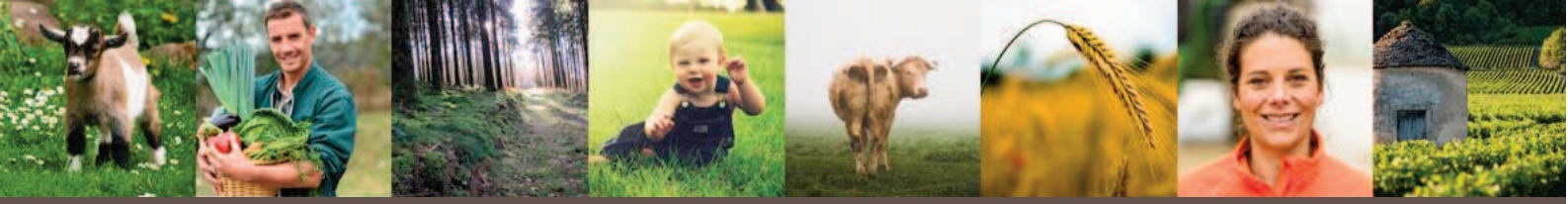

Comité de l'échelon local "Grancey-le-Château-Neuvelle, Is-sur-Tille, Selongey" (21)

Le dos, mode d'emploi

Changer ses habitudes ? une question de volonté !

Le 19 avril 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 MSA Bourgogne en Côte-d'Or et dans l'Yonne, a permis 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.

A l'issue de cette formation, les stagiaires ont exprimé unanimement leur satisfaction.

Remerciements à Mauricette Besançon, Présidente de l'échelon local, pour le dynamisme et l'énergie déployés pour mettre en place cette action ainsi qu'à l'ensemble des participants, pour leur participation et leur convivialité !