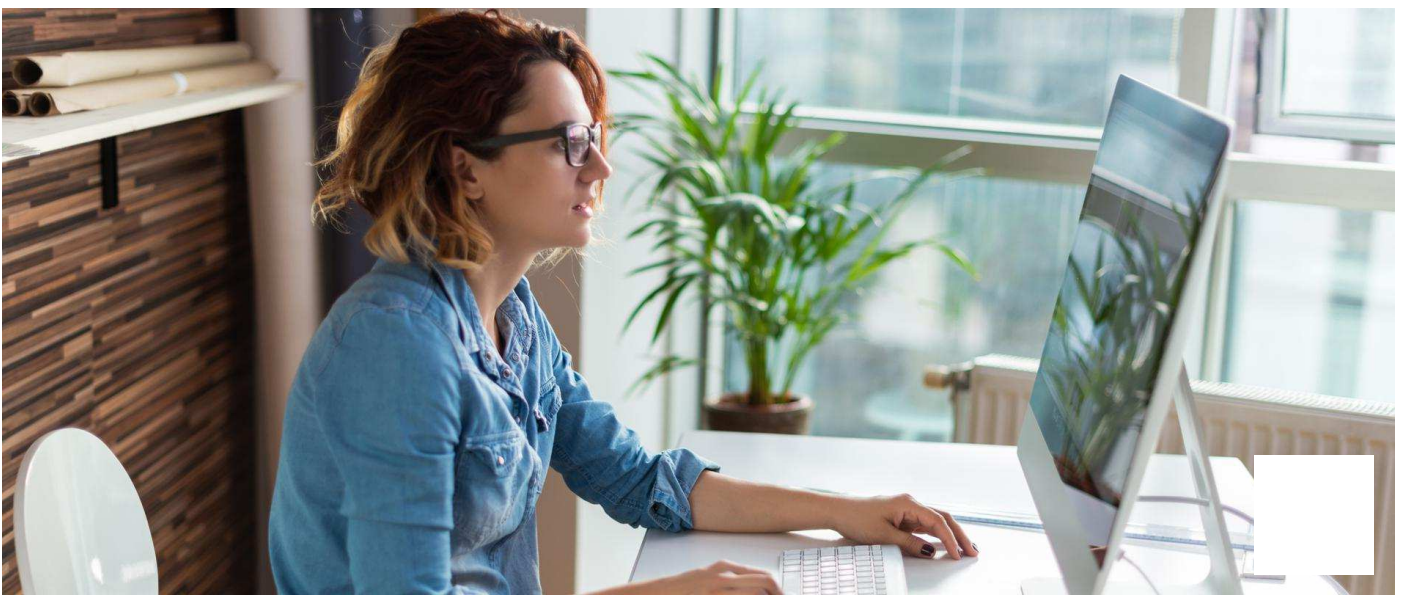


# Ces gestes et postures à abandonner au bureau

Par Ophélie Ostermann | Le 23 août 2016



Petit guide de survie du travail assis face à un écran, avec les conseils d'un ergonome.

Jambes croisées, clavier loin de soi, écran trop bas, dos voûté... Certaines positions et même la disposition de son bureau peuvent soulager le corps. En réalité, ils l'abîment surtout doucement mais sûrement. Le travail assis étant déjà assez nocif, inutile d'alourdir son fardeau. Passage en revue des gestes et postures à éviter durant sa journée.

## *Croiser les jambes*

---

En théorie, rien de plus facile que de garder les pieds au sol, bien assise au fond de notre fauteuil. Mais en pratique, on gigote, on ne tient plus en place et on croise les gambettes par réflexe. «La position n'est pas mauvaise, mais la maintenir longtemps et toujours croiser la même jambe, si, explique Gilles Barette, ergonomiste européen et kinésithérapeute. La circulation veineuse est ralentie, ce qui provoque des douleurs et des lourdeurs».

**Le conseil :** alterner régulièrement les croisements de jambes, si on a l'habitude de le faire. Opter pour un appui-pieds afin d'éviter de glisser sur notre siège.

## *Caler le téléphone entre l'oreille et l'épaule*

---

Être multitâche a du bon : on peut terminer son mail tout en répondant à des appels, par exemple. Mais nos cervicales ne peuvent pas en dire autant. «La position entraîne des cervicalgies, voire ce que l'on appelle "la sciatique du membre supérieur", c'est-à-dire des douleurs qui partent du cou et se dirigent vers le bras», ajoute Gilles Barrette.

