

Berne/Lucerne, le 24 novembre 2009

L'exercice physique: un atout majeur

Source de bien-être au poste de travail, l'exercice physique est un facteur de succès et de compétitivité important. Tel est le message principal du 8^e Forum national de discussion sur les troubles de la santé associés au travail du 24 novembre 2009 à Berne. A cette occasion, quatre entreprises ont été récompensées pour leurs programmes d'encouragement de l'exercice physique.

Outre la prévention des accidents et des maladies professionnels, celle des troubles de la santé associés au travail joue aussi un rôle important dans le monde professionnel actuel. Ces troubles peuvent être dus à des tâches monotones effectuées à l'écran ou dans le secteur de la production.

Depuis de nombreuses années, les troubles de la santé associés au travail sont un sujet de préoccupation pour les employeurs, les travailleurs concernés, les médecins et la Suva. Dans ce contexte, la huitième édition du Forum national de discussion sur les troubles de la santé associés au travail se déroule le 24 novembre 2009 au Stade de Suisse à Berne. Cette année, un accent tout particulier est mis sur l'exercice physique au poste de travail. De nombreuses entreprises reconnaissent son importance et l'encouragent au moyen de programmes et de mesures ciblés afin de renforcer la santé de leurs collaborateurs. Finalement, l'employeur est aussi gagnant, puisque moins d'absences occasionnent moins de frais et finalement des primes plus basses.

Un concours pour encourager l'exercice physique

Pour diffuser à large échelle l'idée d'exercice physique comme élément de promotion de la santé au poste de travail, la Suva avait lancé, durant l'automne 2008, le concours «Bouger, c'est possible!» à l'occasion du 7^e Forum national de discussion. Le but était de recueillir des exemples pratiques motivants et sources d'inspiration. Les programmes d'encouragement de l'exercice physique font partie de la gestion de la santé en entreprise.

Les programmes reçus ont été évalués selon les critères suivants: analyse de la situation de départ, objectifs des mesures, participation des collaborateurs à l'organisation, durabilité du programme, participation des cadres, régularité de la réalisation et intégration dans le processus de travail, ampleur du groupe cible, rapport frais-rendement, preuve de l'efficacité et rayonnement sur la branche.

Au total, 35 programmes ont été examinés. Le jury a primé les quatre entreprises suivantes pour leurs programmes exemplaires de promotion de l'exercice physique :

1^{er} prix: Victorinox SA, Ibach: le programme existe depuis 2001 et se fonde sur une analyse approfondie. La palette d'exercices de relaxation a été élargie au fil du temps et ceux-là sont actuellement effectués trois fois par jour par la grande majorité du personnel. D'autres mesures, dont notamment des activités communes durant les loisirs auxquelles étaient aussi conviés les proches des collaborateurs, ont permis de réduire les jours d'absence et les douleurs.

2^e prix: Lindt & Sprüngli Suisse SA, Kilchberg: le programme d'exercices physiques, «Participe à la gym et reste en forme», du département d'emballage manuel consiste en dix minutes d'exercices d'assouplissement, intégrées dans le processus de travail quotidien. Pendant ce temps, la production est interrompue. Les douleurs des participants ont diminué, de même que les jours d'absence.

3^e prix (ex aequo): Mettler-Toledo Global Electronics, Nänikon: des multiplicateurs encadrent des exercices de gymnastique quotidiens facultatifs durant le temps de travail. En montrant l'exemple et grâce à leur fonction d'interlocuteur en matière d'ergonomie au poste de travail et d'exécution des tâches, ils ont permis aux divisions qui participent au programme d'obtenir de réjouissants succès.

3^e prix (ex aequo): Schwendimann SA, Münchenbuchsee: le programme, une séance matinale d'exercices d'échauffement deux fois par semaine, a été lancé en 1995. Tous les collaborateurs y participent dans la mesure du possible. Il est à souligner que cette petite entreprise, d'une branche dans laquelle les sollicitations sont importantes, n'a pas hésité à sortir des sentiers battus: pour son bien et celui de ses collaborateurs.

Pour plus d'informations: www.suva.ch/mouvement

Vous pouvez télécharger les **photos des lauréats** le 24 novembre 2009, dès 15 heures, sur: www.cramatte.com/Forum

Information aux médias:

Henri Mathis, communication d'entreprise,
tél. 026 350 37 80, henri.mathis@suva.ch

Pour plus d'informations: www.suva.ch

Abonnement à la Newsletter: www.suva.ch/newsletter-f

La Suva a été fondée en 1918. Elle emploie près de 2900 personnes au siège de Lucerne, dans ses 19 agences réparties dans toute la Suisse et dans ses deux cliniques de réadaptation de Bellikon et de Sion. Entreprise indépendante de droit public, elle assure près de 110 000 entreprises, soit 2 millions d'actifs et de chômeurs, contre les conséquences des accidents et des maladies professionnelles. La Suva génère un volume de primes d'environ 4,4 milliards de francs. Depuis 2005, elle assume aussi la gestion de l'assurance militaire sur mandat de la Confédération. Ses prestations comprennent la prévention, l'assurance et la réadaptation. L'entreprise est financièrement autonome et ne perçoit pas de subventions. Ses excédents de recettes sont redistribués aux assurés sous forme de réductions de primes. Les partenaires sociaux - employeurs et salariés - de même que la Confédération sont représentés au sein de son Conseil d'administration.