



Adopter une posture ergonomique...

LE SAVEZ-VOUS ?

Travailler sur un écran plusieurs heures par jour peut entraîner :

- De la fatigue visuelle avec un ensemble de symptômes (troubles visuels, oculaires, maux de tête, etc.) ;
- Des troubles musculo-squelettiques (TMS) dus aux mauvaises postures et habitudes au poste de travail ;
- De la fatigue mentale liée à différentes causes (contraintes de temps, logiciel, ...).

Le LEEM (Les Entreprises du Médicament) est l'organisation professionnelle des entreprises du médicament opérant en France. Le LEEM compte plus de 260 entreprises adhérentes, du secteur pharmaceutique exerçant une activité de recherche et développement, de fabrication, d'exploitation, de distribution, d'information et de prospection ou d'importation de spécialités pharmaceutiques de médicaments à usage humain. Le LEEM emploie 64 salariés et son siège social est basé à Paris, dans le 17^{ème} arrondissement. De par sa mission, le LEEM est au cœur des enjeux de l'industrie du médicament et de la politique de santé. Et la structure s'intéresse aussi à la santé de ses salariés ! Un Service de Santé au Travail francilien accompagne le LEEM dans ses démarches de prévention des risques professionnels. Cet accompagnement s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue des conditions de travail. Il est basé sur une collaboration étroite entre l'équipe pluridisciplinaire de proximité, comprenant médecin du travail, conseiller en prévention et infirmières, et les responsables du LEEM. Récemment une action de sensibilisation au poste de travail a eu lieu pour les salariés sédentaires/des postes administratifs de tous les services confondus. En effet l'un des axes d'amélioration qui a été défini consiste à former les salariés du LEEM à adopter une

Lorsque l'on passe la majorité de son temps devant un écran, une sensibilisation aux bonnes postures est une démarche qui intègre à la fois la prévention et la performance...

posture ergonomique au poste de travail informatique et à utiliser au mieux les équipements (sièges, bureau réglable, bras articulé, repose pieds...) mis à leur disposition pour prévenir les troubles musculo-squelettiques pouvant être générés par les mauvaises postures...

3 questions à Claudine Pampin

Responsable contrôle de gestion, rémunérations et santé au travail LEEM

« Des conseils unanimement appréciés »

Agir Mag : Comment avez-vous initié cette démarche de sensibilisation ?

Claudine Pampin : Il y a quelques années, nous avons organisé au Leem une session d'information sur les bonnes postures à adopter afin de prévenir les troubles visuels et les TMS. Un



DES CONSEILS SIMPLES DE PRÉVENTION...

- Modifier régulièrement sa position au niveau de l'assise et alterner les tâches de travail pour favoriser les changements de postures ;
- Éviter certaines postures comme de travailler les jambes croisées qui comprime la circulation sanguine et amène le bassin à faire une rotation et la colonne vertébrale à compenser ;
- Détacher son regard de l'écran et regarder au loin plusieurs fois par jour pour faire des pauses visuelles ;
- Bouger en faisant quelques pauses pour marcher un peu. Cela permet aussi de changer de postures...



Témoignage
Adem Abbas
Ingénieur conseil en prévention des risques professionnels

« Aider à corriger les anomalies... »

« Cette démarche de sensibilisation a eu lieu au mois de novembre dernier. Elle a concerné environ 36 salariés. Chaque salarié a eu droit à une visite d'un membre de l'équipe pluridisciplinaire à son poste de travail pour identifier les anomalies posturales et/ou les anomalies de réglage des équipements de travail (siège, écran...) et l'aider à les corriger. La pertinence des conseils prodigués, l'individualisation de la démarche ont suscité une grande satisfaction auprès des collaborateurs du LEEM et un questionnaire de satisfaction a été diffusé pour mesurer plus précisément leur satisfaction. Ce retour positif est (encore) le reflet que la prévention de terrain est efficace et que nos missions dans leur globalité sont utiles voire indispensables pour garantir et pérenniser la santé et la sécurité des salariés... Elles ne sont donc pas à banaliser ! » ■

ergonome de notre service de santé au travail était intervenu pour conseiller les salariés de façon globale mais sans démonstration aux postes de travail. Même si certains conseils ont été retenus et appliqués, les collaborateurs se plaignaient encore de douleurs ou de fatigue visuelle, malgré le changement des sièges et des écrans. Nous avons également constaté que, dans l'ensemble, personne ne savait régler correctement son siège et qu'une bonne posture pour un salarié n'était pas forcément adaptée à un autre. Lorsque Adem Abbas nous a proposé de venir conseiller individuellement chaque salarié qui le souhaitait, nous avons accueilli très favorablement cette idée qui nous a semblé répondre pleinement à la situation.

Agir Mag : Quelle a été la satisfaction des salariés ?

C.P. : 36 salariés sur 64 ont souhaité être conseillés et 4 autres qui n'avaient

pu être présents le jour de la venue des ergonomes ont demandé une deuxième visite, soit au total 63% du personnel. Pour faire suite aux préconisations des ergonomes, du petit matériel a été distribué (tapis souris avec repose poignet, repose pieds). Ces conseils personnalisés ont été unanimement appréciés et nous pensons réitérer ce type d'action à l'avenir pour les nouveaux embauchés.

Agir Mag : Plus largement, de quelle manière collaborez-vous avec votre SSTI ?

C.P. : Nous collaborons avec le SSTI dans le cadre de la mise à jour du document unique et pour organiser des actions de prévention des risques comme celle évoquée aujourd'hui. Nous faisons également appel aux différents spécialistes de l'équipe des SSTI pour des études techniques (ex : étude d'ambiance thermique).