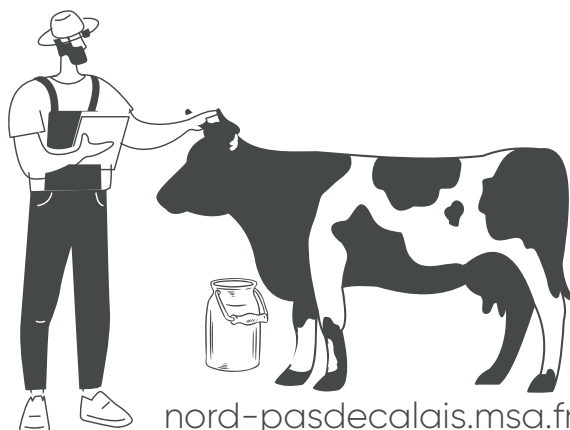


BIEN DANS SON CORPS BIEN DANS SA TÊTE

POUR QUE LE TRAVAIL RESTE UN PLAISIR

Guide pour améliorer
vos conditions de travail



nord-pasdecalsais.msa.fr

Edito

Ce guide méthodologique fait suite à une formation / action spécifique à l'activité de traite. Néanmoins, il est apparu que la démarche d'analyse présentée dans ce document est applicable à de nombreuses autres situations de travail.

Votre corps est votre premier outil de travail, il faut le préserver, la prévention est essentielle !

Dans ces fiches, vous trouverez des outils pour améliorer vos conditions de travail, afin de soulager ou de limiter l'apparition des Troubles Musculo-Squelettiques, et /ou des Troubles Psycho-Sociaux. N'hésitez pas à nous contacter pour vous accompagner dans votre démarche.

**Anne-Laure Patigniez - Conseillère en prévention
MSA Nord-Pas de Calais**



Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et les Troubles Psycho-Sociaux (TPS)



