



Formation professionnelle

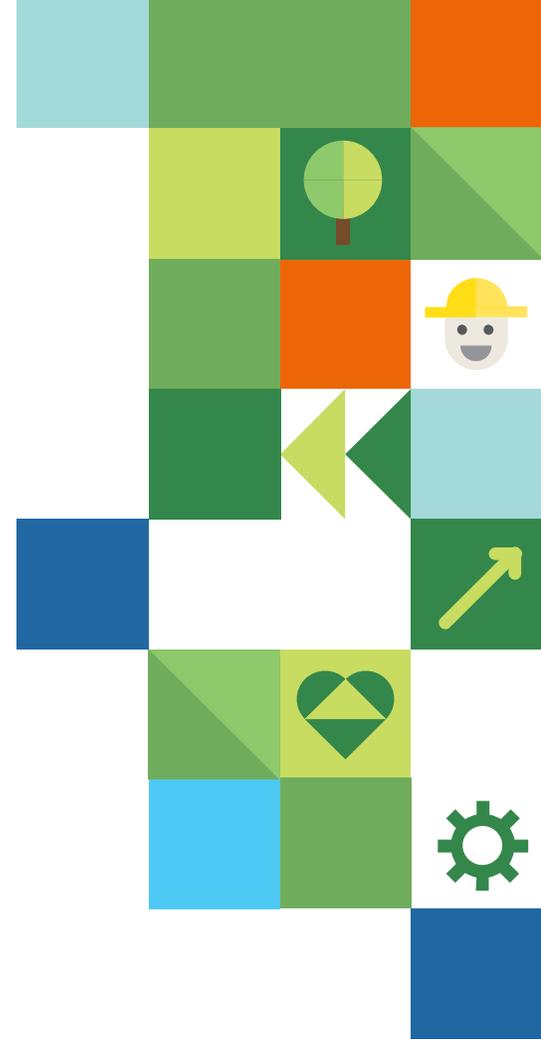
Le warm up peut-il être un outil de prévention des accidents professionnels dans un contexte de formation des apprentis? Mise en place et constats.

MIGROS
Industrie


GRUPPE

Sommaire

01. Présentation des intervenants
02. Une entreprise de Migros, le groupe Micarna en bref
03. Quelques chiffres
04. Objectifs
05. Un mot de la SUVA
06. Projet Pilote dès janvier 2021
07. Enquête auprès des apprentis
08. Constats des formateurs
09. Conclusion
10. Action de prévention/Warm Up en production



Présentation des intervenants



Laurent Remy

Boucher-charcutier

Responsable formation
professionnelle du groupe
Micarna



Bruno Guscioni

Consultant en prévention
Suva



Une entreprise de Migros

Migros s'engage au-delà du cadre de gestion d'entreprise

«Dans le monde moderne, le succès appartiendra à ceux qui comprennent comment construire un monde d'idées autour de leur entreprise.»

Gottlieb Duttweiler (1888–1962),

Fondateur de Migros



MIGROS Industrie

01



Communauté

10 coopératives régionales, 2 millions de coopératrices et coopérateurs, entreprises publiques et fondations

02



Chiffre d'affaires

29'947 millions CHF

03



Marques propres

90 % de l'offre dans le commerce de détail

04

MIGROS Industrie

Migros Industrie

20'000 produits Food et Non-Food de qualité fabriqués par la Migros Industrie dans ses propres entreprises

05



Collaborateurs

99'155 dont 3'700 apprentis

MIGROS Industrie



MIGROS Industrie



MIGROS Industrie



MIGROS Industrie



MIGROS Industrie



Le groupe Micarna en chiffres

01



Ventes

166'053 tonnes

02



Unités de personnel

3214 collaborateurs au 01.01.2021

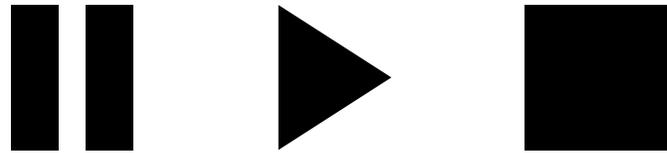
03



Apprentis

140 apprentis au 01.01.2021

Le warm up peut-il être un outil de prévention des accidents professionnels dans un contexte de formation des apprentis?



