

La vision globale GDS et le monde de l'entreprise

par Julien Desbuisson

Kinésithérapeute Chaînes musculaires et articulaires GDS — Dijon

Kinésithérapeute chaîniste, Julien Desbuisson raconte comment il a fait entrer la vision globale GDS au cœur de l'entreprise John Deere, devant des centaines de salariés. Biomécanique, gestion du stress, sommeil et hygiène de vie : il détaille cinq points clés pour prévenir les troubles musculo-squelettiques et les accidents du travail. Une expérience appelée à essaimer, du site industriel jusqu'au niveau national.

Comme beaucoup d'entre nous, j'étais inquiet de l'évolution de notre profession, où le soin individuel, global, qualitatif n'est plus le bienvenu. Un avenir où nous devons rentrer dans un moule ou être déconventionnés. J'ai pu en discuter avec Dominique Chaland, président de l'APGDS, qui m'a finalement montré les choses sous un autre angle, et je l'en remercie.

Cette biomécanique juste et précise décrite par Philippe Campignon, cette vision complète corps-esprit décrite par Godelieve Denys-Struyf, nous ouvrent d'autres portes : l'avenir est à la prévention, non plus individuelle, mais collective, et nous sommes les mieux placés sur ce sujet, puisque c'est notre cœur de métier.

Passionné par la vision globale apportée par la méthode des chaînes musculaires et articulaires GDS, il me semble nécessaire de la partager plus largement.

J'ai alors saisi l'opportunité de faire une présentation au sein de l'entreprise John Deere d'Arc-lès-Gray (70100).

Il s'agit d'un pôle de 450 salariés (2/3 ouvriers, 1/3 salariés en bureau), dont la spécialité internationale est la fabrication de tracteurs et de machines-outils pour le monde agricole. Cette société met un point d'honneur au mieux-être de chaque salarié et fait régulièrement appel à des intervenants extérieurs dans le but de limiter les accidents du travail.

L'année précédente, un chirurgien de la main était venu présenter les traitements et les conséquences de ces accidents. Cette année, après analyse de questionnaires transmis aux salariés, le service de santé au travail du groupe John Deere a décidé de nous faire intervenir sur le sujet des cervicalgies et lombalgies.

J'interviens avec le docteur Étienne Laloux, chirurgien orthopédique du rachis, avec qui je travaille en clinique. Depuis 2012, nous avons pu mettre en place, avec deux autres collègues chaînistes, une prise en charge globale des patients opérés.

Notre intervention a deux principaux objectifs : limiter les troubles musculo-squelettiques des salariés et diminuer les accidents du travail. C'est l'occasion d'expliquer notre approche biomécanique et psycho-corporelle.

Je me suis rendu sur le site où j'ai pu effectuer une visite complète de l'entreprise afin de me rendre compte des conditions de travail et des besoins des employés.

Durant la journée de formation, l'usine fonctionne au ralenti : nous intervenons, le docteur Laloux et moi, successivement devant trois groupes de cinquante personnes et trois groupes de cent personnes.

La plupart des ouvriers ont commencé le travail à quatre heures du matin et sont restés au froid durant leur poste. Ils se retrouvent dans une salle chauffée, dans un siège confortable, et je passe après l'exposé technique du chirurgien... il faut être percutant, et avec beaucoup de PL !

Pour la ligne directrice de ma conférence, je me suis inspiré d'une anecdote du professeur Joyeux, cancérologue. La voici en quelques lignes :

Un matin de consultation, une patiente lui demande : « Docteur, comment puis-je faire pour avoir un cancer ? » Le médecin reste stupéfait, et la patiente continue : « Docteur, si je sais comment avoir un cancer, alors je saurai comment l'éviter ! »

Avec ces simples mots, tout est dit. Au lieu d'être moralisateur auprès des patients, pourquoi ne pas les responsabiliser ?

J'ai donc choisi cinq points clés pour développer ma conférence.

Après une présentation de la vision globale en GDS, j'explique le rôle de la colonne vertébrale en tant que soutien central du corps humain. J'utilise une colonne de couleurs, afin de rendre mon exposé plus visuel.

