

C'est la somme d'exercices **généraux** et **spécifiques** ayant pour objectifs de préparer, solliciter les différents composants du corps humain : les articulations, les tendons, les muscles, les capteurs ou récepteurs de l'équilibre, le système circulatoire et nerveux et dans certaines circonstances la fonction cardio-respiratoire.

Bien identifier les zones à préparer

Logiquement, il faudrait échauffer toutes les parties du corps, des pieds, en passant par les chevilles, les muscles des mollets, les genoux, les cuisses, les hanches jusqu'à la tête.

Toutefois, dans certaines circonstances nous insisterons sur des régions prioritaires qui correspondent aux zones plus spécifiquement sollicitées lors de votre travail ou à des parties endolories.



Utiliser une méthode adéquate

Après avoir identifié les articulations et groupes musculaires à préparer...la question à se poser est : quelle méthode utiliser ? ...des étirements passifs ?... des exercices à dominante cardio-respiratoire ?

Lors de ces échauffements il convient d'être actifs.

Les exercices doivent être le reflet de ce que vous allez faire après.

Par exemple un étirement passif maintenu 45s à 1 minute ne correspondrait pas à la réalité et cela irait même à l'encontre des effets recherchés. On obtiendrait dans ce cas une inhibition du tonus musculaire alors qu'au contraire nous avons besoin de l'activer...

Pour les personnes travaillant dans une position statique, figée, derrière un bureau, la méthode à utiliser sera la même.

Combien de temps cela doit durer ?

Un échauffement dans sa totalité, avant la prise d'un poste de travail, doit durer entre 5 et 8 minutes, soit un enchaînement d'un dizaine d'exercices d'une durée de 20 secondes par exercice.

Les statistiques à l'appui

L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité a publié des résultats d'études intéressantes.

La première s'intéresse à l'impact que peuvent avoir des exercices d'échauffement sur la douleur. L'étude mise en place dans une société spécialisée dans les équipements de protection individuelle, consistait à pratiquer 10 minutes quotidiennes de réveil musculaire, a montré une diminution de 10% du nombre de personnes sujettes à des douleurs et une diminution également de l'intensité de la douleur ressentie.

La seconde porte sur l'impact positif des échauffement sur le taux d'accidents de travail. L'étude a été effectuée sur deux sites en France d'une entreprise de livraison : la mise en place d'échauffements musculaires avant la prise de poste (5 à 10 minutes) a permis de réduire le nombre d'accidents de 40% !

Pourquoi ne fait-on pas ?

Ce n'est pas dans notre culture. Dans d'autres continents comme en Asie ou dans les pays Scandinaves cela fait partie de leur éducation, car la culture du corps y est très présente. La France est très en retard dans ce secteur. Chez nous, on ne prend pas le temps, et comme nous n'avons pas été éduqués sur le sujet, nous ignorons ce qu'il serait bien de faire !



De plus, il y a le regard des autres : c'est sans doute le point sur lequel nous devons travailler et nous attarder un peu. Voici un exemple frappant et très significatif : vous êtes en tenue de travail, vous faites des exercices d'échauffement sur la chaussée, au pied de votre vigne ou dans votre jardin et à ce moment précis vous attirez le regard des passants. Cela peut être mal vécu pour certains. Quelques heures plus tard, vous enfiler votre tenue de sport et vous faites 5 ou 10 minutes d'échauffement au bord de la route avant d'aller faire votre jogging: cela ne choque plus personne, une tenue vestimentaire va tout changer !

Un conseil : soyez-vous-même, **c'est pour vous que vous faites les choses**, soyez une bonne fois pour toutes à l'origine du changement que vous souhaitez voir sur cette Terre.

L'homme et les sociétés sont capables d'investir énormément dans le matériel, de repenser l'organisation des postes de travail, sans pour autant s'intéresser à ce que l'homme a de plus précieux, mais également de plus fragile : son corps !

L'importance du suivi

Étant donné que ce n'est pas dans notre culture et que cela va générer un changement d'habitudes (c'est ce qu'il y a de plus difficile à changer dans la vie...), les exercices enseignés ne seront pas maîtrisés du jour au lendemain : le suivi et la répétition des gammes, comme peuvent le faire un musicien ou un sportif, sont indispensables.

C'est pourquoi, si l'on veut mettre en place une politique efficace pour lutter contre les TMS, un accompagnement sur une durée déterminée est indispensable.

La validation des conseils enseignés par nos coaches KFS® est une plus-value, elle permet d'atteindre efficacement et durablement les objectifs fixés initialement.

Découvrez notre vidéo

<https://kineformetsante.fr/les-videos/>

KFS® est un réseau de professionnels de santé et du monde du sport, qui au quotidien développe : la prévention des TMS dans le monde du travail et pour les particuliers.

Ces spécialistes ont été formés à la méthode KFS® mis au point par C. Geoffroy, kinésithérapeute de l'équipe de France de football et spécialiste de la prévention depuis 20 ans.

www.kineformetsante.fr