La démarche de prévention des risques



Bien dans son corps, bien dans sa tête



Le point sur les exosquelettes



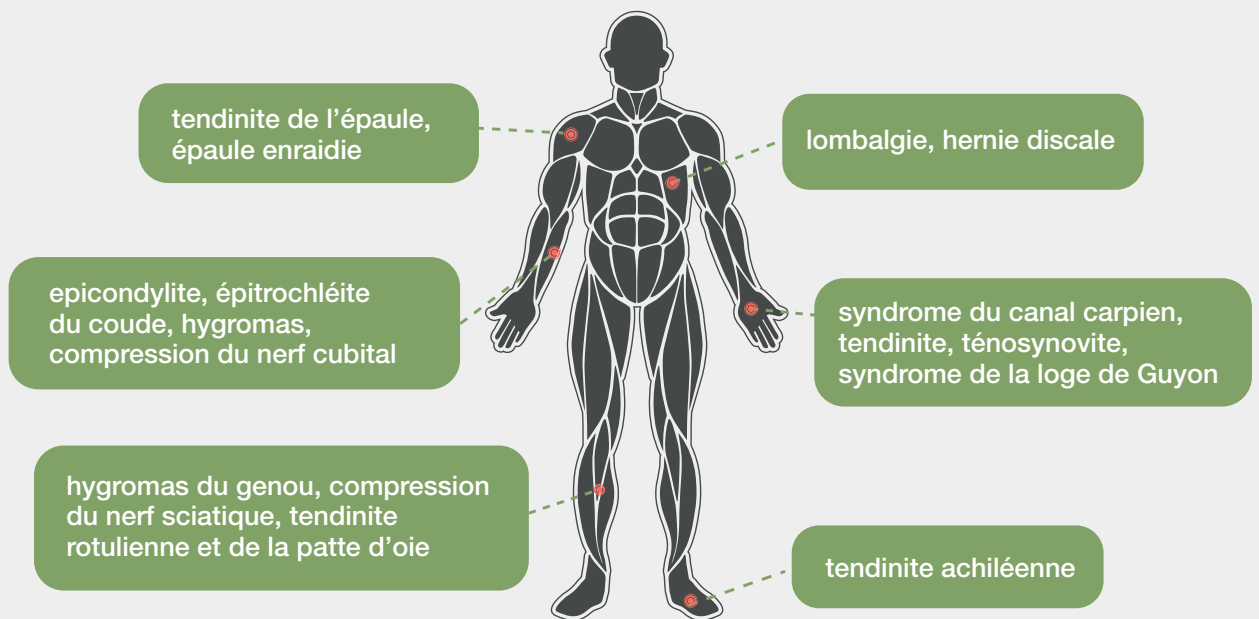
Illustration, l'activité de traite



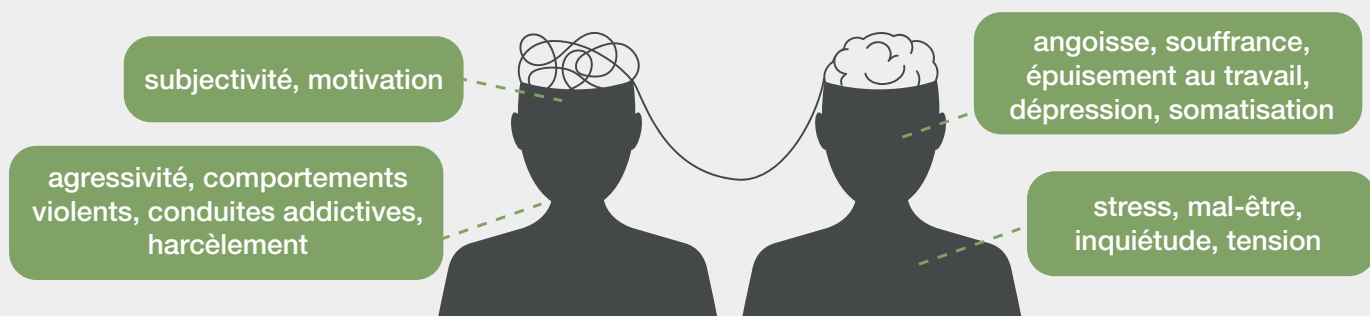
Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et les Troubles Psycho-Sociaux (TPS)

Les Troubles Musculosquelettiques (TMS) et les Troubles Psycho-sociaux (TPS) sont interdépendants, ils traduisent la souffrance physique et psychique liée aux TMS.

Les TMS regroupent un grand nombre de symptômes affectant les muscles, les tendons et les nerfs au niveau des articulations des membres (épaules, coudes, poignets, genoux, ...) et de la colonne vertébrale.



Les TPS recouvrent certaines manifestations pouvant se développer sous des formes aggravées (angoisse, souffrance, burn-out, dépression, etc.) ils peuvent affecter tous les acteurs de l'entreprise et conduire à des comportements violents, conduites addictives, harcèlement, Notamment dans la sphère intime du salarié et/ou les relations entre les individus.





Les facteurs favorisant les TMS et TPS

Pour les prévenir le plus efficacement, l'idéal serait d'agir **sur les causes multifactorielles** qui dépendent de l'activité professionnelle des opérateurs.

Elles peuvent être résumées sur le schéma ci-dessous





Les 7 étapes pour améliorer les conditions de travail

Avant d'investir et pour BIEN investir différentes étapes sont nécessaires pour se poser les bonnes questions et pour trouver "LA" solution à votre problématique.

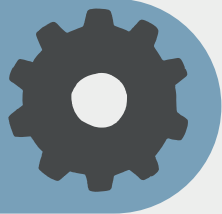
Ayez en tête qu'elle n'existe peut-être pas mais qu'il faut plutôt envisager "DES SOLUTIONS".

Une démarche d'amélioration des conditions de travail est une démarche qui s'inscrit sur le long terme, et qui est reproductible autant que de besoin.

On vous propose les 7 étapes suivantes :



Pour vous aider à analyser votre situation de travail, vous pouvez remplir le tableau ci-contre.



