

## L'EDUCATION POSTURALE GLOBALE

# Changer ses habitudes

## pour préserver son capital santé

Michelin propose aux agents en France de mieux préserver leur capital santé grâce à l'Education Posturale Globale (EPG). Cette démarche permet à chacun de préparer son corps à l'effort et d'être acteur de son bien-être.

S'échauffer ou s'étirer : des gestes connus des sportifs souvent étrangers au monde du travail. Pourtant, la mise en condition du corps avant, pendant et après l'activité physique, peut prévenir l'apparition de douleurs physiques ou de TMS<sup>1</sup>. Michelin a choisi de lancer dans les sites français l'Education Posturale Globale (EPG) pour préserver le capital santé des agents. En 2011, 8 sites français, dont Bourges Saint Douillard, mettront en place des formations à l'EPG et en 2012 chaque site aura lancé ces formations. Cette initiative Elan vers l'Excellence contribue également à prévenir les accidents du travail et à favoriser le présentisme.

### La formation : point de départ de l'Education Posturale Globale

La majorité des accidents en usine ont pour origine une mauvaise posture. L'EPG apprend aux opérateurs les manières d'accompagner leur corps dans l'effort pour prévenir la douleur et l'apparition de TMS ou de problèmes de dos. La démarche est enseignée aux agents par des



Une salle dédiée a été aménagée dans l'atelier de préparation, au bâtiment 15.

kinésithérapeutes formateurs. Les médecins du travail sont directement associés à la démarche avec le concours des ergonomes. Le temps d'une journée, les agents sont formés par le « kiné » qui définit ensuite, avec eux, des exercices adaptés au poste et à la morphologie de chacun. Les agents peuvent pratiquer ces exercices d'échauffement, d'étirement ou de récupération en salle ou au poste, lors des pauses ou en temps masqué. Des coachs « gestes et postures » les guident dans leur pratique après la formation. L'EPG demande au Personnel de s'investir pour préserver sa santé et ancrer sa performance dans la durée. Elle complète les projets d'ergonomie développés par l'Entreprise.

physiques, souligne Pierre Gaudard, Responsable Environnement & Prévention France en charge du projet.

L'EPG permet de prendre soin de soi au quotidien et de travailler dans de meilleures conditions physiques dans la durée ». La démarche demande à chacun de changer ses habitudes : savoir ressentir ses limites, par exemple, pour changer de postures au bon moment. L'EPG est avant tout un état d'esprit. En France, les exercices quotidiens ne sont pas ancrés dans les cultures. Ils contribuent pourtant à prévenir la douleur et permettent à chacun de gagner en forme physique. Des arguments de poids qui pousseront sans doute beaucoup à (oser) changer leurs habitudes...

➤ **1 Troubles Musculo-Squelettiques** ils affectent les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs au niveau des articulations des membres supérieurs (épaules, coudes, mains, poignets) et des membres inférieurs (genoux, chevilles) et la colonne vertébrale.

### Changer ses habitudes pour être acteur de sa santé

« Faire de l'EPG, c'est se discipliner pour mieux préparer et sécuriser sa posture lors des gestes



### ➤ Un pilote à la préparation :

Fin 2011, des kinésithérapeutes sont passés sur les postes de la préparation (Coupe et Tringles). Ils ont observé les gestes du personnel aux postes. Par la suite ils ont commencé à former le personnel par petits groupes. Ils ont donné des conseils généraux sur l'EPG, et ont également, individuellement indiqué les meilleurs gestes, par rapport au poste, et les mauvaises postures prises par certains. Cette formation prend une journée entière.

Les réactions des opérateurs ayant suivi cette formation sont positives se résument en une phrase mainte fois entendue: « au début on y est allé à reculons, et il faut bien admettre que ça fait drôlement du bien » « ...même quand on a plus de trente ans d'équipes » ajoutent les plus anciens.