

CURE DE SANTÉ POUR LES FORCES DE L'ORDRE BRUXELLOISES



UN PETIT COUP DE POUCE POUR LA GRANDE FORME

Texte Stefan Debroux
Photos Petra De Weser

Imaginez-vous un instant dans la peau d'un dirigeant d'une organisation. Un jour, vous vous réveillez et pensez : *"Il est de mon devoir moral, en tant qu'employeur, de veiller à la bonne condition physique de mes employés."* Yves Verbrugghe, directeur des ressources humaines de la Direction de coordination et d'appui (DCA) de Bruxelles, en a fait l'expérience. Depuis 2008, il travaille, en collaboration avec un moniteur sportif et un diététicien, à l'élaboration d'une politique de bien-être en vue de maintenir les forces de l'ordre de la police fédérale en forme et prêtes à l'action.

BRUXELLES – Dans les contrées où la police est considérée comme un 'corps d'élite', les tailles et les poids idéaux jouent un rôle décisif lors du recrutement. En d'autres termes, une personne qui a pour ambition d'accéder au statut de policier a plus de chance d'y parvenir si elle a un corps athlétique et des 'tablettes de chocolat' entre le bassin et le thorax. La Belgique ne fait pas exception. Ses policiers en herbe doivent, eux aussi, disposer d'aptitudes physiques. Cependant, statistiquement, les exigences biométriques ne sont pas très strictes. En ce qui concerne la taille, une distance de 152 centimètres au moins doit séparer le crâne de la plante du pied. Quant au poids, l'indice de masse corporelle (IMC)

doit se situer entre 17 et 30. De préférence, car un autre IMC n'est pas nécessairement synonyme d'inaptitude. Le test décisif pour évaluer la capacité physique d'un candidat consiste à effectuer un parcours (d'obstacles) fonctionnel au cours d'un intervalle de temps déterminé. Soit dit en passant, si vous désirez en savoir davantage sur le sujet, n'hésitez pas à vous rendre sur www.jobpol.be. Lorsqu'au printemps 2008, Yves Verbrugghe devient membre de la Direction de coordination et d'appui de la police fédérale de Bruxelles en tant que directeur des ressources humaines, il est quelque peu surpris : "J'étais convaincu que tous les policiers devaient continuellement être en pleine forme et prêts à

intervenir pour courir après les brigands ou assurer le bon déroulement d'une manifestation. Mais apparemment, j'avais tort. Contrairement à ce que je pensais, la condition des nouveaux inspecteurs n'était pas toujours exceptionnelle et, quelques mois à peine après leur affectation à la DCA, certains avaient pris jusque 8 kilos ! Comme est-ce possible ? Je pense qu'une combinaison de facteurs explique ce phénomène. D'un côté, il est indéniable que la condition physique de la population en général n'est pas exceptionnelle. Jugez plutôt : quelle importance accordons-nous encore à l'exercice physique quotidien, au sport et à une alimentation saine et équilibrée dans notre culture actuelle ? Qui ne se

“ Yves Verbrugghe

Attendre dans un combi ne permet pas d'éliminer des calories

laisse pas tenter par des aliments riches en sucres et en matières grasses, et qui ne choisit pas, par paresse, de prendre la voiture, même pour de courtes distances franchissables à vélo ou à pied ? Notre corps en fait les frais ! D'un autre côté, il y a les caractéristiques propres au travail policier. Les inspecteurs qui effectuent des services d'ordre doivent souvent... attendre ou rester assis dans le combi. D'autres séjournent dans leur bureau afin de s'occuper de la paperasserie. Bref, peu d'activités permettant de brûler des calories. De plus, la pratique d'un sport en dehors des heures de service n'est pas toujours une mince affaire pour une personne qui allie travail et famille. C'est la raison pour laquelle je trouve qu'il est de notre devoir également, en tant qu'employeurs, de chercher des solutions créatives sur le lieu de travail.” Jacques Deveaux, le directeur coordonnateur bruxellois, partage l'opinion de son responsable GRH. Au sein de sa DCA travaillent environ 250 membres du personnel dont la fonction principale est de maintenir l'ordre lors de toutes sortes de manifestations, d'exercer des missions de protection et d'appui durant toute une