WarmUp

Ce que nous faisons déjà



- 3 Formateurs (2,9 EPT)
- Encadrement et apprentissage du métiers dans un local de formation
- Formation sécurité à la place de travail et dans chaque secteur de la production
- Attention particulière au port de charge
- Attention particulière au travail à la table de désossage avec des hauteurs différenciers.

Time Line

- Septembre 2019 : Premières discussions et pistes de réflexion
- octobre 2019 : Prise de contact avec la SUVA
- Février 2020 : Formation des agents multiplicateurs
- Avril-Mai 2020 : Go Live annulé en raison de COVID
- Juin 2020 : Annulation de notre participation à la journée
Promotion santé Suisse
- Janvier 2021 : Go Live
- Septembre 2021 : Présentation et conclusion

Quelques chiffres



Nombre de cas de maladie						
	2019		2020		2021 6 mois	
Bouchers-charcutiers	1-3 jours	4 jours et +	1-3 jours	4 jours et +	1-3 jours	4 jours et +
Courtepin 25 apprentis	34	17	67	26		
Bazenheid 20 apprentis	28	11	39	28		
45 apprentis	62	28	106	54		

Nombre de cas d'accident professionnel						
	2019		2020		2021 6 mois	
Bouchers-charcutiers	1-3 jours	4 jours et +	1-3 jours	4 jours et +	1-3 jours	4 jours et +
Courtepin 25 apprentis	1	11	1	3		
Bazenheid 20 apprentis	2	5	4	-		
45 apprentis	3	16	5	3		

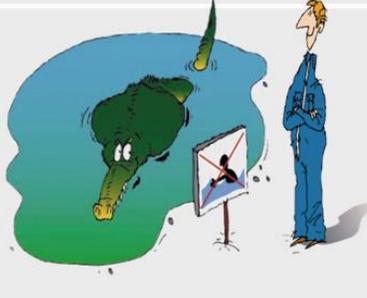
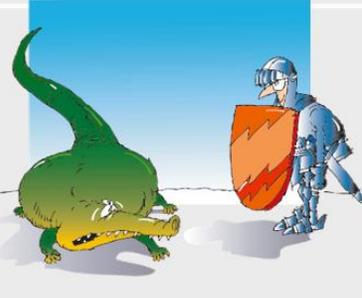
Objectifs

1° Prévenir les accidents professionnels ainsi que les maladies chez les apprentis.

2° Apporter une atmosphère/ambiance de travail propice à l'épanouissement professionnel.

Un Mot de la **SUVA**

Prévention

S	T	O	P
S ubstitution (Remplacement / suppression)	Mesures T echniques	Mesures O rganisationnelles	Mesures P ersonnelles
			

**Réduction
des dangers**

**Adapter le travail
à l'homme**

**Adapter l'homme
au travail**

Ergonomie

«l'homme augmenté»

Utilité des programmes de mouvement au travail

- Quelques «évidences»:
 - On ne fait pas de sport sans échauffement
 - Pour porter des charges il faut avoir la force musculaire correspondante (école du dos, physiothérapie, renforcement musculaire, constitution physique)
 - Pour contrebalancer les postures statiques et contraignantes il faut mobiliser et étirer le corps
- Risque d'accident plus élevé en cas de fatigue: p.ex. le lundi matin 40% plus d'accident
- Une activité collective orientée vers la santé (mouvement et prise de conscience du corps) contribue à développer une culture de santé et de prévention