Je donne volontairement une orientation plutôt mécanique en vue du type de public (courbures, équilibre sagittal et frontal, trépied vertébral), écorchant avec plaisir la vision classique du dos droit, rigide.

Enfin, en clin d'œil à Philippe Campignon, j'amorce la comparaison avec le mât de bateau et son système de haubanage, qui nous permet, s'il est accordé et adaptable, de maintenir un certain équilibre.

Sur un fond d'écran évoquant un tableau de bord de tracteur, la projection suivante évoque la douleur. La comparaison est simple : si nous ne tenons pas compte de ce témoin qu'est l'information douloureuse, comment pouvons-nous comprendre notre corps et respecter ses limites ?

Je prends ensuite la vision occidentale du soin et son versant complémentaire, asiatique ou ayurvédique. En effet, en Occident, nous allons chez le médecin lorsque nous sommes malades ; en médecine chinoise, vous payez le médecin pour ne pas tomber malade.

Godelieve Denys-Struyf et la médecine chinoise l'avaient compris depuis longtemps : nous pouvons être « efficaces » en aigu et sur l'instant, à l'occidentale, mais il faut aussi comprendre l'origine du problème et travailler sur cette notion de terrain prédisposant, de prévention.

1. Une mauvaise utilisation mécanique

L'entreprise produisant du matériel agricole, le parallèle est le suivant : si les clients de John Deere ne respectent pas les consignes de limite d'utilisation (charges, contraintes mécaniques, températures), ils ne respectent pas leur engin, et l'usent, voire le cassent.

En réponse sur ce point, je rappelle simplement le fascicule distribué aux salariés, expliquant les bons gestes et postures en entreprise (se baisser en pliant les genoux, approcher au maximum les charges de l'abdomen, etc.).

2. Pas de préparation physique avant l'effort

En effet, certains salariés démarrent directement la prise d'un poste physique à quatre heures du matin, après le réveil et un café.

L'une des raisons de ma sollicitation par l'entreprise est qu'elle souhaitait, comme d'autres entreprises, mettre en place une préparation physique de dix minutes pour débiter la prise de poste.

L'un de mes objectifs était de faire passer ce message de la manière la plus claire possible.

En réponse, j'ai diffusé une courte vidéo montrant des ouvriers du bâtiment en train de pratiquer, avec un grand sourire, leurs exercices avant le poste !

Car, en plus d'une baisse significative du nombre d'accidents du travail ainsi que d'une diminution de leur gravité, les salariés ont trouvé un moment chaleureux et convivial pour démarrer leur journée.

3. L'angoisse, l'anxiété, le stress

Au niveau familial comme au niveau professionnel, notre vie est potentiellement entourée de contraintes. Nous avons tous ressenti, au moins une fois, ce nœud au plexus ou celui de la gorge.

En reprenant ma colonne et son système de haubanage, je mime un excès de tension au niveau antérieur, et je demande aux ouvriers ce qui se passerait si l'on donnait deux tours de clé aux muscles responsables de l'équilibre, placés devant la colonne. J'ai tenu ces propos : « Vous n'allez pas dans les couloirs de chez John Deere en regardant vos chaussures, vous allez tenir le regard à l'horizon, car il ne faut surtout pas montrer qu'il y a un problème. » Les tensions postérieures doivent alors redoubler d'effort pour maintenir l'équilibre, ce qui entraîne un excès de tension, de la fatigue, des raideurs, des douleurs...

En tant que kinésithérapeute, l'étirement et le massage des tensions postérieures ne seront pas durables, car ils sont réactifs et non causaux.

En réponse, il me semble important d'avoir sa « soupape de sécurité » pour faire face aux contraintes quotidiennes. Je pense bien sûr à la pratique d'arts martiaux comme l'aïkido, au yoga, à la relaxation, mais aussi aux loisirs de pleine nature... À chacun son moment.

Lorsque cela devient difficile seul, il est important de se tourner vers des thérapeutes ayant une vision globale, complémentaire à la nôtre, comme la naturopathie, l'acupuncture ou les soins énergétiques.

