

Un programme d'activités physiques adaptées contre les TMS

RECHERCHE Confronté à des arrêts de travail à répétition, le château Larose Trintaudon, situé dans le Médoc, a fait appel à un laboratoire grenoblois pour prévenir les troubles musculo-squelettiques à travers la mise au point d'un programme d'activités physiques adaptées. Les premiers résultats sont prometteurs.

Et si pour lutter contre les troubles musculo-squelettiques, les viticulteurs se mettaient à la gym ? C'est l'idée d'un laboratoire de recherche grenoblois qui a étudié de près le travail dans les vignes. Celui-ci impose "une contrainte physique complètement folle", constate Nicolas Vuillerme, enseignant-chercheur en sciences et techniques des activités physiques et sportives au sein du laboratoire AGIM (AGe Imagerie Modélisation) de l'université Joseph Fourier de Grenoble et à l'Institut universitaire de France. Deux de ses étudiants, Romain Balaguier et Kévin Rose-Dulcina, ont suivi dix-sept salariés travaillant dans les vignes du château Larose Trintaudon pour analyser leur activité d'un point de vue biomécanique, psycho-social et organisationnel. Le château médocain avait en effet fait appel à Nicolas Vuillerme parce qu'il était confronté à une augmentation exponentielle du nombre de jours d'arrêts de travail liés aux TMS. L'analyse biomécanique des gestes et des postures effectués fait ressortir des contraintes

physiques telles que Nicolas Vuillerme compare le travail de la vigne à un entraînement d'un sportif de haut niveau. Sauf que ces salariés (et par extension les viticulteurs) ne bénéficient pas de la préparation physique, ni de l'encadrement médical ou paramédical des sportifs... Et c'est l'objectif de l'étude menée par le laboratoire AGIM : mettre au point des programmes d'activité physique adaptés dédiés à la prévention ou la réduction des TMS en milieu professionnel qui pourraient être dispensés par des professionnels



Laboratoire AGIM

PENDANT HUIT SEMAINES, les salariés ont travaillé le renforcement musculaire à un rythme de 45 minutes deux fois par semaine.



Laboratoire AGIM

LES ÉTIREMENTS DE L'ENSEMBLE DES CHAÎNES MUSCULAIRES font partie des exercices auxquels se sont soumis les salariés du château Larose Trintaudon.

formés, mais aussi être enseignés aux futurs viticulteurs dans les lycées viticoles. Il s'agit également de caler le programme d'entraînement au calendrier des travaux viticoles. La vendange et la taille ne sollicitent pas les mêmes muscles. La préparation physique à réaliser n'est donc pas la même durant l'année.

Diminution des douleurs lombaires

Durant huit semaines, neuf salariés du château Larose Trintaudon ont donc bénéficié deux fois par semaine de séances d'activité physique adaptée durant quarante minutes. "Le résultat est très positif. Les capacités neuro-musculaires ont été améliorées, les douleurs lombaires ont diminué de manière significative, une réduction des arrêts de travail a été observée et les vigneronns en redemandent !", indique Nicolas Vuillerme. Cette étude reste cependant un premier pas car le nombre de participants est trop faible pour en tirer des conclusions généralisables. Elle va être étendue dans le cadre d'une thèse qui sera réalisée au sein de plusieurs châteaux girondins. Pour en assurer le succès, les sponsors sont les bienvenus, nous glisse-t-on ! MARION IVALDI