

École du dos en entreprise pour salariés lombalgiques chroniques. Étude d'une expérience multidisciplinaire (médecin du travail, kiné-ergonome, psychologue)

Dr Christine JOLY - AIR FRANCE, Dr Michèle BASSARGETTE - AIR FRANCE, Gilles BARETTE - ERGOS CONCEPT, Chrystel CHAUDOT - STIMULUS

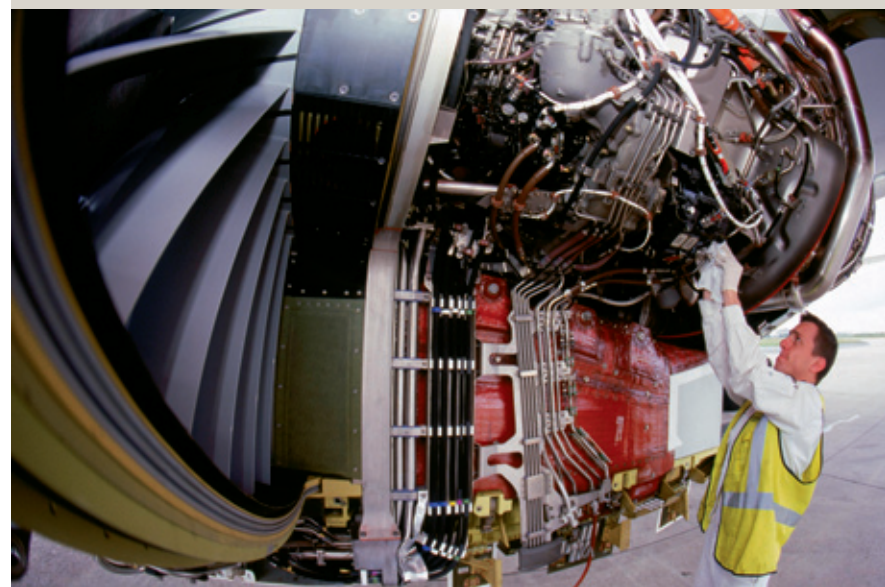
OBJECTIF DU PROGRAMME

L'objectif est de favoriser le maintien ou le retour au travail de salariés souffrants de lombalgies depuis au moins un mois en leur proposant de participer à une formation qualifiée d'École du dos au sein de l'entreprise.

L'étude vise à évaluer l'effet du programme en terme d'impact sur :

- les conséquences émotionnelles et fonctionnelles de la lombalgie, (scores recueillis aux questionnaires de Dallas, scores HAD)
- l'incapacité au travail (nombres de jours d'arrêt le travail, maintien au poste, aménagement ou reclassement).

La population de référence est l'ensemble du personnel au sol d'Air France à Roissy : personnels administratifs, agents de l'Escal, agents du Fret Cargo, agents de la Maintenance avions.



MÉTHODE

Le programme a été construit sur le modèle mis en place à l'hôpital Saint Antoine à Paris, centre d'évaluation et de prise en charge de la douleur (Dr François BOUREAU) et avec leur aide.

L'animation des stages a été assurée par :

- deux médecins du travail de l'entreprise, en alternance,
- des consultants extérieurs :
 - une psychologue
 - un kiné-ergonome

Le salarié, volontaire, avec l'accord de son médecin traitant, s'engageait à suivre la formation en totalité : une matinée par semaine pendant 6 semaines.