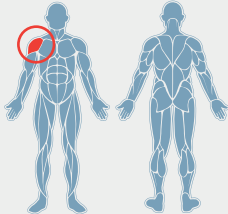
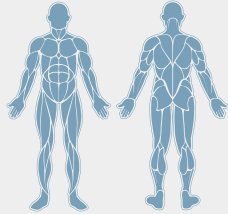
Fiche d'évaluation d'une situation de travail

Entreprise :

Date de rédaction :

Nom de l'opérateur :

Evaluation de la situation de travail

| | | |
|--|---|---|
| Situation de travail / problématique | Exemple : douleur chronique à l'épaule droite pour le vacher lors de la traite des vaches | |
| Domages possibles Entourer la, les zone(s) concerné(es), la tête si charge mentale |  |  |
| Facteurs qui influencent cette situation | | |
| Organisation du travail | Le vacher réalise la traite 2/j sur 5 jours Autre intervenant 2 fois par jour. | |
| Stress et risques psycho-sociaux | Difficulté de se faire remplacer. Horaires de travail fixes. | |
| Sollicitations biomécaniques | Traite de 55 vaches 2/jour sans décrochage implique des gestes répétitifs pour nettoyage des trayons, la mise en place des manchons, la désinfection. | |
| Facteurs personnels | La taille des opérateurs réguliers est différente. L'un est exposé à des mouvements fréquents au dessus des épaules. | |
| Commentaires | Nombre de personnes concernées. | |
| Actions envisagées pour réduire ou supprimer le danger | Rechercher à limiter les interventions au dessus des épaules. Etudier la mise en place d'un décrochage automatique. | |
| Date de mise en place | Pour la rentrée. | |

Des solutions parfois simples existent, ne restez pas seul face aux difficultés, le service Santé Sécurité au Travail de votre MSA peut vous accompagner pour trouver des solutions adaptées à votre situation. N'hésitez pas à nous contacter.



Bien dans son corps Bien dans sa tête

L'activité professionnelle sollicite l'opérateur physiquement et mentalement selon le nombre de vaches à traire, l'organisation du travail et le matériel à disposition.

Or, il apparaît de que nombreux accidents à proximité des animaux sont liés à l'inattention. Pour prévenir les accidents du travail lors de la traite, en complément des mesures mises en place pour améliorer l'organisation du travail, la réduction des contraintes posturales, **nous proposons :**



- **une préparation mentale** pour "être dans le moment présent" en facilitant le "lâcher prise" sur les soucis du quotidien.
- **une préparation physique** adaptée aux efforts demandés lors de l'activité de traite par exemple.

« Ne prenez pas les TMS à la légère »



Docteur Odile Atat Médecin du travail

Pour que la traite ne devienne pas une corvée en raison de douleurs physiques et ou mentales :

- Restez attentif aux signaux envoyés par votre corps (douleurs, troubles du sommeil et de l'alimentation, etc), ne les banalisez pas ;
- Hydratez-vous ;
- Organisez régulièrement des temps de repos (sieste, sorties, vacances, etc) et pensez à couper le téléphone pour ne pas être dérangé ;
- N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant. Vous pouvez également solliciter une rencontre avec votre médecin du travail.



La préparation mentale

La relation homme/animal est très étroite en salle de traite. L'état mental de l'intervenant est ressenti par les vaches. S'il est tendu, il transmettra ses tensions aux animaux.

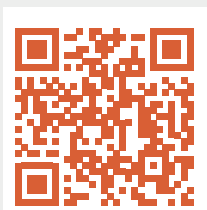
Lors de toutes interventions sur un animal, il est donc important d'être présent mentalement. Cela permet d'être disponible physiquement et prêt à réagir à un coup de patte.



Nathaly Nys
Sophrologue

« La respiration contribue à notre équilibre physiologique et psychologique. En situation de stress, la respiration est souvent perturbée. Il existe de nombreux exercices de respiration, de décontraction musculaire et d'imagerie mentale, en sophrologie.

La pratique régulière ou ponctuelle de l'ancrage et des exercices respiratoires proposés en sophrologie vous permettront d'être pleinement présent à vous-même. Vous vous sentirez plus serein et en sécurité dans votre corps, moins stressé et davantage en capacité d'actions en présence des animaux."



Découvrez un exercice de préparation mentale réalisé par « L'embellie Sophro ».