Utilité des programmes de mouvement au travail

- Pas vraiment d'études scientifiques qui confirment l'efficacité sur les TMS (troubles musculo squelettiques). Il y aussi :
 - Plusieurs types d'activité: bureaux, mouvements répétitifs, port de charge,
 - Plusieurs types d'intervention: échauffement, renforcement musculaire, mobilisation-étirements, massages avec des intensités différentes (durée et fréquence des exercices)
- Parc et jardin Ville de Berne (juin 2020 après 6 mois) :
 - Forte baisse de la contrainte perçue pour la position debout (facteur de charge le plus importante)
 - 30% estiment avoir une amélioration des douleurs
 - augmentation du taux d'activité physique



Formation pour les agents multiplicateurs move@work

suva

Courtepin, 11.2.2020, Sara Erni

Objectifs

Les agents multiplicateurs...

- ... connaissent les raisons et les bienfaits de chaque programme de fitness
- ... effectuent les exercices pratiques et sont en mesure d'instruire leur équipe
- ... ont une idée de concept de mise en œuvre
- ... s'engagent durablement pour promouvoir l'exercice physique au poste de travail

Projet Pilote dès janvier 2021

- Local de formation des apprentis bouchers-charcutiers à Courtepin
- 25 apprentis
- 3 formateurs



Mise en route



Activation cardio-vasculaire et mobilisation épaules

Marchez et en même temps faire des cercles vers l'arrière avec les épaules, en gardant les bras le long du corps.



Mobilisation épaules

1. En alternance balancez les bras en avant et arrière jusqu'à l'horizontale 10 fois.
2. Faire des grands cercles avec les deux bras simultanément en avant puis en arrière. 2x10 fois.
3. Pareil que 2, mais un bras tourne en avant l'autre en arrière. 2x10 fois.



Exercice de mobilisation

Debout, genoux légèrement fléchis. Tendez les bras vers l'avant, les paumes de main orientées vers l'avant. Fléchissez un bras pour le ramener vers le corps, puis tendez le vers l'arrière en le suivant du regard. Revenez à la position du départ. 30 secondes.



Renforcement cuisses

Faites un pas en avant. Les genoux forment un angle de 90° au minimum, le genou arrière touche presque le sol. Montez et descendez en gardant le dos droit. Prenez appui év. contre un mur. 30 secondes de chaque côté, 1 série.



Etirement avant-bras

Les avant-bras sont à l'horizontale devant vous et les paumes jointes. Poussez vos paumes l'une contre l'autre. Tenez 20 secondes.



Etirement avant-bras

Doigts joints, bras élevés horizontalement devant vous. Tournez alternativement les paumes vers vous et vers l'extérieur. Répétez 5 fois.



Mobilisation nuque

Penchez votre tête vers l'avant et faites doucement des demi-cercles d'un côté à l'autre. Répétez 5 fois.



Etirement nuque

Tendez un bras sur le côté comme démontré sur le dessin. Étirez les doigts vers le sol et relâchez l'épaule. Inclinez la tête lentement, du côté opposé au bras tendu. Tenez 20 secondes de chaque côté.



Assouplissement tronc supérieur

Tenez-vous debout. Faites le dos rond et penchez-vous en avant, en gardant la tête et les épaules relâchées. Répétez 1 fois.

1^{ère} enquête auprès des apprentis (mai 2021)

1	Participez-vous régulièrement aux exercices matinaux?
2	Est-ce que les exercices vous sont bien expliqués et démontrés?
3	Quelles sont les améliorations à apporter pour bien vous expliquer les exercices?
4	Les exercices/étirements sont-ils trop exigeants pour vous?
6	Est-ce que ces exercices ont un effet positif sur votre santé?
7	Comment évaluez-vous cet effet positif sur votre santé? Sur une échelle de 0 à 5
8	Est-ce que ces exercices améliorent l'ambiance générale dans le local de formation?
9	A quel degré trouvez-vous que l'ambiance générale s'est améliorée? Sur une échelle de 0 à 5
10	Veillez cocher les affirmations ci-dessous qui vous semblent correctes. Depuis le début des ces exercices d'étirement:
11	Aimeriez-vous rajouter quelque chose, ou faire une proposition d'amélioration?
12	Trouvez-vous cette activité utile?
13	Quelle est votre année d'apprentissage?