Enfin, pour les situations plus complexes, comme les séparations difficiles ou encore les deuils, l'accompagnement du médecin généraliste et du psychologue est nécessaire.

4. Un mauvais sommeil, une absence de repos

Si, la journée, nous stimulons notre corps, le sommeil de qualité permet la récupération physiologique du corps et de l'esprit.

Selon l'OMS, une personne doit dormir en moyenne 7 à 8 heures quotidiennes pour se maintenir en bon état physique, émotionnel et mental. C'est une notion aussi individuelle que la quantité de nourriture dont chacun a besoin. La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée.

Avec les smartphones ou les tablettes, il y a toujours une bonne raison de repousser l'endormissement, pourtant le réveil sonne toujours à la même heure !

Si nous connaissons mieux nos cycles, nous pouvons optimiser l'utilisation de notre corps. Selon la dernière enquête INSV/BVA 2009, 29 % des Français dorment moins de 7 heures par jour.

À l'issue de cette enquête, on observe une hausse du temps de sommeil le week-end, qui passe à 7 h 50 en moyenne. Elle est destinée à « compenser » la dette de sommeil chronique de la semaine. Or, le manque de sommeil chronique ne s'annule pas en deux jours. Les vacances ne permettent

pas toujours d'annuler cette dette. Si nous connaissons mieux nos cycles, nous pouvons optimiser l'utilisation de notre corps.

5. Une mauvaise hygiène de vie

Du plaisir, mais sans excès !

L'intoxication des psoas, ces muscles « poubelle » selon les ostéopathes, entraîne une raideur antérieure sur la colonne, et donc une compensation postérieure.

Le fameux lumbago du mois de janvier, décrit par Philippe Campignon :

Nous mangeons et buvons en excès pour les fêtes de fin d'année, et pour les bonnes résolutions, un petit footing le lendemain matin = un succès pour le lumbago !

En bonus, la position assise sur les ischions. Imaginez cette opportunité d'avoir plusieurs groupes de cent personnes assises devant vous, et de leur faire faire à tous la manœuvre décrite par Philippe Campignon pour une meilleure position assise, où l'on tire sur ses ischions afin de mieux positionner le bassin, et ainsi différencier la position assise sur le sacrum de la position assise sur les ischions... ! Merci Philippe Campignon, et merci Godelieve Denys-Struyf.

Pour conclure, après quelques semaines, j'ai reçu un mail du directeur de l'usine pour un retour très positif sur cette expérience. Il m'a mis en rapport avec la mutuelle du groupe, responsable de la prévention.

L'objectif est de passer aux actes !

Je vais devoir former quinze salariés volontaires à l'éveil musculaire lors de la prise de poste. D'abord dans un secteur de l'usine, puis, si le résultat est positif, il s'agira de généraliser cette pratique à l'ensemble de l'usine, puis au niveau national.

Le président de la Chambre de commerce de notre département est en attente du résultat. Si celui-ci est probant, il me propose de rencontrer les dirigeants de sociétés afin de partager avec eux cette expérience.

Et si nous amenions notre pratique GDS en dehors du domaine du soin ?

Bibliographie

- **Philippe Campignon**, *La biomécanique des chaînes musculaires et articulaires — méthode GDS*, éd. CFPC, Camblain-l'Abbé.

- **Philippe Campignon**, *Respir-Actions*, éd. Frison-Roche, Paris, 2012.
- **Godelieve Denys-Struyf**, *Les chaînes musculaires et articulaires*, Bruxelles, éd. Prodim, 1987.
- Institut National du Sommeil et de la Vigilance, www.institut-sommeil-vigilance.org

Envie d'aller plus loin ?

Formations BCMA — Biomécanique des Chaînes Musculaires et Articulaires. Un parcours certifiant en 3 niveaux, reconnu internationalement, dirigé par Philippe Campignon.

vincula-formation.com · info@vincula-formation.com · +33 6 86 46 31 33

Article initialement paru dans Accordages n°9, la revue des praticiens de la méthode G.D.S., 2nd semestre 2018. Republication avec l'aimable autorisation de l'auteur.