Pour plus d'informations :

06 10 26 20 83

lembelliesophro@gmail.com

www.lembellie-sophro.fr



La préparation physique

ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT 2

Réaliser les exercices de chaque côté

Durée total
4:30 min

1 Boxe (15 sec)

2 Tourner les bras (30 sec)

3 Serrer et écarter (15 sec)

4 Descendre l'épaule (15 sec)

5 Rotation de l'épaule (15 sec)

6 Pousser avec vos 2 mains (15 sec)

7 Flexion - rotation inclinaison de la tête (15 sec)

8 Rotation des avant-bras (15 sec)

9 Descendre vers le sol (15 sec)

10 Montée de genoux (15 sec)

11 Flexion du tronc (15 sec)

12 Squat (30 sec)

Mon corps... j'y pense avec **Kiné** form & santé.

www.kineformetsante.fr



La préparation physique

Exercices d'étirements de récupération Pause active ou fin de journée

1. Trapèze - Cervicales 2 côtés

2. Pectoral - Epaule 2 côtés

3. Avant-bras 1 2 côtés

4. Avant-bras 2 2 côtés

5. Biceps - Epaule 2 côtés

6. Psoas - Hanche 2 côtés

Temps de l'exercice : 20 secondes de chaque côté

4 min

© Kiné Form & Santé®

Exercices complémentaires et prioritaires d'équilibre musculaire

1. Dos

2. Epaule - Piston

3. Triceps

4. Epaule Recentrage

5. 5 secondes par côtés Cervicale - 4 faces

6. Epaule Rotation

Temps de l'exercice : 20"
Temps de repos : 20"

4 min

© Kiné Form & Santé®



Le point sur les exosquelettes

De nos jours **les nouvelles technologies modifient nos pratiques** et en élévation une question se pose en parallèle de la mise en place d'un robot de traite : **un exosquelette peut-il m'aider dans mon travail ?**

Mais, modifier son poste de travail implique un changement d'habitude. Pour éviter de se tromper, ce document vous propose de vous guider dans votre démarche.

Définition de l'exosquelette

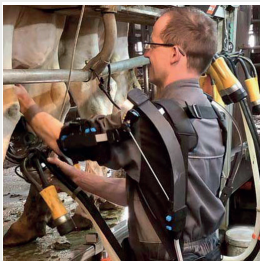
L'exosquelette peut être défini comme un « système mécanique ou textile revêtu par un opérateur visant à lui apporter une assistance physique dans l'exécution d'une tâche par compensation de ses efforts et ou augmentation de ses capacités motrices ». (INRS, 2018)

Différents systèmes existent, avec ou sans moteur et peuvent proposer des aides à une ou plusieurs articulations.

Les modèles et les propositions commerciales évoluent rapidement.

La difficulté est donc pour vous de trouver le ou les équipements qui peuvent répondre à votre besoin et à votre environnement de travail.

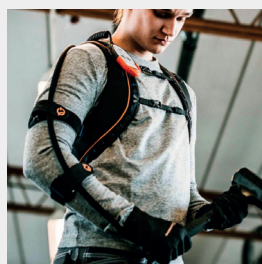
C'est pourquoi nous vous proposons de prendre le temps de réfléchir à votre projet et de définir votre besoin en suivant les 7 étapes **pour améliorer les conditions de travail.**



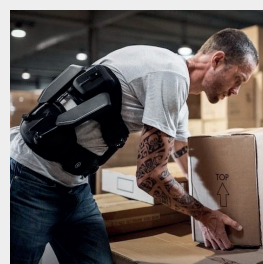
IP12 SKELEX
spécial traite



PAEXO Soft
Back



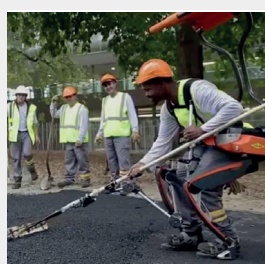
Iron Hand



IP 13 JAPET



Innophys



L'exo-puch



Auxivo lift SUITX



MATEXT de COMAU



L'avis du conseiller en prévention



Anne-Laure Patigniez

Conseillère en prévention des risques professionnels.