1^{ère} enquête auprès des apprentis (mai 2021)

1	Participez-vous régulièrement aux exercices matinaux?	100%	Oui
2	Est-ce que les exercices vous sont bien expliqués et démontrés?	100%	Oui
3	Quelles sont les améliorations à apporter pour bien vous expliquer les exercices?	-	
4	Les exercices/étirements sont-ils trop exigeants pour vous?	100%	Non
6	Est-ce que ces exercices ont un effet positif sur votre santé?	90%	Oui
7	Comment évaluez-vous cet effet positif sur votre santé? Sur une échelle de 0 à 5	9%	0
		9%	3
		27%	4
		55%	5
8	Est-ce que ces exercices améliorent l'ambiance générale dans le local de formation?	100%	Oui
9	A quel degré trouvez-vous que l'ambiance générale s'est améliorée? Sur une échelle de 0 à 5	18%	3
		55%	4
		27%	5
10	Veillez cocher les affirmations ci-dessous qui vous semblent correctes. Depuis le début des ces exercices d'étirement:	63%	Les apprentis sont plus réveillés
		27%	Les apprentis sont plus souriants
		9%	Je n'ai pas remarqué de changement
11	Aimeriez-vous rajouter quelque chose, ou faire une proposition d'amélioration?	100%	Non
12	Trouvez-vous cette activité utile?	90%	Oui
13	Quelle est votre année d'apprentissage?	18%	1 ^{ère} année
		55%	2 ^{ème} année
		27%	3 ^{ème} année