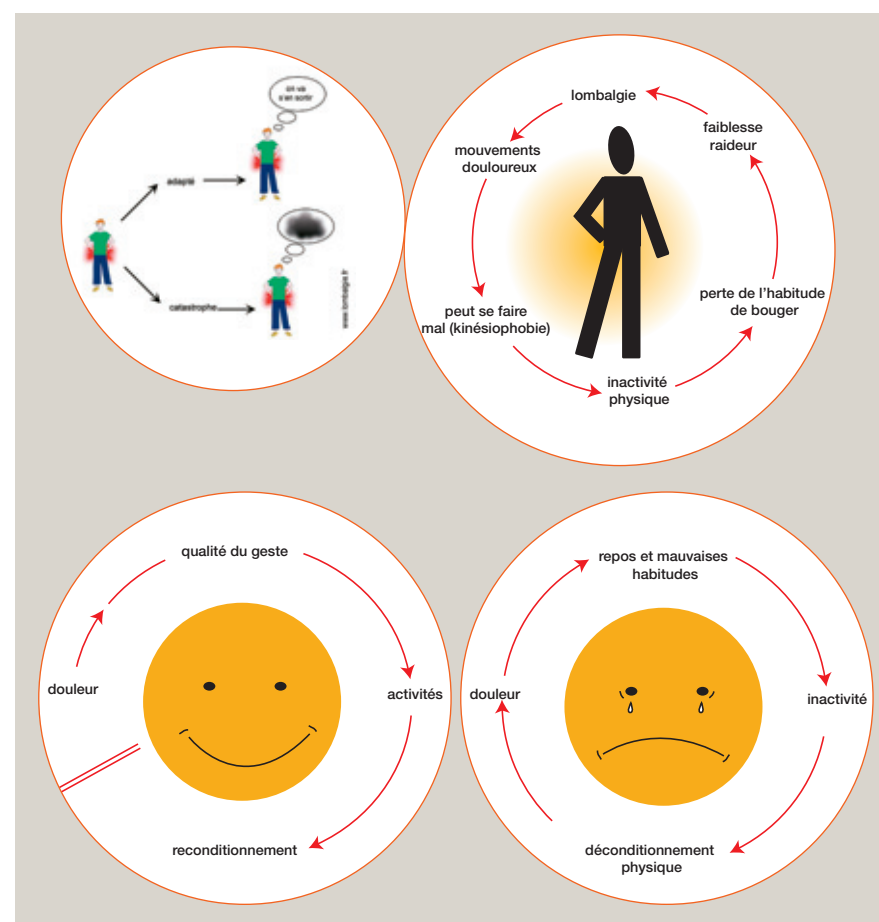
Au préalable, puis à J 45, ont été recueillis le questionnaire de Dallas d'incapacité et le questionnaire HAD (score anxiété/dépression) ; puis à J 180, uniquement le questionnaire de Dallas.

L'absentéisme éventuel a été noté 6 mois avant le stage et 6 mois après.

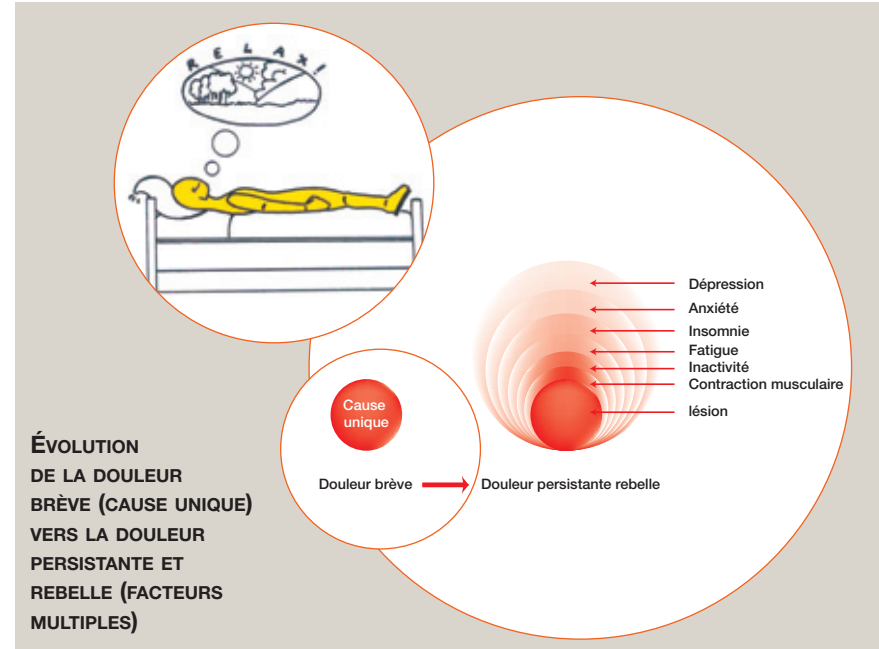
Le programme s'est déroulé entre juin 2004 et décembre 2005, 7 sessions de 6 semaines, 37 stagiaires au total.

