

LA MÉTÉO

La pluie ne nous quitte plus

On aimerait vraiment vous dire autre chose... Mais hélas, les nouvelles ne sont pas bonnes du côté de la météo. La journée sera grise, avec une arrivée massive de nuages qui donneront quelques pluies en fin d'après-midi. L'ouest du département sera touché en premier. Les températures seront égales à hier, autour de 18 et 20° au meilleur de la journée. Demain, les averses seront encore plus présentes... Il faudra attendre mardi, voir mercredi pour avoir un temps sec et des températures en hausse à... 25°. Une pensée pour les vacanciers de juillet ! Finalement, on n'est pas plus mal à travailler...



SABLÉ-SUR-SARTHE

Brandon lance sa boisson énergisante

Un jeune Sabolien de 19 ans vient de créer sa société « Event Business Production » pour lancer sur le marché une nouvelle boisson énergisante (sans alcool) « X-Trem ». Le concept de cette boisson énergisante « au petit goût de Malabar » est né à Sablé tout comme le design de la cannette. « Et c'est la seule boisson énergisante produite en France », se félicite Brandon Théault, qui confie « avoir beaucoup grandi en créant sa société ». Il renchérit : « Il a fallu que je m'accroche, j'ai mis un an pour y arriver ».



JUPILLES

Le foyer rural fait revivre la saboterie

Les vieilles machines ont repris du service à Jupilles. Sous les mains expertes d'Alain Broussin, qui a travaillé pendant trois ans à l'ancien musée du bois, la bûcheuse et la creuseuse vibrent à nouveau. Elles ont retrouvé leur destinée : faire des sabots. Gérée par le foyer rural, cette saboterie « nouvelle génération » a ouvert dans des locaux situés à côté de la salle des fêtes. Ouverture tous les après-midi en semaine de 15 heures à 16 h 30, les samedi et dimanche de 10 h 30 à 12 h 30 et de 15 à 18 heures. Jusqu'au 9 septembre.



Des kinés sarthois jouent la carte de la prévention pour les salariés

Apprendre les « bons gestes » quotidiens : c'est la démarche du comité départemental de prévention en kinésithérapie qui propose des formations notamment dans les entreprises en direction des salariés.

Vous avez réagi. Le Mans FC rétrogradé : les réseaux sociaux s'emballent

Les internautes ont été très nombreux hier dès l'annonce de la rétrogradation du Mans FC en National. Ainsi, sur Twitter, le quatrième mot-clé le plus recherché, au niveau national, mercredi après-midi était « Le Mans ». Quant à Facebook, les commentaires d'indignation ont été légion depuis

l'annonce de la mauvaise nouvelle, notamment sur notre page « Le Maine Libre ». Beaucoup de supporters déçus n'ont pas manqué de faire part de leur colère. Vos commentaires sur notre site internet, notre page facebook ou notre profil twitter @lemainelibre.

Lire aussi en PAGE SPORT

Loisirs. 5^e Festibio à Pontvallain

Des concerts, de l'humour et du bio. Le concept du Festibio organisé vendredi et samedi prochains à Pontvallain par l'association Au bord de l'Aune.



Vingt-huit exposants sont attendus au marché le samedi.

L'animation avait débuté par un repas champêtre. « À travers ce repas, à base de produits bio, on voulait faire découvrir une autre façon de cuisiner », rappelle Laurent Vivet, président de l'association Au bord de l'Aune. Au fil des ans, la fête a pris de l'ampleur, avec deux concerts en soirée et un marché bio le samedi après-midi.

Ce 5^e Festibio débutera vendredi à partir de 19 heures par le premier concert (5 €) avec Noko, Swindle, Chéenne de vie et Gwen Delabar, « le tout agrémenté d'intermèdes percuteurs avec les Sourdingues, la batucaca sarthoise », annonce Laurent Vivet. Le marché bio débutera samedi à partir de 10 heures. Vingt-huit exposants y sont annoncés, maraîcher, producteur de bière, de vin, savons, objets de déco, meubles en carton, jus de fruits, recettes de cuisines avec l'association Grain de pollen. Plusieurs animations sont également proposées, initiation à la danse orientale, découverte de la faune

qui peuple les cours d'eau, promenade en calèche. Il sera possible de se restaurer sur place. Samedi soir, près de 130 convives sont attendus au repas concert (22 €) sous chapiteau avec le groupe Maghreb Orchestra. Kass Muzet se chargera de l'apéro-comique.

Le marché bio est gratuit. A proximité du stade de Pontvallain. Réservation obligatoire pour le repas du samedi soir au 02-43-44-85-06.

Loisirs. Une randonnée cyclo le 14 juillet



Une randonnée avant une grande sortie baptisée « Toutes à Paris ».