série d'opérations comme des actions de contrôle.¹ “Le maintien de l'ordre n'est pas de tout repos”, raconte Jacques Deveaux. “En fait, les inspecteurs doivent en permanence se tenir prêts, car ils passent d'une situation de crise (potentielle) à une autre. On ne sait jamais avec certitude si une manifestation va dégénérer. En outre, cela peut parfois durer des heures. L'endurance s'avère donc cruciale, sans oublier l'effort que demande le transport de l'équipement lourd. Celui-ci est d'une nécessité absolue pour la sécurité personnelle, même si la colonne vertébrale s'en ressent. Dans le temps,

j'ai moi-même effectué trois ans de services d'ordre et reçu des pierres dans le dos. J'en porte encore des séquelles. Résultat : j'ai chaque année droit à une piqûre de Voltaren.”

En 2010, la 'barre conditionnelle' sera encore placée plus haut pour les forces de l'ordre bruxelloises. En cause : la présidence belge de l'Union européenne. “Nous préparons 500 inspecteurs des corps d'intervention (CIK) pour le maintien de l'ordre durant la présidence de l'UE”, ajoute Jacques Deveaux. “Ils auront à leur disposition des équipements spéciaux (type 3) résistant aux cocktails molotov. Une bonne

...



Jacques Deveaux, directeur coordonnateur





Le parcours fonctionnel se compose de deux parties distinctes que les candidats doivent effectuer l'une après l'autre. Tout d'abord un parcours avec une série de six obstacles qui doit être parcouru trois fois dans un temps maximal global de 3'30". Ensuite, une épreuve de force à parcourir en maximum 1': pousser et tirer une charrette d'une poids de 200 kg (aller et retour sur une distance de 10 mètres) et le déplacement d'un mannequin de 48 kg (aller et retour sur une distance de 5 mètres).

...

condition physique est donc une condition sine qua non pour commencer ces opérations. En plus, avec toute l'attention qui se focalisera sur la présidence, ces inspecteurs seront notre 'enseigne'. Notre prestige et notre image sont donc également en jeu. Voilà pourquoi nous investissons actuellement en priorité dans la santé physique de notre personnel."

Cure de santé : mise en pratique

Le plan 'bien-être' du directeur des ressources humaines a pris forme au

printemps 2008. Conformément à la procédure, une concertation syndicale a été organisée et avec l'approbation du Service médical de la police, une diététicienne tient des consultations hebdomadaires à la Tour Botanique. En l'espace d'une année, elle a reçu la visite d'une soixantaine de personnes sur base volontaire. Yves Verbrugge déclare : "Le personnel de la DCA n'est pas le seul à la consulter ; les enquêteurs de la PJF Bruxelles peuvent eux aussi faire appel à son savoir. Voici comment nous procédons : un médecin

reconnu du Service médical oriente le patient. Un diététicien est en effet un spécialiste qui reçoit un patient envoyé par un médecin généraliste."

Un an plus tard, les initiateurs du projet et le personnel s'accordent à dire que l'expérience se révèle positive. "Désormais, nous visons à étendre le plan et à le rendre moins facultatif", déclare Yves Verbrugge. "Nous avons développé un programme digne de ce nom destiné aux inspecteurs de la DCA et du CIK, et la diététicienne ne repré-



PAS DE RÉGIME, MAIS UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Véronique Fayt, diététicienne, organise des consultations hebdomadaires dans un bureau de la DCA à Bruxelles.

Faites-vous suivre un régime strict au personnel ?

Véronique Fayt : "Pas vraiment, je n'interdis rien. L'objectif est d'élaborer un modèle alimentaire équilibré, avec les quantités adéquates. Au cours de la première consultation, je consacre beaucoup de temps à l'analyse des habitudes alimentaires du patient. Les mauvaises habitudes résident

le plus souvent dans l'excès de sucre, de graisses saturées, une consommation trop faible d'eau et de fruits et légumes – même si trop de fruits n'est pas bon non plus ! Lorsque je dresse un bilan, de nombreuses personnes sont surprises..."

Je veux perdre 10 kilos le plus vite possible. Puis-je prendre rendez-vous chez vous ?