Le contenu du programme était à la fois théorique et pratique :

- Expliquer, grâce à un bref rappel théorique et pratique de la mécanique rachidienne en évitant la surinformation, en insistant sur le manque très fréquent de parallélisme entre l'état physiologique du dos, tel que décrit dans les comptes rendus radiologiques, et la symptomatologie clinique.

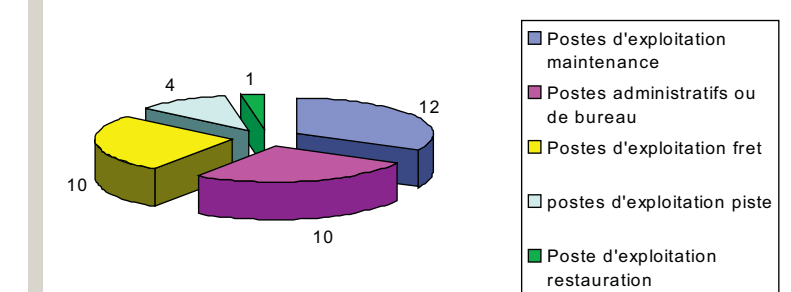


- Dédramatiser la pathologie rachidienne et lutter contre les idées préconçues et génératrices de douleurs par anticipation, casser l'idée que le repos absolu est la base du traitement de la douleur.
- Valoriser le retour ou le maintien au travail, même si cela implique la prise temporaire d'antalgiques, garant d'une meilleure évolution à terme de la lombalgie.
- Acquérir des techniques d'économie posturale adaptées à son environnement, des gestes experts repérés au préalable au cours des études de postes.
- Agir sur soi-même : reprogrammation cognitive-comportementale, techniques d'affirmation de soi, apprentissage de la relaxation.



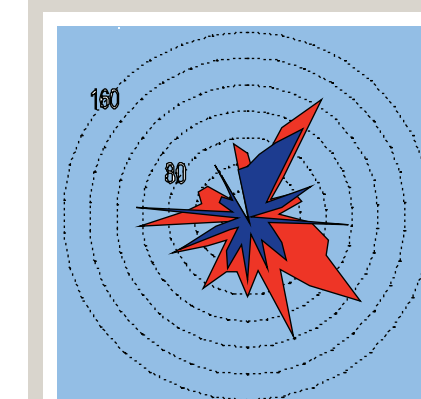
RÉSULTATS

CARACTÉRISTIQUES DES STAGIAIRES



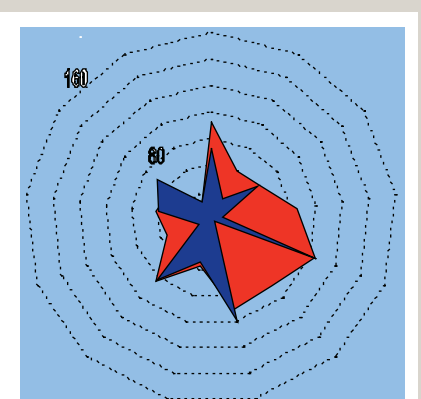
ÉVOLUTION DU SCORE DE DALLAS

J-1 / J+45
(POUR 34 STAGIAIRES)