**Le conseil :** toujours préférer le système mains libres. Et assumer le côté «téléopérateur».

## *Rester assis sans bouger*

---

Même sur notre lieu de travail, on évite la sédentarité. «Lorsqu'on reste assis toute la journée, les disques intervertébraux se compressent, ce qui provoque, à terme, des douleurs au niveau des épaules, des lombalgies et des cervicalgies», indique l'ergonome.

**Le conseil :** on ne reste jamais assis sans bouger plus de deux heures de suite et on alterne les positions. Il suffit d'aller chercher un café ou de

préférer se déplacer physiquement pour parler à un collègue dans l'open space.

## *Ne pas régler son siège de bureau*

---

Tout dépend pourtant de lui. Assis trop bas par rapport au bureau et à l'écran, on fera trop travailler notre nuque. Trop haut, on courbera le dos. «Quand le dos est voûté, les disques intervertébraux sont poussés vers l'avant, ce qui provoque des douleurs. De plus, si les pieds ne sont pas à plat sur le sol, tout le poids est supporté par les cuisses et la circulation sanguine est gênée», précise le professionnel.

**Le conseil :** on règle notre siège en position assise. On vérifie si le dossier du siège est creux pour conserver la courbure lombaire. On veille à maintenir une posture avec un angle à 90 degrés environ.

## *Ne pas régler la luminosité et les contrastes de l'écran*

---

Vous avez besoin de fermer les yeux ponctuellement ? Ils commencent à piquer ? Vos yeux sont certainement fatigués à cause de votre écran. «Plus le contraste de l'image est bon, moins la vue se fatigue. Une luminosité excessive nous fera plisser les yeux et arrondir les épaules», informe Gilles Barrette.

**Le conseil :** on règle la luminosité et le contraste en fonction de l'éclairage ambiant. Pour le contraste, on préfère les lettres en noir sur fond clair. Enfin, on n'oublie pas de quitter l'écran des yeux une dizaine de minutes toutes les heures.

## *Être trop éloigné de son clavier et de son écran*

---

Vous placez souvent un document entre votre clavier et vous pour lire et taper en même temps ? Grave erreur. «On sollicite trop notre nuque. On tend les bras pour se servir du clavier, les avant-bras ne sont pas posés sur la table et cela cause des douleurs au niveau des épaules» explique Gilles Barrette.

**Le conseil :** on place le clavier et l'écran en fonction de notre morphologie et de notre ressenti, face à nous, et assez proche pour permettre de voir chaque élément (environ 70 cm doivent nous séparer de l'écran). On rapproche son siège du bureau pour que les avant-bras soient en appui et forment un angle à 90 degrés. On place un porte-documents au-dessous de l'écran pour l'avoir en face des yeux et limiter les mouvements des cervicales. On veille aussi à taper sur le clavier avec tous nos doigts pour ne pas trop solliciter les muscles des doigts et des poignets.

### *4 exercices\* à faire pendant la journée pour détendre le corps*

---

**Les épaules :** soulevez-les, tenez la position pendant 3 à 5 secondes, puis abaissez-les. Répétez l'exercice 3 fois. La main gauche sur le coude droit, ramenez le bras vers l'épaule gauche en tirant légèrement. Tenez 5 secondes et faites l'exercice de l'autre côté.

**Le dos :** entrelacez les mains et tendez les bras au-dessus de votre tête. Étirez le dos vers l'arrière, puis inclinez le tronc vers la gauche et vers la droite pour étirer la taille.

**Les jambes :** assise, prenez votre tibia dans les mains, soulevez le genou et penchez-vous en avant pour rapprocher le nez du genou. Faites l'exercice avec l'autre jambe. Soulevez un pied du sol et gardez la jambe droite. Fléchissez la cheville en tirant les orteils vers le haut, tendez la cheville en pointant les orteils vers le sol. Faites l'exercice avec l'autre jambe.

**Les poignets :** le bras tendu, pliez le poignet vers le haut. Avec l'autre

main, tirez vos doigts vers vous et tenez 3 à 5 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté.

\* Selon le *Guide du travail sur écran* de l'Inserm.

## 5 mouvements de yoga pour détendre son dos

---

# En images



En vidéo, 30 minutes de yoga pour se relaxer

---