

Comité de l'échelon local "Fontaine-les-Dijon / Is-sur-Tille / Saint-Apollinaire" (21)

LE DOS, mode d'emploi

Changer ses habitudes ? Une question de volonté !

Le 7 décembre dernier, à Is-sur-Tille, un groupe de ressortissants agricoles s'est réuni pour une action de sensibilisation « Le Dos, mode d'emploi ».

Cette journée, animée par Mario Zaccardi, animateur de l'Echelon Local à la caisse régionale MSA de Bourgogne a permis aux stagiaires de mieux comprendre le fonctionnement du dos.

Les participants ont pu ainsi identifier les phénomènes de tension, analyser les situations à risque pour son rachis, imaginer des moyens de prévention ou de correction et mesurer les bienfaits des étirements.

Oui, mais « est-il difficile de changer ses habitudes » ? Acquérir de nouvelles habitudes n'est pas une chose simple... il est plus facile de faire les choses « machinalement ». Pourtant, c'est une question de volonté ! Il faut penser à notre façon de positionner le dos en fonction de notre activité du moment.

Les exercices réalisés au sol ou encore au travers de manipulation de maquettes ont permis à chacun d'illustrer les gestes à appliquer au quotidien pour ménager son dos.

Les stagiaires ont fait part de leur satisfaction face aux acquis de cette journée : la question « dites ce que le dos vous inspire » a été posée le matin en arrivant, et en fin de journée... les réponses du matin plutôt « anatomiques » sont devenues globales l'après-midi car chaque stagiaire a intégré l'attention, le soin et l'organisation du travail qui sont nécessaires pour bien préserver son dos.

Remerciements aux organisateurs et à tous les participants. La convivialité instaurée tout au long de la journée, par la participation dynamique des stagiaires dans un climat de confiance... tout cela a contribué à la réussite de l'action mise en place par les délégués sur leur territoire !