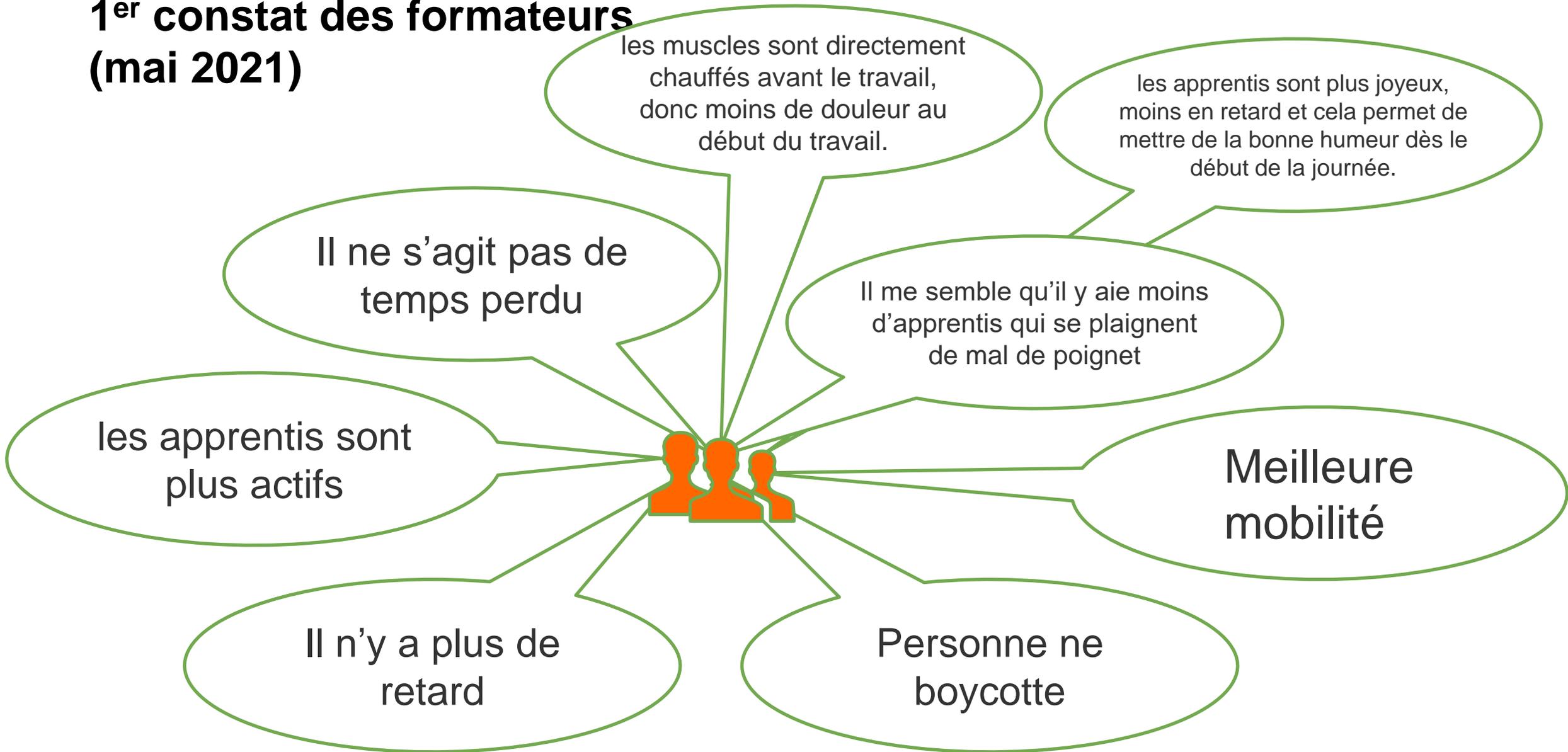
Quelques chiffres



Nombre de cas de maladie						
	2019		2020		2021 6 mois	
Bouchers-charcutiers	1-3 jours	4 jours et +	1-3 jours	4 jours et +	1-3 jours	4 jours et +
Courtepin 25 apprentis	34	17	67	26	46	14
Bazenheid 20 apprentis	28	11	39	28	39	17
45 apprentis	62	28	106	54		

Nombre de cas d'accident professionnel						
	2019		2020		2021 6 mois	
Bouchers-charcutiers	1-3 jours	4 jours et +	1-3 jours	4 jours et +	1-3 jours	4 jours et +
Courtepin 25 apprentis	1	11	1	3	0	5
Bazenheid 20 apprentis	2	5	4	-	1	0
45 apprentis	3	16	5	3		

1^{er} constat des formateurs (mai 2021)



Conclusion

- La période d'évaluation doit être plus longue pour vérifier l'influence sur l'absentéisme maladie ou AP.
- La période COVID ne permet pas une analyse très fine de ce taux d'absentéisme.
- Les plaintes concernant les douleurs ont diminués.
- Il y a une meilleure ambiance de travail.(bonne humeur, joie, pas de retard)
- Les formateurs ont rapidement adhérés au projet et souhaitent continuer.



Gestion Santé Entreprise Projet Warm up!

Actions de prévention - Gymnastique au travail
Bilan du projet pilote et demande validation suite

