

Prévention des maux de dos: il n'y a pas de mauvaises postures!

MOUVEMENT Les recommandations à ce propos ont évolué. Au quotidien ou dans le cadre d'une activité professionnelle, le mot d'ordre est désormais celui de «bouger», tout en diversifiant au maximum sa gestuelle.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Les consignes posturales pour prévenir les maux de dos tels que «tiens-toi droit devant ton écran» ou «plie les genoux pour soulever une charge» ne sont plus d'actualité. En réalité, il n'existe pas de «mauvaises» postures ou de «mauvais» mouvements. L'important étant de varier ses positions pour répartir les contraintes entre les muscles et réduire les tensions musculaires, explique d'emblée la physiothérapeute Estelle Carron. Aucun mouvement n'est à bannir, dit-elle, et plutôt que de s'interdire certains gestes, il s'agit de trouver les positions les mieux adaptées à son corps, en tenant compte de ses capacités actuelles et des efforts ou contraintes qu'on lui impose. «Un grand nettoyage de printemps exécuté rapidement et avec énergie représente une charge inhabituelle et intensive. Mieux vaut répartir les tâches sur plusieurs semaines.»

La responsabilité de l'employeur

A l'heure du numérique, le statisme est un véritable enjeu de société. «Les collaborateurs privilégient les appels et les réunions virtuelles sur Teams au lieu de se déplacer» souligne l'ergonome indépendante Anne Giroud (Ergonomia). «Or l'être humain est fait pour bouger». La spécialiste de l'environnement de travail rappelle que les employeurs ont une responsabilité dans l'aménagement des conditions de travail de leurs salariés. «Dans les faits, la survenue de ces maux au travail est multifactorielle. Plutôt que de fournir d'office un bureau réglable en hauteur et une chaise ultra-performante, il me semble plus efficace de mettre en place des mesures organisationnelles. Certes, un bon dossier flexible qui ac-

L'ERGONOMIE AU TRAVAIL: UN ENGAGEMENT GAGNANT POUR TOUS!

POUR L'EMPLOYEUR

- ✓ **Augmentation de l'efficacité et de la productivité**
 - Prévention des incidents et blessures
- ✓ **Réduction de l'absentéisme**
 - Prévention des troubles musculosquelettiques et des maladies professionnelles
- ✓ **Renforcement de l'attractivité de l'entreprise**
 - Favorise l'engagement et la satisfaction des collaborateurs

POUR L'EMPLOYÉ

- ✓ **Amélioration du bien-être, de la santé physique et mentale**
 - Prévention de postures contraignantes et statiques
 - Réduction du stress, des risques de burnout
 - Amélioration de la concentration, de l'énergie
- ✓ **Motivation et implication renforcées**
 - Par un environnement et un confort de travail agréable
- ✓ **Meilleur équilibre vie professionnelle/personnelle**
 - Réduction de la fatigue et des douleurs pour une meilleure qualité de vie en dehors du travail



«LA SURVENUE DES MAUX DE TRAVAIL EST MULTIFACTORIELLE: LES MESURES DE PRÉVENTION DOIVENT ÊTRE CO-CONSTRUITES AVEC LES EMPLOYÉS APRÈS ANALYSE DE L'ACTIVITÉ DE TRAVAIL.»

ANNE GIROUD

compagne le mouvement est un premier pas, mais rien ne vaut le fait de marcher en cours de journée», ajoute-t-elle. Anne Giroud soulève l'importance d'un management participatif offrant aux employés une certaine autonomie, soit une latitude décisionnelle pour qu'ils soient en mesure de réguler leur activité et d'ajuster leur rythme de travail. «Sans cette marge de manœuvre et sous forte contrainte de l'activité de travail, le stress monte en flèche. Or, le stress est clairement lié aux maladies et aux inconforts du poste de travail.»

Quelles mesures mettre en place?

L'ergonome suggère quelques exemples de mesures organisationnelles propices à encourager le mouvement: privilégier des réunions debout, plus courtes et plus dynamiques; aménager une cafétéria avec des tables hautes pour boire son café debout; plébisciter le déplacement entre collègues pour échanger; organiser de façon régulière le partage d'information sur les contraintes de travail et les façons de les résoudre; adopter le «Walk and Talk», des réunions téléphoniques en marchant, idéalement à l'air libre. «Au niveau architectural, il est aussi possible de rendre les escaliers, positionnés face à l'entrée, plus attractifs avec de la lumière, des couleurs, des plantes vertes. Centraliser les imprimantes et les poubelles de tri encourage également les déplacements. Des horaires flexibles favorisent la concentration

des employés tout en leur permettant d'intégrer plus facilement une activité physique dans la journée» ajoute-t-elle. Lorsque l'ergonome est sollicitée par des collaborateurs pour des astuces liées à l'ajustement du poste du travail (ce qui revient à remettre l'exigence aux employés d'être bien assis!), elle les invite à identifier les risques liés à la situation de travail puis à repenser l'implantation et l'aménagement du poste de travail, le mobilier et les périphériques informatiques. Et surtout à se questionner sur l'organisation du travail de manière globale: la nature et les exigences du travail, les contraintes, les ressources disponibles et la façon dont chacun les gère. Les stratégies pour préserver sa santé sont individuelles ou collectives et peuvent être discutées en équipe. Encore faut-il avoir la latitude de les mettre en place dans le cadre de son travail. «Tant que l'équilibre est maintenu, tout va bien. Mais dès qu'il y a un déséquilibre entre effort et récompense, contraintes et ressources, c'est à ce moment-là que peuvent apparaître des problématiques de santé telles que des troubles musculosquelettiques et des risques psychosociaux.» ●

CONSEILS PRATIQUES

Comment varier sa gestuelle pour relâcher les tensions du corps?

VOUS RESTEZ TROP LONGTEMPS TÊTE BAISSÉE DEVANT L'ÉCRAN?

Placez, lors d'une pause, les bras derrière la tête, écartez les coudes. Regardez le plafond pour relâcher la nuque. Prenez 3 ou 4 grandes inspirations et videz vos poumons. Vous pouvez aussi varier la hauteur de la chaise ou de la table.

VOUS RESTEZ LONGTEMPS ASSIS?

Chaque heure, levez-vous pour faire quelques pas et effectuez des rotations du buste.

LA POSITION DEBOUT SE PROLONGE?

Mettez vos mains sur les hanches et faites des mouvements avant/arrière, latéraux et ronds du bassin. Alternez l'appui sur une jambe puis l'autre. En cuisine par exemple, disposez des ingrédients de chaque côté du plan de travail afin de varier les mouvements et de stimuler l'ambidextrie, une habitude bien utile!

VOUS DEVEZ VOUS BAISSER FRÉQUEMMENT?

Alternez entre la main gauche et la main droite pour attraper les objets. Pensez à fléchir les genoux ou à vous équilibrer sur une seule jambe pour varier les mouvements et préserver vos articulations.

VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS POUR LE SPORT?

Gagnez! Rentrez le bas du ventre, tirez les omoplates vers l'arrière, redressez la tête et essayez de vous agrandir. Tenez de 30 secondes à une minute. ●

Avec **Estelle Carron**, physiothérapeute

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