La démarche de prévention c'est : ne pas attendre d'avoir mal pour modifier notre façon de faire !

Cela impose d'ANTICIPER et de PRENDRE LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR.

On peut ou doit être amené à changer nos habitudes, parfois délétères, pour améliorer nos situations de travail.

Ce n'est donc pas toujours simple ! La démarche peut mettre en œuvre un ou plusieurs des 3 niveaux de prévention.

La démarche de prévention en 3 niveaux



Par exemple : pour limiter les douleurs lors de la traite bi quotidienne des vaches laitières

J'utilise un robot de traite, j'adapte mon système à la taille de mon troupeau (type et nombre de poste), j'ai un système ajustable à la taille des différents opérateurs.

Je forme les opérateurs aux postures économes, je réduis la manutention des pots de lait, je facilite le nettoyage de l'installation.

Je me soigne avec des antidouleurs, je me fais aider et j'organise mon remplacement, j'utilise un exosquelette.

**ANTICIPER ...
MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR**



Comment choisir mon exosquelette ?

Par conception l'exosquelette est porté par l'opérateur. C'est presque un EPI (équipement de protection individuelle).

Son poids et son encombrement peuvent nuire à l'utilisateur.

L'exosquelette peut transférer les contraintes d'une articulation sur une autre partie du corps ! Par exemple, il peut soulager l'épaule mais fatiguer le dos.

7 étapes à vérifier avant d'acheter :



1 Identifier la ou les articulations à soulager, faire un bilan médical

2 Repérer les contraintes de l'environnement de travail, des locaux, et de la spécificité de la tâche

3 Organiser l'utilisation du matériel

- Le réglage,
- L'entretien du matériel, remplacement de pièces détachées, de la batterie, etc
- Le stockage

4 Evaluer le Bénéfice/Risque

- Affaiblissement musculaire, sollicitation cardiovasculaire
- Limitation des mouvements, de la réactivité
- Stress

5 Comparer le coût du matériel individuel et de son entretien avec le coût d'un aménagement collectif

6 Tester l'appareil en situation réelle de travail avant d'acheter

7 Se former et se faire expliquer comment s'en servir

L'exosquelette peut être une solution temporaire individuelle en attendant l'investissement conséquent pour améliorer la situation de travail collectivement et de façon pérenne.



L'avis du kinésithérapeute



Christophe Geoffroy

Fondateur de Kiné Form & Santé (KFS)
Créateur de la méthode zéro TMS.

- Un exosquelette ne corrigera pas les mauvaises habitudes. Au préalable de l'achat d'un exosquelette, il faut adopter les bons réflexes = une bonne posture, les bons gestes.



Courbure lombaire non respectée avec l'exosquelette



Courbure lombaire respectée sans l'exosquelette

- L'exosquelette déplace les sollicitations musculaires. Avec un modèle pour une assistance du membre supérieur, les muscles des épaules travaillent moins mais les muscles des avant-bras sont plus sollicités.
- L'exosquelette doit être adapté aux capacités physiques et morphologiques de l'utilisateur.
- L'exosquelette doit être adapté à la situation de travail et ne doit pas apporter de contraintes supplémentaires à l'opérateur.



Sans exosquelette : sollicitation importante et répétée des épaules



Avec exosquelette : Le travail des épaules est aidé grâce à l'exosquelette

- Il existe un grand nombre de type d'exosquelette pour des usages très variés, mais il n'existe pas assez d'études sur l'impact de l'utilisation des exosquelettes à long terme. Les bénéfices comme les risques sont encore mal connus.

