

Prévention

Les élèves et les enseignants de Lullier sensibilisés à l'écoute de leur corps

Au Centre de formation professionnelle de Lullier, on prend soin de la santé des enseignants, comme de celle des élèves. L'établissement genevois a lancé une initiative inédite pour ce type d'institution en Suisse, en introduisant cette année une méthode qui permet d'accomplir les bons gestes au travail afin de s'épargner lésions et arrêts de travail inutiles.

Texte: **Nathalie Ogi**, Lausanne
Photos: **Pierre-Alain Zangger**, maître de pratique paysagiste à Lullier

Soulever un sac de tourbe sans se déplacer une vertèbre, manier la tondeuse en s'évitant une tendinite: grâce à la technique Alexander, qui corrige les mauvaises habitudes posturales par la conscience et la maîtrise de soi, il y a fort à parier que les futurs horticulteurs, fleuristes, pépiniéristes, paysagistes et maraîchers seront plus heureux au travail et resteront en meilleure santé que leurs aînés. C'est du moins le vœu de Gilles

Miserez, l'actuel directeur du Centre de formation professionnelle de Lullier, qui a fait appel aux services d'un professionnel pour dispenser à son corps enseignant une formation afin qu'il la relaie à son tour aux 250 élèves fréquentant à plein temps l'établissement.

L'idée a germé il y a trois ans, suite à la diffusion d'une émission de radio qui évoquait la mise en place d'un programme de formation et d'écoute corporelle de ce type à la Ville de Lausanne. Conscient de la responsabilité de l'école vis-à-vis de la santé des maîtres de formation, mais également de celle des élèves, le directeur a estimé intéressant

d'introduire à son tour cette formation. «Les métiers de l'horticulture sont rudes, avec des configurations de travail souvent difficiles qui peuvent provoquer des lésions corporelles pouvant elles-mêmes aboutir à des arrêts de travail», souligne Gilles Miserez. Les cours, dispensés en commun et en individuel, ont démarré au mois de janvier, à raison d'une séance par mois environ. Au total, les vingt enseignants ont suivi une journée et demie de formation. «Le défi consistait à fournir une expérience de la méthode à chacun d'entre eux et à leur donner les moyens de la transmettre plus loin», explique Philippe Cotton, pro-

Larronner, ratisser, biner...



Aisance?



Porte-à-faux et tensions?

Soulever, porter...



Porte-à-faux et tensions?



Porte-à-faux et tensions?

Creuser, pelleter...



Aisance?



Porte-à-faux et tensions?

Soulever, porter...



Aisance?



Aisance?

Pour les jeunes, il est très utile d'apprendre les bons gestes en début de formation

fesseur en technique Alexander, aussi bien auprès de particuliers que d'entreprises. «Nous sommes désormais beaucoup plus sensibilisés. On essaye d'améliorer nos postures, de plier les articulations et de maintenir le dos droit», souligne Pierre-Alain Zangger, enseignant en paysagisme. Autant de nouvelles habitudes qui peuvent aider un professionnel à rester en bonne santé lors d'une carrière qui peut durer une cinquantaine d'années. «Pour les jeunes, il est très utile d'apprendre les bons gestes en début de formation. Cela permet d'éviter bon nombre de problèmes de dos ou d'articulations par la suite et d'épargner également au niveau des coûts humains et sociaux», explique Andreas Fink, le doyen de l'établissement. Car actuellement sur les chantiers, il est en effet rare de trouver des profession-

nels âgés de plus de 40 ou 50 ans. Heureusement, aujourd'hui des prises de conscience ont lieu et les pratiques évoluent, avec l'acquisition d'outils plus ergonomiques et plus légers, du moins dans les écoles. C'est moins souvent le cas dans les entreprises qui fonctionnent encore parfois comme des négriers, nuance Philippe Cotton. A Lullier, on a toutefois bon espoir de voir les mentalités changer, car les élèves formés aujourd'hui seront les professionnels et chefs d'entreprise de demain. La méthode leur est distillée de manière informelle au quotidien, en corrigeant leur posture ou en les rendant conscients de leurs mauvaises habitudes. Des images de la bonne pratique ont également été affichées dans les salles de cours. Au final, le programme dispensé a rencontré le succès auprès des enseignants: la plupart ont joué le jeu et les trois quarts d'entre eux ont même suivi une séance supplémentaire facultative, note avec enthousiasme le directeur de Lullier qui se dit persuadé que ce type de cours fera à l'avenir partie intégrante des cursus de formation professionnelle. Un bilan du programme sera tiré en début d'année prochaine et l'expérience pourrait être rééditée dans l'établissement. ●

Adapter sa place de travail



Table trop basse.

Porter un objet



Aisance?

Porte-à-faux et tensions?

Se poser régulièrement les questions suivantes:

Que dit mon corps?
(S'il «siffle» – c'est sa façon d'indiquer qu'il y a une tension – c'est peut-être que tu n'utilises pas assez toutes tes articulations et qu'il faut rechercher un meilleur positionnement.

Mes pieds sont-ils suffisamment écartés pour me donner un bon appui?

Est-ce que je laisse mes articulations faire leur travail?

Est-ce que mon corps se coordonne comme un tout et est-ce que l'effort est réparti entre tous mes muscles?

Philippe Cotton,
technique F.M. Alexander,
mai 2013

Qu'est-ce que la technique Alexander?

La technique Alexander a été élaborée à la fin du XIX^e siècle par un acteur, Frederick Mathias Alexander, né en 1869 en Tasmanie et émigré à Londres où il est décédé en 1955, à l'âge de 86 ans.

Souffrant d'aphonie lorsqu'il montait sur scène, il se rendit compte que l'extinction de sa voix était provoquée non seulement par le stress mais aussi par ses attitudes corporelles, en particulier une mauvaise position de son cou et de sa tête. Suite à des observations sur lui-même, il corrigea ses défauts et développa une technique destinée à mieux utiliser son corps et à réduire les tensions. Il décida ensuite d'enseigner sa méthode à Londres, puis aux Etats-Unis. La technique s'est répandue à travers le monde et fait désormais partie intégrante des programmes de certaines écoles de danse, de théâtre, de cirque, de musique, de chant et de quelques sports olympiques. Elle est aussi utilisée en rééducation, dans le but de compléter un rétablissement et de gérer la douleur. En replaçant la tête, le cou ou le dos dans leur alignement naturel, la méthode permet de soulager les maux de dos, les maux de tête, les difficultés respiratoires, les douleurs musculo-squelettiques, l'insomnie, le bégaiement, la perte de la parole ou de la voix, les problèmes de posture ou d'équilibre, les difficultés de motricité rencontrées au cours d'une grossesse, le rétablissement d'une blessure en complémentarité avec un traitement suivi en physiothérapie, l'amélioration de son ergonomie au regard d'une fonction ou d'un objet (un musicien avec son violon, une personne assise travaillant sur un ordinateur) et la perte de mobilité coordonnée entraînée par la maladie de Parkinson. Elle apprend à être plus attentif à soi-même, à prendre conscience de ses mouvements et des mauvaises habitudes développées au fil des années afin de les corriger. La technique Alexander s'intéresse à l'ensemble de la personne. Elle fait appel au sens kinesthésique et tient compte des interactions entre les modes de pensées, les émotions, les sentiments et le corps.