Le comité départemental de cyclotourisme de la Sarthe organise le 14 juillet L'Etoile sarthoise, une randonnée de vélo ouverte à tous, familles, adultes licenciés ou non, au départ de cinq communes de la Sarthe. Les circuits partiront du vélodrome du Mans, de Sillé-le-Guillaume, de Bessé-sur-Braye, de Bonnétable et de Malicorne. Les distances proposées vont de 40 km, très facile à 120 km. Départ

de 7 h 30 à 9 h 30, et clôture de la randonnée à 13 heures. Cette randonnée a pour but notamment d'aider les participants qui vont relier Paris en vélo le 16 septembre prochain à l'occasion d'une opération baptisée « Toutes à Paris ».

Renseignements, tél. 02-43-88-22-76. <http://sarthe.ffct.org>



Une formation chez des ouvriers du bâtiment. Le moment de l'échauffement. Photo DR

Philippe LAVERGNE
philippe.lavergne@maine-libre.com

Tendinites, syndromes du canal carpien, épicondylites, dorsalgies, lombalgies...

Les kinés connaissent bien, une grande partie de leur clientèle vient les voir à cause de ça. Bien souvent, ce sont les conditions de travail qui sont en cause.

Formations sur mesure

Gestes répétitifs chez les caissières de supermarchés ou dans le travail à la chaîne, levées de charges sans précaution chez les ouvriers du bâtiment, mauvaises positions chez les salariés travaillant sur écran...

Les causes sont bien connues. Bien des salariés pourraient pourtant éviter l'arrêt de travail s'ils appliquaient quotidiennement les « bons » gestes et les bonnes habitudes. Encore faudrait-il qu'ils les connaissent. C'est cet apprentissage que propose le comité départemental de prévention en kinésithérapie (CDPK), affilié depuis 1998 à un comité national et qui rassemble une vingtaine de masseurs-kinésithérapeutes sarthois. Ceux-ci interviennent dans toutes sortes d'entreprises, les établissements de soins pour l'apprentissage de la manutention des malades, les associations... Ils proposent un programme de formations sur mesure. Les champs d'intervention sont très

vastes : bâtiment, travailleuses à domicile, sportifs, et même personnes âgées pour la prévention des chutes. « Notre démarche n'est pas de dire aux patrons qu'ils doivent réduire les cadences » précise Laurent Rousseau, kiné à La Flèche. « Il s'agit d'apporter notre savoir-faire de praticiens. La formule est souple et peut être appliquée aux entreprises de quelques salariés. Même des femmes au foyer peuvent avoir besoin de conseils pour éviter de se fatiguer dans leurs tâches ménagères ».

Le CDPK par ailleurs forme et accueille régulièrement de nouveaux kinésithérapeutes souhaitant s'investir dans la prévention. Dernièrement, au Mans, une formation portait ainsi sur l'outil PAMAL (Prévention

des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur) .

100 000 arrêts de travail
Objectif ? « Devenir un acteur connu et reconnu en matière de prévention dans la Sarthe » poursuit Laurent Rousseau. Pour cette raison, l'appui de partenaires est indispensable. Les formations, payantes, se faisant en principe sur le temps de travail des salariés, peuvent être financées par les entreprises, les collectivités locales, l'assurance-maladie. On ne citera qu'un chiffre. 1,2 milliard d'euros. C'est le coût, en France, des 100 000 arrêts de travail dus aux rachalgies. Ce qu'on appelle dans le jargon populaire le mal de dos.

À ERDF, des salariés ont testé... Ça marche

À ERDF, deux groupes de dix salariés du service de traitement des demandes de branchements provisoires pour les cinq départements de la région, situé boulevard Anatole-France au Mans, ont participé fin 2010 à trois séances (12 heures) de formation avec un des kinésithérapeutes du CDPK. Il s'agit de salariés travaillant uniquement sur écran, poste de travail qui favorise très souvent les problèmes de dos, les tendinites...

« Tout le monde ici a vraiment apprécié et nous avons eu de très bons retours », explique Franck Grimault, chargé de l'organisation du projet, lui-même concerné par de sérieux

problèmes de dos. « Chaque agent s'est vu expliquer quelle bonne posture adopter au niveau de son poste de travail, quels troubles pouvaient être engendrés du fait d'une mauvaise position, quels gestes simples il pouvait faire quotidiennement, comme lever les yeux de l'écran de temps en temps pendant deux minutes, pourquoi il était important de bien régler son siège, quels petits exercices d'assouplissement du dos il pouvait faire chez lui... etc » Dans la foulée, pour les agents qui le souhaitaient, les écrans d'ordinateurs ont été rehaussés. La formation a été financée par la région Ouest d'ERDF



Le Mans, ERDF. Des salariés ont apprécié les conseils d'un kiné.