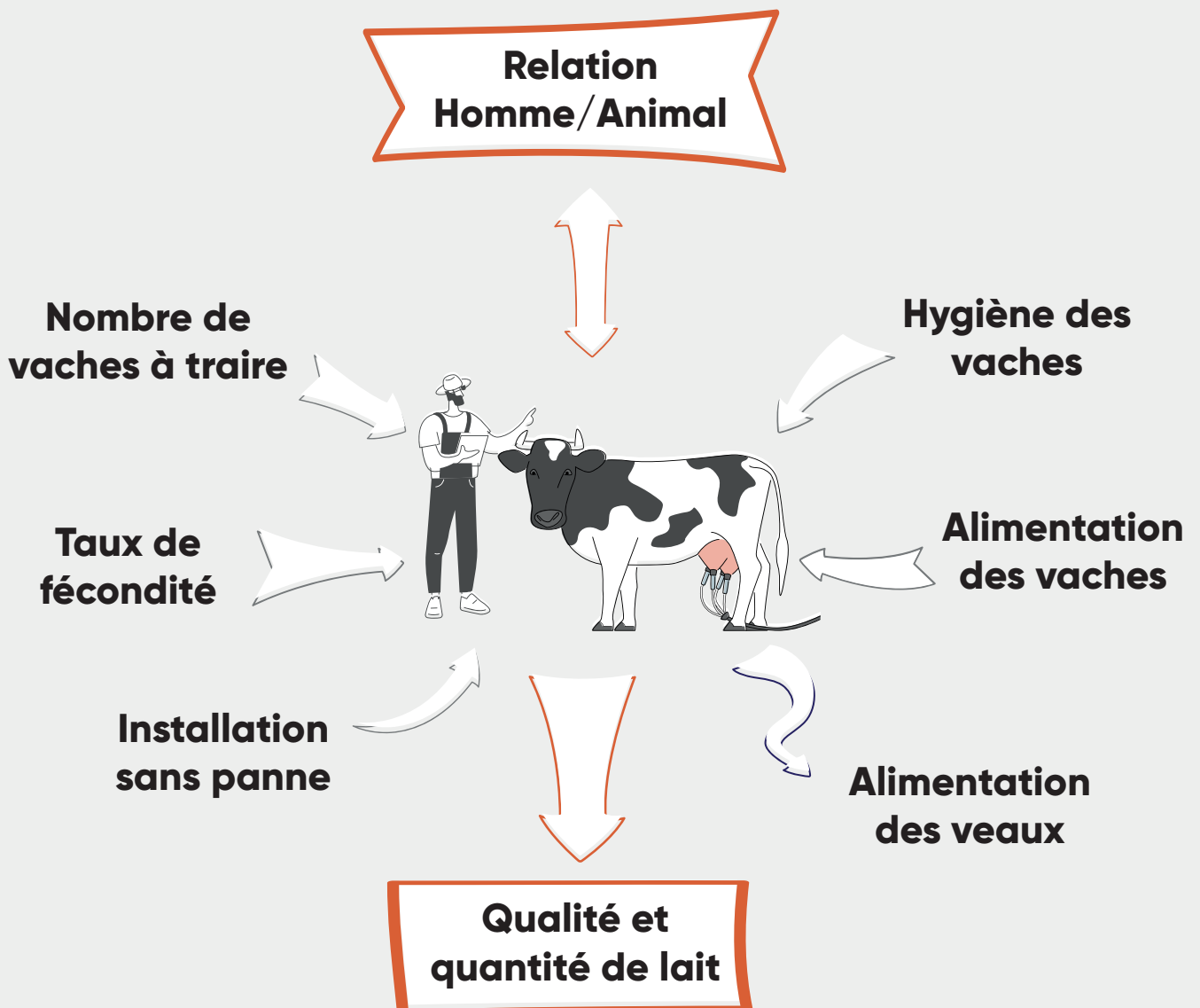


Les enjeux d'une bonne traite

Selon la typologie des exploitations, l'atelier production laitière tient une place plus ou moins importante. Néanmoins, la traite des vaches est une activité interdépendante des autres activités de l'exploitation.

Elle est au cœur et le cœur de l'exploitation laitière.

L'enjeu d'une traite réussie est donc une qualité et quantité de lait attendue par l'éleveur.





Conseils pour une bonne traite



Réduire les contraintes posturales

- Hauteur du quai adaptée.
- Moins de pots.
- Décrochage automatique.
- Gobelets et lingettes à hauteur de mains.
- Dégagement pour les pieds.
- Posture du coude le long du buste, le plus souvent sous l'épaule.



