

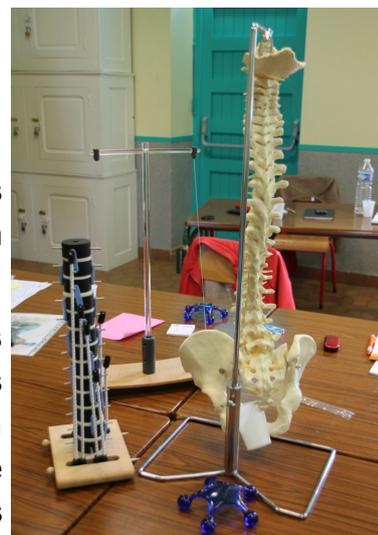


Comité de l'échelon local de Beaurepaire en Bresse, Cuiseaux, Louhans, Montret, Montpont en Bresse (71)

LE DOS, mode d'emploi Changer ses habitudes ? difficile !

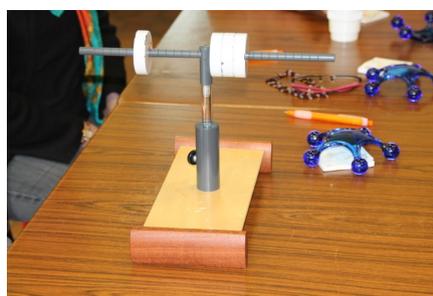
Le 2 avril dernier, au Miroir, Denise Richy, Conseillère en Prévention des Risques Professionnels à la MSA de Bourgogne, a organisé une formation «Prévention mal de dos » avec l'échelon local du Louhannais.

De multiples explications et illustrations ont été prodiguées à des stagiaires très attentifs ; comprendre la mécanique du dos, mettre en pratique des étirements des muscles pour se décontracter, expérimentation personnelle en construisant des maquettes représentant l'architecture de la colonne vertébrale, pour mieux comprendre et protéger les vertèbres les plus sollicitées.



En fin de journée, la notion de port et d'équilibre des charges était aussi acquise.

Prévenir des risques au quotidien d'endommager notre colonne en dehors du vieillissement naturel du corps passe par éviter la sédentarité : bouger, changer de position au travail, faire des déplacements à pied ou à vélo, pratiquer un sport, jardiner... et limiter le port de charges lourdes (15 kg pour une femme et 30 kg pour un homme, selon normes AFNOR).



Il est difficile de changer ses habitudes ? acquérir de nouvelles postures entraîne des désagréments (courbatures, inconfort mental si l'on a à réfléchir pour agir en travaillant : plus facile de faire les choses « machinalement », et le temps que prennent ces modifications de comportement avant de devenir de nouvelles habitudes...).



Les stagiaires ont fait part de leur satisfaction face aux acquis de cette journée.

A la question « dites ce que le dos vous inspire »... 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 nécessaires pour éviter d'avoir mal au dos.