

## Une formation innovante se déroule à Bourg-Blanc. Des aides à domicile qui interviennent auprès de seniors dépendants acquièrent des outils pour prévenir les maux de dos et les Troubles Musculo Squelettique.

Maux de dos ou de lombaires, vertèbres coincées, etc. « Plus ou moins, on a toutes nos petites douleurs », reconnaît Anne-Marie, salariée depuis trente-trois ans de ***l'Association de développement sanitaire des Pays de Lesneven, Landerneau, et Plabennec***. Elle fait partie de la douzaine d'aides-soignantes à domicile en formation à la maison de retraite Saint-Joseph de Bourg-Blanc depuis janvier. Toutes sont volontaires.

Au menu de leur formation **PAMAL** en douze heures : la « **Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur** ». Elles espèrent acquérir de nouvelles pratiques pour mieux se protéger, aménager la pénibilité de leur travail, et éviter d'éventuels arrêts de travail pour maladie.

**Ces femmes travaillent au domicile des personnes âgées dépendantes.** Elles les aident à se lever, à faire leur toilette, à s'installer dans leur fauteuil roulant, etc.. Un métier physique, où il faut manipuler des personnes. Ce qui peut avoir des répercussions sur leur état physique. « **On nous apprend à gérer nos douleurs et à éviter qu'elles ne s'aggravent** » ! » explique Josiane, aide-soignante à ADS depuis quinze ans, dans le secteur de Lesneven.

**Cette formation innovante est financée par l'Agence Régionale de Santé**, qui a retenu cette thématique dans ses actions de son programme « **sport santé bien être** ». Elle est aussi organisée dans les sept autres secteurs de santé bretons. Pour le Finistère, portée par l'ADS, elle est animée par Jean-Yves Linguinou, kinésithérapeute, membre de l'association **Kiné Ouest prévention**. Pas de massage au menu... au regret des étudiantes. Mais mieux ! Des conseils personnalisés. « Il n'y a pas de recettes. Ce

que je propose, c'est une palette d'outils », insiste-t-il.



Lors de cette formation PAMAL, les aides-soignantes apprennent aussi à manipuler du matériel médical.

Il n'hésite pas à aller à l'encontre de certaines idées reçues. Par exemple, lever une personne n'est pas une question de bras mais plutôt de jambes. « C'est important de bien placer ses pieds », explique-t-il. Un peu comme au judo, les jambes servent à déplacer le poids du corps, à suivre le centre de gravité. « C'est un mouvement qui n'est pas spontané et doit s'apprendre. »

Jean-Yves Linguinou leur apprend aussi à « **s'échauffer** » avant d'entreprendre une **action physique**. Comme pour un sport. Et après l'effort, de savoir lâcher et s'étirer. « Quand on est tendu, on crispe les épaules et on les monte. Pour les détendre, il faut les baisser. » Des gestes simples mais qui peuvent soulager leur travail au quotidien. **Il insiste également sur le bienfait d'une activité physique régulière** pour se maintenir en bonne santé et durer dans l'emploi

**Laurence GUILMO.**