

Education physique professionnelle

Boulangers

Pâtisseries

Confiseurs

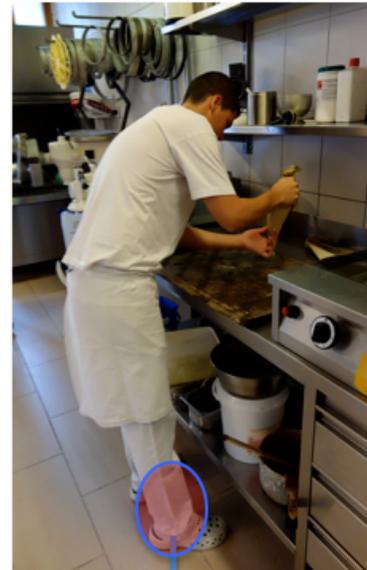
Problèmes de santé spécifiques

A) Postures:

- Différents travaux debout sur le plan de travail (rotation et antéflexion)
- Postures debout « piétinements »



**Base de sustentation élargie
en « fente avant » → soulage
les pressions sur les disques
intervertébraux**



**Base de sustentation neutre
→ pression accrue sur les
disques**

B) Travail répétitif:

Mouvements des mains, poignets et avant-bras



C) Port de charges:

- Manutention sac farine, devant le four et des aliments (caisses)
- Dépotage pétrin
- Pesage du pâton



D) Environnement:

- Chaleur
- Lumière
- Rythmes intenses de travail
- Horaires de nuit
- Aspects sociaux
- ...



Pathologies

- Troubles musculo-squelettiques et affections périarticulaires (tendinites, lombalgies, cervicalgies...)
- Rachialgies dorsales et lombaires
- Signes fonctionnels d'insuffisance veineuse
- Fatigue mentale et physique (dette de sommeil, somnolence)
- Troubles de l'humeur (irritabilité, dépression) ou du comportement (hyperactivité, surmenage)
- Troubles digestifs (grignotage, gastralgies, prise de poids et constipation)
- Conséquences familiales (troubles conjugaux) et sociales (loisirs)

Solutions

- Ergonomie
- Renforcement musculaire du tronc et des membres supérieurs
- Entretien du système cardiovasculaire
- Relaxation
- Techniques de portage
- ...

Applications interdisciplinaires

- Application pratique en EPS des notions théoriques vues au Cours Pratique (portage, tenue du corps, etc)
- Entraînement de la condition physique spécifique
- Notions théoriques de base à propos de l'anatomie humaine et des mécanismes des discopathies et des inflammations articulaires
- Détente et bien-être