Améliorer son attitude personnelle

- Etat de santé (douleurs, vision, traitement, etc).
- Position optimale : axe des épaules parallèles au bassin parallèle au quai.
- Bonne hygiène de vie (Sommeil, alimentation, hydratation, etc).
- Tenue de travail.



Optimiser son organisation

- Circulation fluide des vaches.
- Salle de traite bien dimensionnée.
- Pouvoir se faire remplacer.
- Tableau d'affichage.
- Faciliter la gestion des déchets et des consommables.



Adopter la ZENITUDE

- Temps de repos régulier.
- Pas d'interruption de l'activité.
- Pas de panne, ni d'erreur.
- Limiter l'isolement.

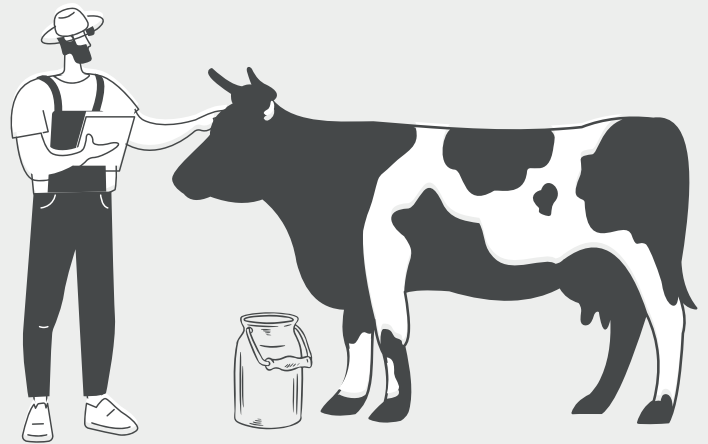
CONTACTS

Service Prévention des risques professionnels MSA Nord-Pas de Calais

Mail : contactprp.blf@msa59-62.msa.fr

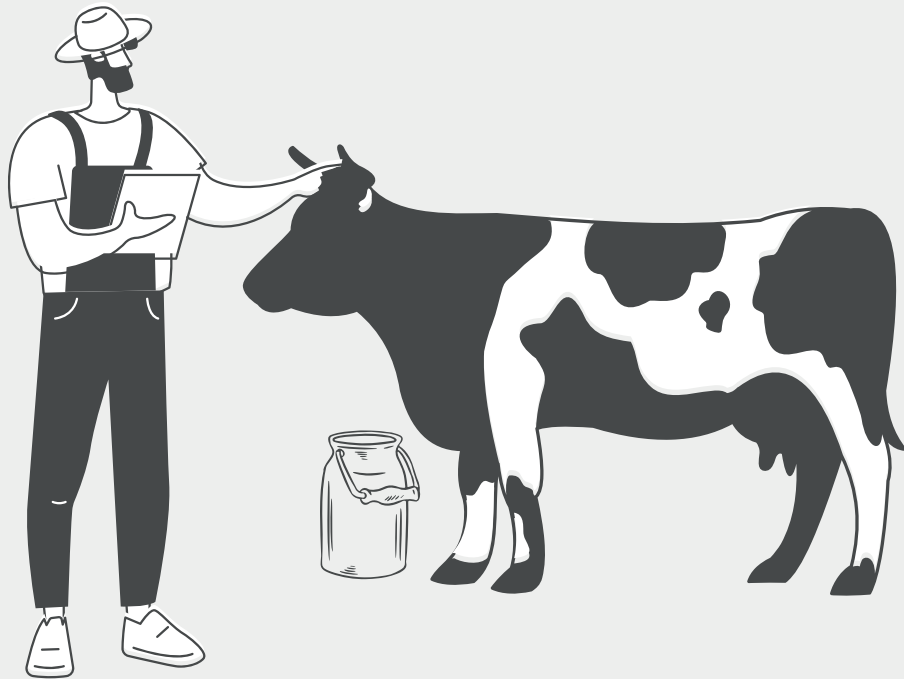
03.20.00.21.78 (pour le Nord)

03.21.24.60.69 (pour le Pas-de-Calais)



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



BIEN DANS SON CORPS
BIEN DANS SA TÊTE

POUR QUE LE TRAVAIL
RESTE UN PLAISIR



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore