

21/11  
2014

# Rythmes et travail, performance et santé

## Comment peut-on optimiser le travail posté ? L'exemple de la démarche d'une entreprise.

Pr Régis Mollard\*, Dr Jean-Claude Besson\*\*

\*UMR 8257 COGNAC-G Université Paris Descartes/Sorbonne Paris Cité

Chercheur invité ESTIA/PEPSS

\*\*Médecin du Travail - Médecin Coordonnateur Groupe Arkema

Cette intervention a pour objectif de présenter les éléments de contexte de la réflexion menée à ARKEMA sur la prévention de la pénibilité liée au travail posté. L'étape initiale a consisté à faire un état des lieux sur les roulettes existantes dans les différents sites, afin d'identifier les points positifs et/ou critiques sur le plan de la pénibilité liée aux perturbations du rythme veille-sommeil. Cet état des lieux a été complété par une sensibilisation d'un certain nombre d'acteurs sur la chronobiologie et les effets du travail posté. En partant de cet état des lieux et de cette sensibilisation, un document méthodologique pour optimiser le travail posté a été construit et diffusé. Des études sur le travail posté ont été conduites en parallèle auprès de personnels volontaires de trois sites pilotes. Sur la base des constats réalisés, des préconisations ont été établies pour contribuer à limiter la pénibilité constatée. Ces préconisations ont permis d'enrichir le document méthodologique et d'élargir le champ d'actions.

## Rythme – Motricité – Apprentissage

Michel Dufour

Kinésithérapeute praticien, CDS, D.U. de biomécanique, D.U. d'anatomie,

Master d'ingénierie de la santé,

Enseignant d'anatomie, de biomécanique et de technologie, (EFOM, ENKRE, AP-HP, Berck, HEC-Casablanca)

Auteur d'ouvrages professionnels

Rendement, évolution scientifique, l'homme et la machine. D'un côté la relative immuabilité de la nature humaine, de l'autre la perspective d'un progrès sans fin. Dans le cadre des activités laborieuses, ce défi doit être relevé tout en respectant les caractéristiques humanistes (physiques et psychologiques) de l'individu. Quelques pistes de réflexion peuvent nous amener à repenser notre activité en évitant de vouloir adapter l'homme à la machine à tout prix."

## Rythmes travail/repos, vigilance et performance chez le sujet sain : état de l'art de la littérature scientifique et médicale

Arnaud Rabat (PhD)

Chercheur-Expert des effets psychophysiologiques de la fatigue et de la somnolence au sein de l'unité « Fatigue & Vigilance », Département Neurosciences et Contraintes Opérationnelles, Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA), BP 73, 91223 Brétigny sur Orge cedex.

Chercheur au sein de l'Equipe d'accueil (EA 7730) « Vigilance Fatigue et Sommeil, VIFASOM », Université Paris 5 Descartes, 75001 Paris.

L'Homme s'adapte quotidiennement à son environnement en prenant de bonnes et rapides décisions grâce notamment à ses fonctions attentionnelles et exécutives. Mais ces dernières nécessitent un fonctionnement optimal de réseaux corticaux sensibles à la fatigue et/ou la somnolence. Or 20% des Français se déclarent somnolents au moins 3 fois par semaine et 31 % perdre 1 à 2 heures de sommeil quotidiennement. De plus, toutes les situations professionnelles qui prolongent anormalement le temps d'éveil ou promeuvent les horaires atypiques (i.e. travail posté) favorisent la somnolence, les erreurs humaines et l'accidentologie et pourrait favoriser le développement à long-terme de pathologies (i.e. cancer). Notre propos sera d'illustrer et d'appuyer scientifiquement l'ensemble de ces points et de montrer qu'il existe des solutions, plus ou moins adaptées et efficaces.

## L'évaluation du travail répétitif : la méthode OCRA, stratégie de prévention des TMS et d'adaptation de la performance

Olga Mennoni

Clinica del Lavoro – Università di Milano, Fondazione IRCCS CA'Granda Ospedale Policlinico - Milano EMP International Ergonomics School

L'une des questions émergentes comme source de problèmes de santé au travail concerne le risque de mouvements répétitifs des membres supérieurs et à fréquence élevée.

Pour évaluer et établir une stratégie de prévention, la méthode OCRA sera présentée. Elle s'adresse à tous les opérateurs traditionnels de prévention, aux professionnels qui, au sein d'une entreprise, gèrent la production, sont chargés de la conception des situations de travail et de l'organisation du travail. Les médecins du travail et les représentants des salariés font aussi partie des bénéficiaires. Tous doivent être en mesure de collaborer afin d'évaluer et de prévenir les risques en question.

La méthode OCRA offre la possibilité d'avoir des critères d'analyse des risques permettant d'obtenir des données objectives nécessaires pour aborder avec «choix» et une stratégie de prévention qui devrait représenter l'héritage culturel commun.

## Dance industrielle, la relation entre l'art et le travail

Romana Schmalisch \*, Jean-Marc Piquemal \*\*

\*Artiste et réalisatrice

\*\*Danseur chorégraphe, Notateur en cinégraphie Laban, Praticien en Body-Mind Centering®, membre de BMCA

La présentation s'intéresse à la relation entre l'art et le travail. Le point de départ de cette approche est la figure historique du chorégraphe Rudolf Laban, connu avant tout pour son système de notation permettant de symboliser les mouvements de la danse. Il collabora au début des années 1940 avec le manager industriel F.C. Lawrence, en utilisant son système de notation dans l'industrie.

En Grande-Bretagne, Laban commença par étudier les conditions de travail et chercha des manières de les améliorer grâce au développement d'une économie du mouvement. Celle-ci visait à générer le maximum de rendement avec le minimum d'efforts Il s'agissait de suggérer des méthodes plus économiques et plus efficaces et d'inventer des exercices compensatoires hors de la production, pour amoindrir la fatigue et les tensions physiques qui s'exerceraient sur une partie localisée du corps.

Pour Laban, il n'y a pas de différence majeure entre la chorégraphie de la danse et le travail en usine. Les deux demandent des études élaborées et la répétition de chaque mouvement afin qu'ils se coordonnent, atteignent un rythme collectif et introduisent un élément esthétique dans les activités professionnelles. Selon Laban, grâce à l'efficacité et aux efforts collectifs, le travail revêt une valeur esthétique, générant ainsi du plaisir pour les travailleurs. L'efficacité dans la production industrielle pouvant être améliorée avec l'aide des méthodes artistiques.

## « Atelier motricité et travail », une stratégie pédagogique pour la compréhension du geste et du rythme de travail

Cecilia Nesa - Alves

Architecte, Ergonome, Formatrice de formateurs PRAP, Formatrice pour les Pré Requis en Prévention

Beaucoup d'activités physiques de travail sont sources d'accidents de travail et de maladies professionnelles. La prévention doit interroger la quantité mais aussi la qualité des gestes professionnels qui contribuent aux atteintes pour la santé.

Notre expérience de la formation « Acteur PRAP » a permis de créer un atelier collectif «Motricité et travail» pour donner aux participants des réponses pratiques aux questions suivantes :

Comment évaluer les limites de l'activité physique au travail?...

Comment choisir « les bons gestes » pour soi ?...

Cet atelier reproduit des situations physiques de travail différentes et variées, laissant les participants libres de leur production réelle. L'objectif est de permettre aux participants de concentrer leur attention sur eux-mêmes, pour faciliter la compréhension du geste et du rythme du travail. Les échanges collectifs permettent de constater les différences et similitudes d'appréciations ou ressentis, d'identifier les différents modes opératoires, avec leurs points positifs ou négatifs, de trouver les déterminants des contraintes physiques et d'appliquer les principes de prévention.

Ces ateliers collectifs facilitent ensuite les observations et les analyses des activités gestuelles, et rendent possible des propositions d'améliorations, ou d'évolution des modes opératoires, rendant les opérateurs « acteurs » de leur prévention.