

# Chez T&B Vergers, on se réveille désormais... au boulot



Primerose est l'une des trois collaboratrices formées par le coach. Elle a la lourde mission d'échauffer les articulations et les muscles de ses collègues chaque matin, à la prise de poste. PHOTO PASCAL BONNIERE

**Du réveil musculaire ! On savait le concept très répandu au Japon, moins en France. T&B Vergers, spécialiste des pommes et des poires, le teste depuis un mois. Et ça porte déjà ses fruits...**

PAR THOMAS BOURGOIS  
tbourgeois@lavoixdunord.fr

**SAULTY.** « Alors, après les épaules, qui sait me dire ce qu'on fait ? » 8 h 05, dans la petite entreprise de T&B Vergers, nichée dans la zone industrielle de Saulty. Le froid des locaux et une odeur de pommes et de poires titillent d'emblée nos narines. Les salariés ont déjà enfilé leur veste floquée du logo de la boîte, vissé leur casquette sur la tête... Mais au lieu de manipuler les fruits sur les chaînes de conditionnement, ils forment un cercle parfait au-

tour de Primerose, au milieu d'une montagne de cartons et de caquettes.

« Au tour des bras, non ? », tente Geneviève. Bonne réponse. Le groupe lie les mains, les lève au plafond. « On tire et on descend tout doucement. » Tout le monde s'exécute. Y compris Mathieu Duchatel, le coach lillois missionné par T&B Vergers pour instaurer ces séances de réveil musculaire quotidiennes. Il revient chaque mois pour prodiguer ses précieux conseils.

« Ne forcez pas Geneviève, n'essayez pas de toucher vos pieds », corrige Primerose, cinq ans de boîte. Elle a été formée, comme

trois collaboratrices, pour animer les cours. Une lourde mission qu'elle mène avec « peps ». Les salariés ont la banane, se charrient.

« Le fait d'être tous réunis, ça met tout de suite de bonne humeur. On commence bien la journée. »

GENEVIÈVE, UNE SALARIÉE

« Ça parlait boudins la dernière fois, il y avait de l'ambiance. » Ils en oublieraient presque les exercices. Les poignets, les cuisses, le

dos, les mollets... Tout travaille. Jusqu'aux applaudissements. « Je suis la première à le dire. Au début, j'avais mal au cou. Eh bien là, franchement, ça va mieux », se satisfait une salariée. « On travaille moins à froid », confirme Primerose. « Et le fait d'être tous réunis, ça met tout de suite de bonne humeur, on commence bien la journée », savoure Geneviève. Le coach apprécie : « Ça fait juste un mois, ce n'est pas grand-chose. Mais si vous ressentez moins de douleurs, c'est l'essentiel, c'est que ça fonctionne. » 8 h 15. Les salariés se dispersent. Cette fois, c'est l'entreprise qui se réveille. Avec la pêche. ■

## « On pense même aller plus loin »

– Comment vous est venue cette idée ?

« On sait que les postes sont difficiles, debout, avec des gestes répétitifs, des charges lourdes, et dans des températures peut-être idéales pour conserver les fruits, mais qui ne le sont pas forcément pour le corps... On a déjà modifié nos chaînes, formé les équipes aux bonnes postures, établi qu'une personne doit tourner. Chaque salarié ne bosse que deux heures sur le même poste, avant de faire une autre tâche. »

– Et vous avez donc lancé ce réveil musculaire...

« On peut changer toutes les machines qu'on veut, si l'humain n'est pas au cœur du projet, on n'arrivera à rien. Commencer à 8 h à froid, c'est comme courir un marathon sans s'échauffer. »

– Vous sentez déjà les premiers effets ?

« Oui, et c'est même la cerise sur le gâteau : ça a amélioré le climat de l'entreprise. Les séances resserrent les liens et permettent de démarrer la journée sur une bonne note. Après, le but, ce n'est pas de faire un « one shot », mais de continuer. On pense aller plus loin, mais là, ça ne sera pas obligatoire, avec des séances de sophrologie pour se détendre. » ■ TH. B.



David Varras gère l'entreprise T&B Vergers avec son frère. PHOTO PASCAL BONNIERE

« C'est 15 minutes de production en moins, mais il faut voir les bienfaits sur le long terme, avec moins d'absences pour les petits bobos et une cohésion de groupe. On a plus à perdre à voir notre personnel compétent absent. »

DAVID VARRAS, CO-GÉRANT DE L'ENTREPRISE

### UN TRAVAIL DE FOURMI

Avant de commencer les séances de réveil musculaire, Mathieu Duchatel, de l'entreprise lilloise E2ST, a réalisé un diagnostic des gestes effectués au cours d'une journée par les employés. Le but ? Programmer les exercices les plus appropriés. Il suit ensuite l'entreprise pendant six mois, jusqu'à ce qu'elle soit autonome.