

## Victorinox remporte le concours SUVA 2009 "bouger, c'est possible!"

---

Le concours avait pour but de récompenser des entreprises ayant mis en œuvre des mesures soutenant la santé au travail.

Victorinox a mis en place un système avec l'intervention de Priska Gauger-Schelbert, professeure de Technique F. M. Alexander. L'expérience a débuté en 2002 et se poursuit avec succès.

> Entre 2002 et 2008, **Victorinox a vu les heures d'absences dues à la maladie baisser de moitié (env. 44'000 à 20'000) et celles dues aux accidents de 40% (env. 12'000 à 7'000).**

> Les résultats sont tant **physiques** et **psychiques** qu'**économiques** et vont de

- moins de douleurs et de tensions physiques,
- à plus d'aisance, de bien-être et d'enthousiasme au travail,
- en passant par moins d'absences dues à la maladie et au surmenage!

> La Technique F. M. Alexander est

- aujourd'hui pleinement soutenue par la direction de Victorinox
- les collaborateurs et collaboratrices sont enthousiastes et satisfaits.

> Différentes mesures ont été mises en œuvre pour obtenir ce résultat, dont la création et l'introduction d'un **"balance-time"** introduit dans les journées des collaborateurs et collaboratrices.

Proposés et non imposés, ces moments durent environ 5 minutes et ont lieu 3 fois dans la journée. Basé notamment sur les **principes de la Technique F. M. Alexander**, le **"balance-time"** sert à:

- mettre fin consciemment à des mouvements habituels désavantageux
- faire une pause et prendre conscience de son corps
- prendre conscience du soutien apporté par le tronc et du contact avec le sol au travers des jambes afin que le travail avec les bras et les mains devienne plus aisé
- exécuter une série de mouvements spécifiques qui contribuent à éliminer les efforts superflus.

Il offre en outre la possibilité de:

- marquer une pause et de réfléchir à nos manières de réagir face à une situation
- éliminer les schémas de tensions
- de recupérer avant l'épuisement.