

Annexe 1 : Interview du Dr Verbist Robert

Dr Verbist Robert est un médecin généraliste spécialisé dans le traitement des gens de mer et dans le conseil médical. Il est également autorisé aux examens de pré-embauche et d'aptitude médicale périodique.

Dr Verbist Robert donne également un programme de formation universitaire pour les médecins généralistes, ainsi que des cours de médecine à l'École Supérieure de Navigation d'Anvers.

Enfin, il est également consultant en prévention de la santé dans l'industrie maritime.

Question 1 : Quelles sont, d'après votre expérience, les principales causes de blessures rencontrées par les marins lorsqu'ils travaillent à bord d'un navire marchand ?

« Appareil locomoteur. Donc le dos, les genoux et tout ce qui est extrémités donc les doigts et les orteils ».

Question 2 : D'après votre expérience, quelles sont les principales blessures musculaires des marins ? Et donc quels sont les groupes musculaires à renforcer en priorité pour le travail à bord d'un navire marchand ?

« Pour travailler, ils ont beaucoup de problèmes d'épaules, de bras, de coudes et de dos ».

Question 3 : Pensez-vous que le renforcement physique joue un rôle important pour diminuer le risque de blessure ?

« Oui, force mais aussi souplesse, les deux absolument ».

Question 4 : Pensez-vous qu'il est important de connaître son niveau physique avant de commencer une activité sportive ?

« Oui, et pas seulement pour éviter les blessures. Quand on fait un entraînement cardiovasculaire, il faut savoir jusqu'à quelle fréquence cardiaque on peut aller. C'est en même temps une mesure pour la condition physique. Donc oui absolument il faut le savoir ».

Quels sont les risques autrement ?

« Un problème cardiaque, un agrandissement du cœur, une insuffisance cardiaque à la fin. Donc on doit graduellement augmenter l'effort jusqu'au point où tous les muscles et le cœur peuvent suivre. Selon l'âge, la différence entre un entraînement cardio respiratoire et un entraînement des muscles devient de plus en plus grand. Pour n'importe quel âge c'est possible d'entraîner bien le cœur et les poumons par exemple mais les articulations, les muscles, les tendons ça commence à être vieux. On doit être plus prudent et on doit encore plus progresser graduellement ».

Question 5 : Selon vous, quels types d'exercices sont les plus importants pour les marins (par exemple : exercice d'endurance, exercice de renforcement musculaire, étirement, renforcement de certaines parties du corps en particulier) ?

« Personnellement je trouve que tout le monde doit commencer par l'endurance, la force pour donner plus de résistances à certains groupes musculaires qu'on utilise pour un travail fort et puis la souplesse ».

Question 6 : Selon vous, l'utilisation de bandes de résistances élastiques pour renforcer certains groupes musculaires pourraient-elles être une bonne alternative afin de compenser le manque d'équipement professionnel de musculation sur certains navires ?

« Oui, absolument ». « Les forces sont classées par couleur ». « Ça va très bien à bord, ça ne prend pas de place, on peut les utiliser sur les portes, sur les armoires, n'importe où ».

Question 7 : Dans la rédaction de ma thèse, j'ai écrit :

« Afin d'améliorer l'humeur au travail, pratiquer une activité sportive peut être un remède intéressant. En effet, pratiquer une activité physique pendant 45 minutes 3 à 5 fois par semaine est qualifié de « Mieux qu'un médicament » pour les spécialistes.

Réaliser une telle activité libère en effet des substances cérébrales telles que la sérotonine et les endorphines qui améliorent l'humeur ».

Êtes-vous d'accord qu'une dépense physique peut améliorer l'humeur ?

« Absolument, ce n'est que dans un corps en forme qu'on se sent bien. » « Je suis complètement d'accord avec ce genre de définition, c'est très préventif ».