Véronique Fayt : [rire] "Si vous avez la volonté d'atteindre cet objectif, c'est déjà un bon début. Mais il faut tenir compte des bonnes proportions. Une personne de 150 kilos qui en perd 10 en deux mois est en bonne voie. Par contre, une autre qui en pèse 80 et maigrit de 10 kilos en deux mois joue avec sa santé. Il vaut mieux travailler lentement et durablement sa silhouette, plutôt que de vouloir se sculpter du jour au lendemain un corps d'adonis sous l'effet de l'engouement. Un modèle alimentaire équilibré n'est d'ailleurs efficace que si on l'accompagne d'exercices et de sport. Donc, si vous souhaitez perdre quelques kilos superflus afin de porter à nouveau votre maillot de bain préféré mais moultant, je vous conseille de vous y mettre avant le printemps !"



sente qu'un volet de ce programme. L'élément essentiel est la pratique d'un sport. Dans les limites qu'offre la flexibilité du planning de service, nous prévoyons des activités sportives les matins et les week-ends pour notre personnel, alors encadré de moniteurs sportifs. Les locaux, situés dans les quartiers de la police fédérale, sont ouverts à tout membre du personnel voulant s'entraîner. Et ce n'est pas tout ! Nous encourageons notre personnel à bouger le plus possible et, pour montrer que ce projet n'est

pas une bagatelle, nous concluons des partenariats – par exemple avec la commune et les pompiers – afin de pouvoir disposer d'une infrastructure adéquate. En outre, nous veillons à ce que la cafétéria propose des menus équilibrés. Les distributeurs automatiques, quant à eux, doivent contenir moins de chocolats et sucres et plus d'aliments sains comme les yoghourts."

La direction de la DCA a ajouté le conseil d'un ostéopathe au programme. Se souvenant de ses problèmes au dos, Jacques Deveaux souligne l'importance de protéger cette partie du corps et d'avoir un bon maintien : "Cet ostéopathe n'est pas n'importe qui. C'est un spécialiste du dos qui suit aussi les pilotes de F16. En raison, essentiellement, de l'équipement plus lourd que les forces de l'ordre devront trimballer sur leurs épaules en 2010, je suis convaincu que l'encadrement par cet ostéopathe représentera incontestablement un atout pour prévenir les maux de dos."

Mens sana in corpore sano, un esprit sain dans un corps sain.² Telle est déjà la manière de penser à la police fédérale de Bruxelles... ■

¹ Plus d'informations sur les missions de la DCA de Bruxelles et du corps d'intervention dans Inforevue 2/2008.

² Manger sainement, bouger et faire du sport sont également des remèdes contre l'absentéisme. Pour plus d'informations à ce sujet, ainsi que pour obtenir un guide alimentaire, visitez www.polsupport.be, rubrique Personnel → Ressources humaines → Absentéisme → Publications. Ce site est également accessible via Portal → Pol Info - Intranet.



FAIRE DU SPORT EST BON POUR LA SANTÉ

Pierre Maréchal, inspecteur principal, est régent en éducation physique. Il est également responsable en matière de maîtrise de la violence et du tir des 250 inspecteurs de la DCA et du CIK. En application des circulaires GPI 37 et GPI 48, il supervise les activités sportives de ses troupes bruxelloises. "En 2010, nous allons passer à la vitesse supérieure", déclare le sportif. "Avant, nous limitons nos activités sportives à quelques exercices d'échauffement, mais désormais, nous visons essentiellement à améliorer l'endurance, la souplesse et la vitesse. En collaboration avec quelques autres moniteurs – inspecteurs de la DCA qui se sont volontairement portés candidats pour donner un coup de main –, j'élabore diverses activités qui correspondent aux exigences spécifiques au profil de fonction de chacun. Pour les policiers chargés du maintien de l'ordre, le parcours fonctionnel constitue un entraînement idéal. Pour les inspecteurs qui effectuent des missions de protection moins physiques, nous mettons l'accent sur d'autres aspects. Le menu est varié et comprend notamment la natation, le fitness et bien d'autres activités encore. Le personnel ne considère pas le sport comme un mal nécessaire. C'est même lui qui demande à s'entraîner et à transpirer !"