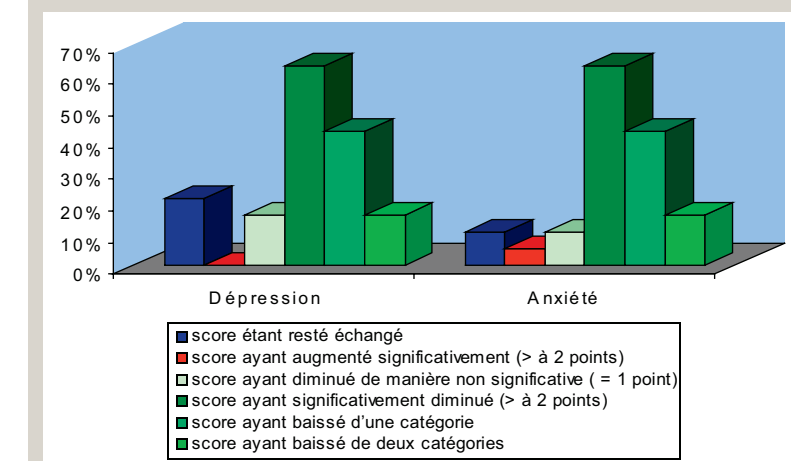
■ Dallas avant stage
■ Dallas après stage

J-1 / J+180
(POUR 13 STAGIAIRES)



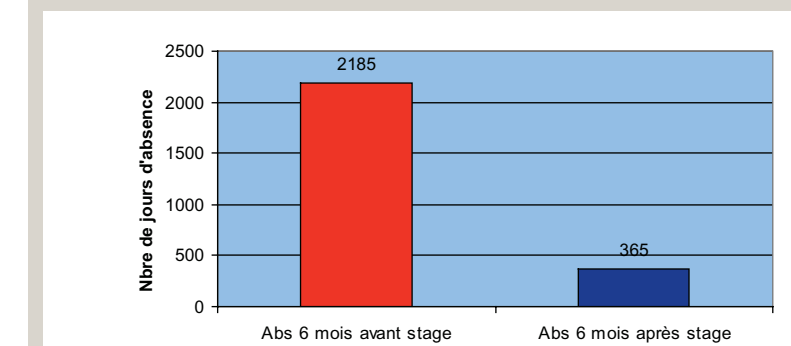
■ Dallas avant stage
■ Dallas après 6 mois ou +

ÉVOLUTION DES SCORES HAD



ABSENTÉISME POUR LOMBALGIE

(DONNÉES GLOBALES POUR 36 STAGIAIRES)



UNE VISITE DE L'ÉQUIPE AU POSTE DE TRAVAIL DU STAGIAIRE ÉTAIT PRÉVUE À LA FIN DU PROGRAMME POUR COMPLÉTER SI BESOIN LES RECOMMANDATIONS.



DISCUSSION

L'expérience a concerné finalement un petit nombre de stagiaires, particulièrement en raison de la durée de la formation sur 6 semaines et du faible nombre de médecins partenaires dans l'entreprise au départ.

A partir du modèle de St Antoine, l'adaptation du contenu de la formation a nécessité un fort investissement en temps des différents formateurs. Il a fallu également convaincre les différents partenaires de l'intérêt de cette démarche, nouvelle dans l'entreprise, et aux frontières de la thérapie. L'organisation matérielle a été également consommatrice de temps et d'énergie. Elle ne nécessite toutefois que très peu

de matériel et une simple salle de réunion.

Cette formation pluridisciplinaire a pu confirmer néanmoins son intérêt au sein de l'entreprise, elle a été très appréciée des stagiaires. **Les résultats en terme de diminution de l'absentéisme, de récupération de capacité fonctionnelle et psychologique sont très encourageants.**

Après le fort investissement du début, la poursuite de cette expérience bénéficierait de l'élargissement à d'autres secteurs de l'entreprise des populations pouvant y être incluses.

CONCLUSION

Cette expérience a permis de montrer la faisabilité d'une action pluridisciplinaire dans la prise en charge en entreprise d'une pathologie chronique et invalidante ; elle mérite d'être poursuivie en raison de son intérêt individuel et collectif, au bénéfice des salariés et de l'entreprise.