

## Adopter les bonnes postures

Se prémunir contre les douleurs et les troubles liés à leur métier, c'est ce que la CPAM de la Sarthe est venue expliquer aux futurs boulangers-pâtisseries du lycée des métiers de Sainte-Catherine

« *Lorsqu'on travaille en boulangerie-pâtisserie, le risque de développer des troubles musculo squelettiques (TMS) est plus élevé en raison de gestes répétitifs et de positions de travail contraignantes* » explique Hélène Templier, de Santé active, animatrice de ce stage de sensibilisation.

Chargement et déchargement de sacs, port de plaques de cuisson, manipulation de rouleaux, travail au froid... tout autant de sources de TMS qu'une prise de conscience

des risques et la connaissance des bons gestes peut permettre d'éviter.

Trois ateliers étaient ainsi proposés à la trentaine d'élèves de 1<sup>re</sup> bac pro boulangerie-pâtisserie divisés en trois ateliers avec l'aide de professionnels autour de Patrice Bruggeman, médecin réadaptateur du centre Gallouedec et Isabelle Briand, formatrice de l'établissement.

Un atelier « *gym de l'épaule au bout des doigts* » animé par Nathalie Leber, masseur-kinésithérapeute, pour reconnaître les TMS et les soulager par de la gym douce, et un atelier « *À l'aise dans mes mouvements* » avec Alain Montebran, professeur de relaxation.



Le travail des muscles fessiers avec Nathalie Leber.

LE MAÏNE LIBRE Lundi 29/01/2018