30.08.2017

Philippe Messer



3 Mesures



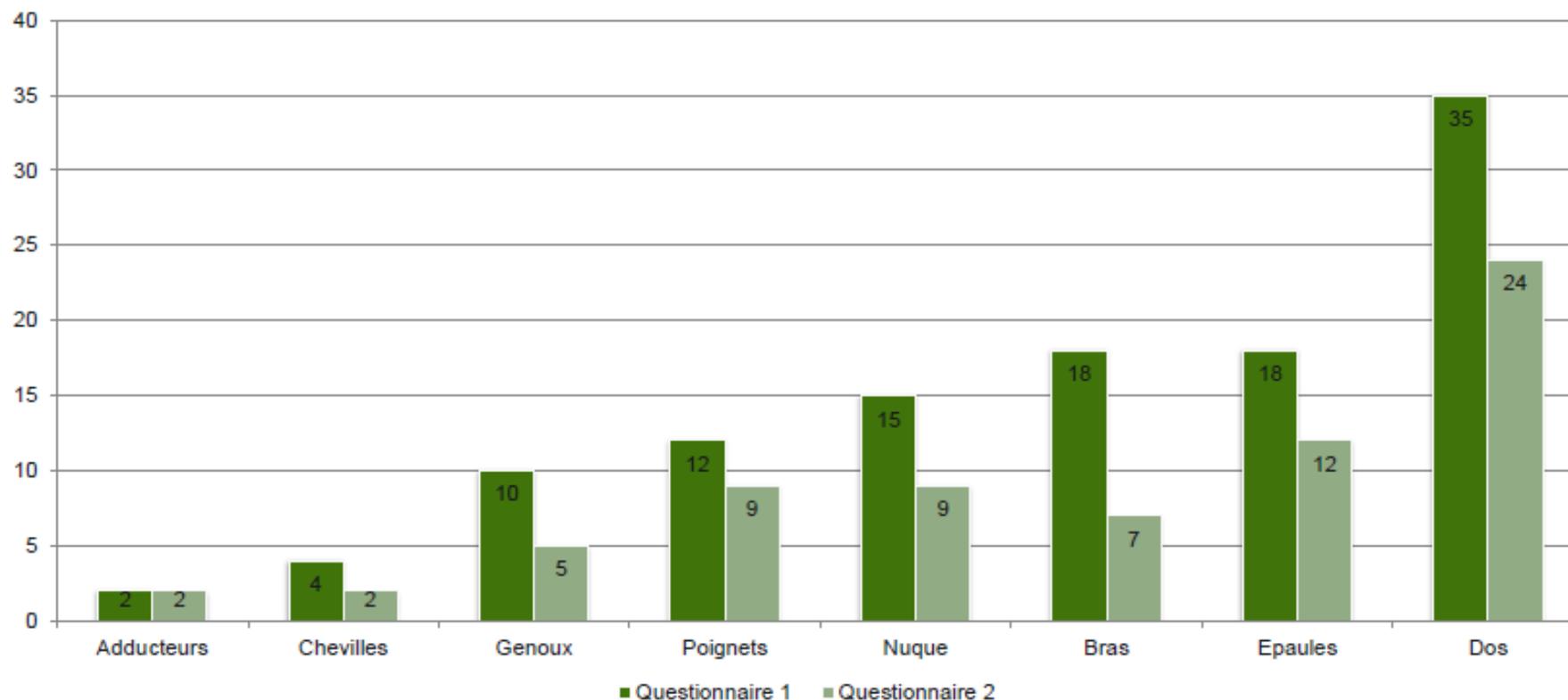
- **Septembre 2015 - Séance groupe Gestion Santé Entreprise - Information idées MEX par RH**
- **Novembre 2015 - Séance groupe Gestion Santé Entreprise - Validation concept proposé par Omp**
- **Avril 2016 - Début travail groupe de projet**
- **Juin 2016 – Analyse poste de travail par la SUVA**
- **Septembre 2016 - Formation multiplicateurs par la SUVA**
- **Septembre 2016 - Formation de base des équipes pilotes inclus questionnaire**
- **Octobre 2016 – Début phase pilote de l'échauffement et relaxation au filetage et commissionage**
- **Février 2017 – Controlling SUVA**
- **Avril 2017 – Echauffement devient obligatoire pour les 2 départements pilotes**
- **Mai 2017 – Formation continue des multiplicateurs par la Suva**
- **Août 2017 – Fin de la phase pilote, bilan et recommandation suite**

5 Projet pilote - Bilan



1. Quantitatif – Sondage avant-après phase test:

Auo-évaluation des douleurs liées au travail
filetage et commissionage en nombre de cas



5 **Projet pilote - Bilan**



2. Qualitatif – Ambiance:

- + **Musique = Motivation**
 - + **Mise en route de la journée**
 - + **Convivialité**
 - + **Sourire!**
 - + **Prise conscience de sa santé**
 - + **Intérêt des autres départements**
- **Tous ne participent pas spontanément**





**Merci de
votre attention**