

Qu'est ce qu'une prévention des TMS efficace en 2024 ?



Le constat de départ n'est malheureusement plus à démontrer : les douleurs liées au travail, qu'il soit actif ou plutôt sédentaire sont fréquentes et engendrent des conséquences notables aussi bien pour les employés que pour les entreprises. Regroupées sous le terme de "troubles musculo-squelettiques" (TMS), elles représentent près des 87% maladies professionnelles et près de la moitié laissent des séquelles (AMELI). Le mal de dos représente à lui tout seul 20% des accidents du travail.

Au-delà de la réduction des TMS, la qualité de vie au travail est aujourd'hui un enjeu indiscutable pour les entreprises. Les règles du jeu ont changé et il s'agit maintenant d'offrir le meilleur cadre de travail possible à ses collaborateurs pour attirer les talents, les garder motivés, et pérenniser la société.

Alors comment envisager la prévention des TMS et la promotion du bien-être au travail en 2024 ? Nous vous proposons notre vision en quelques points clés, qui sont les piliers de nos interventions.

- Un discours basé sur les meilleures connaissances actuelles

Même si l'on est loin d'avoir percé à jour tous les mystères du corps humain, les sciences de la santé, en évolution constante. Une veille scientifique régulière associée au recul de notre expérience pratique nous donnent des bases solides sur lesquelles nous appuyer. Notre mission consiste à mettre de l'ordre dans cette complexité et de proposer les choses qui fonctionnent réellement.

Pourquoi est-ce important ? Les messages que nous transmettons ont une influence énorme sur les perceptions des personnes et donc sur toutes les cascades de réactions physiques et émotionnelles face à leur environnement.

- Considérer les fondamentaux de la santé sur le lieu de travail

Alimentation, sommeil, pratique d'une activité physique, exposition à la lumière naturelle, respiration, gestion du stress... Voici les principaux déterminants de la santé connus (qui sont également facteurs de chronicisation des douleurs)

Chacun est responsable de sa propre santé, mais sans cadre adapté et incitatif il est très difficile d'appliquer les clés pratiques pour un complet bien-être physique et mental. Nous passons l'essentiel de nos journées sur notre lieu de travail, beaucoup de choses se jouent à ce niveau : créons un environnement épanouissant et propice à la mise en place des bonnes pratiques de santé.

- Une vision optimiste du mouvement

De nombreuses pensées limitantes, qui ne sont plus soutenues par aucune théorie valable, sont encore diffusées et solidement ancrées dans les esprits.

95% des personnes souffrent d'un manque chronique de mouvement (ANSES). Souvent même les travailleurs physiques ont besoin d'une activité supplémentaire loisirs.

Ne limitons plus le potentiel des individus, mais développons-le à travers la culture du mouvement et de l'activité physique sur le lieu de travail ! Explorons le potentiel incroyable de chaque individu et laissons-le s'exprimer.

- Chaque personne est unique et interagit avec son environnement

Aucune recette ni protocole ne peut fonctionner de façon universelle sur l'ensemble des êtres humains. En revanche nous répondons tous à des grands principes, qu'il s'agira d'individualiser en fonction des réponses de chaque personne.

Nous ne pouvons pas dissocier l'individu de son environnement. Nous devons analyser les interactions entre les deux : le poste de travail est-il adapté à la personne ? Y a-t-il des interventions ergonomiques envisageables ?

De l'autre côté, la personne est-elle « adaptée » à son travail ? A-t-elle des restrictions physiques modifiables qui l'irritent ? comment voit-elle son cadre de travail ? que peut-on changer chez la personne pour qu'elle soit plus épanouie ?

« Dis-moi et j'oublie, implique-moi et j'apprends »

- Impliquer profondément l'apprenant dans le processus d'apprentissage

Aujourd'hui, dans nos cabinets médicaux et paramédicaux, nous savons que la clé de l'amélioration de la santé et de guérison des maux réside dans le changement de comportement

La prévention en entreprise est un processus, qui peut parfois nécessiter des allers-retours sur le terrain, des piqûres de rappel, des modifications du site, de son organisation, de la culture d'entreprise.

Voici toute la difficulté de la tâche : désapprendre certaines choses pour en apprendre de nouvelles, aller parfois à contre-courant d'informations répétées sans cesse depuis des décennies sans résultat. C'est ensuite trouver des stratégies pour mettre ces principes en application dans sa vie personnelle et sur son lieu de travail, en s'adaptant aux contraintes ou en les modifiant si cela est nécessaire.

Nous accompagnons les entreprises de tous secteurs dans cette quête de santé et de qualité de vie au travail. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus : il y a toujours quelque chose à faire pour offrir un meilleur cadre de travail et améliorer la santé de ses collaborateurs... et donc de sa société.