Élisabeth LAURENT
Médecin

FORUM SANTÉ

Le 13 et 14 octobre dernier, le service médical en partenariat avec le laboratoire PFIZER a organisé un forum santé à propos des risques cardio vasculaires pour le site de Saint-Saulve.

6 ateliers étaient proposés aux salariés de plus de 40 ans :

- **Accueil** avec remise du "parcours du cœur" et du Quiz,
- **Dépistage** *"bon et mauvais cholestérol"* par nos infirmières de l'aciérie et du laboratoire Pfizer,
- **Coach sportif** avec conseils adaptés au travail posté,
- **Évaluation du poids** à l'aide d'une balance métabolique par l'infirmière de la Tuberie,
- **Conseils individualisés** par un diététicien,
- **Un bilan des résultats** par le médecin.

Nous avons reçu 202 participants pour ce forum.

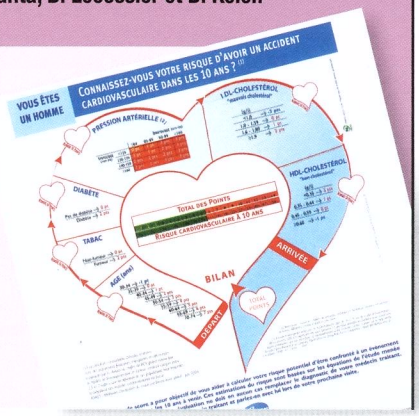
Merci à tous pour votre participation.

QUIZ

LES HEUREUX GAGNANTS

À la Tuberie **Mme B. Petiaux, et MM E. Monnier, G. Kébala, D. Butez, J. Lecaille.**

À l'Aciérie **Mme I. Olivier et MM. J-M. Gosselin, R. Vanta, B. Lecossier et B. Keler.**



Hervé Skorupka
Responsable Parc à barres

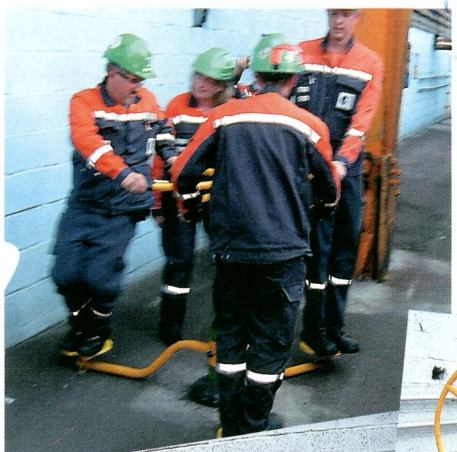
TUBIX TONIC

UN PARCOURS DE SANTÉ AU PARC À BARRES

En 2010, à partir d'observations recueillies sur le terrain lors de déchargements de wagons ou de manipulations de fardeaux en loges, une formation «Gestes et Postures» spécifique au Parc à barres a été conçue et déployée par notre service médical.

Certaines postures contraignantes pouvant être source d'élongations, de contractures, d'accidents musculaires ou articulaires surtout à la prise de poste ont été mises en évidence.

Afin de ne pas goûter aux méfaits d'un «travail à froid» et de prévenir les dommages corporels en protégeant les muscles et les articulations, il est nécessaire de préparer l'organisme à l'effort en mettant progressivement le corps en éveil.



Pour répondre à cette exigence, nous avons mis en place plusieurs exercices d'étirements et d'assouplissements sous la forme d'un «parcours de santé», conçu en 6 étapes.

1- Échauffement du bas du corps en slalomant au travers de quilles,

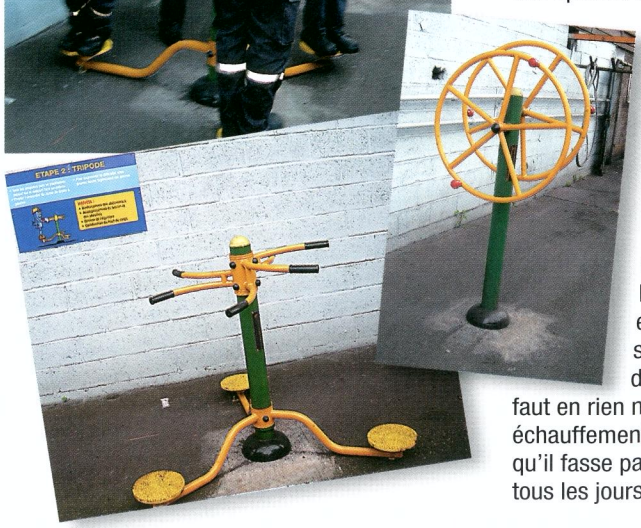
2- Renforcement des abdominaux, assouplissement du bassin, des chevilles et gestion de l'équilibre à l'aide du tripode,

3- Renforcement des muscles des cuisses avec la position de la chaise,

4- Diminution des tensions et des contraintes au niveau des épaules et de la nuque par des gestes d'assouplissement devant un miroir,

5- Étirement des muscles de l'avant-bras et des épaules au moyen de barres lestées,

6- Renforcement des abdominaux, des muscles des épaules et assouplissement des poignets avec l'exercice de la roue.



Cette succession d'exercices vise également à préparer l'organisme aux sollicitations et aux contraintes qui vont s'accumuler durant le poste de travail, c'est pourquoi il ne faut en rien négliger l'importance de cet échauffement et s'attacher à faire en sorte qu'il fasse partie intégrante de notre vie de tous les jours sur le Parc à barres.