

Mieux se tenir au bureau

Souffrir de douleurs liées à la posture au travail n'est pas une fatalité. Mais mieux vaut adopter le plus tôt possible les bons gestes et le matériel approprié. Par William Türler

DIX MILLIONS, c'est le nombre de jours d'incapacité de travail, sur un an, dus aux douleurs dorsales parmi la population suisse, selon un rapport de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Parmi les causes principales de cette véritable épidémie: surpoids, stress professionnel et sédentarité. C'est pourquoi il est essentiel d'adopter les bonnes habitudes pour préserver sa santé lorsque l'on passe huit heures par jour assis sur une chaise de bureau. Voici quelques recommandations d'experts pour éviter les problèmes de dos et autres complications musculaires.

✓ Relâcher ses muscles

Les douleurs sont souvent provoquées lorsque les muscles restent contractés trop longtemps. Raison pour laquelle il est indispensable de veiller à les relâcher, recommande Martine Balandraux, médecin du travail basée à Genève. Et plus une personne travaille intellectuellement sur la durée, plus elle devra se décontracter. Pour ce faire, il convient, selon elle, de s'asseoir au bureau comme on s'assoit sur son canapé dans son salon: il faut se positionner vers l'arrière, le dos bien maintenu, de même que la tête idéal-

ment soutenue par un appui-tête et les coudes par des accoudoirs. «Même lorsque l'on est bien décontracté, il ne faut pas oublier de bouger et se lever de temps à autre pour boire de l'eau ou discuter avec un collègue.»

✓ Eviter tabourets et ballons

La spécialiste ne recommande en aucun cas de travailler plusieurs heures d'affilée debout ou assis sur un tabouret, voire sur un ballon. Bien sûr, un tabouret peut servir si la fonction implique de beaucoup bouger. Et travailler debout peut être valable si cela reste momentané. Tout comme le ballon, qui apporte éventuellement un aspect ludique dans une journée de travail, par exemple lorsque l'on souhaite consulter brièvement des dossiers à un poste de travail. Sinon, un tel support demande une tonicité musculaire constante, qui n'est pas souhaitable.

✓ Bien positionner son écran

Autre mauvaise habitude: les gens ont tendance à mal positionner leur écran d'ordinateur, qui est souvent placé trop haut. «Le regard doit au contraire tomber sur l'écran, comme lorsqu'on regarde la télévision à la maison», souligne Martine Balandraux. Ainsi, la posture idéale à adopter au travail ne doit

«La posture idéale: s'asseoir au bureau comme sur son canapé.»

Martine Balandraux
Médecin du travail à Genève

pas être celle du «garde-à-vous», mais se rapprocher davantage d'une décontraction similaire à celle que l'on retrouve chez soi.

✓ Opter pour un matériel ajustable

Chef du groupe Ergonomie à l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST), Olivier Girard insiste sur la nécessité d'utiliser une bonne chaise de bureau. En d'autres termes, une chaise réglable en hauteur avec un support lombaire ajustable et des accoudoirs qui ne forcent pas les coudes vers le haut: «La chaise ne devrait être ni trop profonde, sinon vous ne pouvez pas toucher le dossier, ni trop large, sinon vous écartez les coudes pour utiliser les accoudoirs», résume-t-il.

Ingénieur ergonomiste et thérapeute de la posture de formation, il recommande par ailleurs d'utiliser un bureau ajustable en hauteur (entre 68 et 76 cm) pour un bureau assis, sans devoir visser, dévisser les pieds, mais plutôt équipé d'une manivelle pour que les femmes puissent ajuster la hauteur entre les jours en chaussures à talon et les jours à plat. Et, si possible, un bureau électrique assis, debout (il existe des modèles avec mémoire de position qui ne sont pas beaucoup plus chers que les modèles standards). «Pour certains métiers, il est possible de beaucoup bouger au cours de la journée, il n'est donc pas toujours nécessaire d'investir dans l'assis debout.»

En ce qui concerne l'écran, ce dernier doit pouvoir descendre jusqu'à toucher quasiment le bureau, de sorte que même les plus petits puissent l'utiliser à une hauteur adéquate. «Un clavier compact permet à ceux qui n'utilisent pas le pavé numérique d'avoir

PUBLICITÉ



DES LOCAUX INDUSTRIELS SUR UNE GARE LOGISTIQUE

ESPACE TOURBILLON EST UN PROJET IMMOBILIER HORS DU COMMUN QUI SERA LIVRÉ EN 2020. IMPLANTÉS SUR UNE GARE LOGISTIQUE, CINQ BÂTIMENTS DE SEPT ÉTAGES ACCUEILLERONT DES ENTREPRISES ACTIVES DANS L'INDUSTRIE, L'ARTISANAT, LA RECHERCHE ET LES SERVICES.

Alors que le chantier a seulement démarré au mois de juin 2017, c'est déjà un tiers des surfaces disponibles qui ont trouvé preneur. Cet ambitieux développement immobilier situé dans la zone industrielle de Plan-les-Ouates à Genève rencontre un fort intérêt sur le marché. Sa particularité: deux niveaux de parking et une galerie en sous-sol de 350 mètres, conçue pour accueillir simultanément plusieurs camions de 40 tonnes et leur donner accès à des dépôts de 18'000 m².

Proche de l'autoroute et de l'aéroport, le site est un lieu stratégique pour accéder rapidement aux deux rives du lac Léman. Dès 2019, une nouvelle ligne de tram reliera Espace Tourbillon à la gare de Lancy-Pont-Rouge, le connectant au CEVA (le tram rapide circulant entre Genève et Annemasse) et au futur Leman Express avec des liaisons directes vers Lausanne.

wincasa +41 52 268 88 88

SPG COMMERCIAL PROPERTY CONSULTANTS +41 22 707 46 00

WWW.ESPACETOURBILLON.CH

PUBLIREPORTAGE

1 Détendre ses muscles

Il faut veiller à relâcher ses muscles régulièrement, pour éviter les douleurs liées à leurs contractions.

2 Position de l'écran

Face à un ordinateur, le regard doit être tombant, comme devant la télévision.

3 Mieux s'asseoir

Les talons doivent être sous les genoux, les lombaires plaquées contre le siège et le poids du corps doit être supporté par le bassin.



la souris plus près de la ligne médiane du corps, donc de moins écarter le coude.»

✓ Bannir les chaises suédoises

«Je recommande de proscrire les chaises suédoises sur lesquelles on est agenouillé, car elles ne soutiennent pas le dos», ajoute Olivier Girard. De la même manière, limiter l'usage des ballons à quelques minutes par jour, par exemple quinze minutes le matin et l'après-midi, si on en a vraiment envie, car ces derniers sont source d'instabilité du bassin et, par conséquent, de la colonne vertébrale. Par ailleurs, le corps a besoin de stabilité pour effectuer des gestes de précision, que ces supports ne permettent pas. «C'est comme écrire un SMS en marchant, observe

Olivier Girard. En fait, la raison pour laquelle les gens aiment le ballon est qu'il les force à écarter les genoux et les cuisses, ce qui stabilise le bassin... Mais on peut très bien faire la même chose sur une chaise de bureau!»

✓ Adapter sa posture

Bien assis derrière l'écran pour écrire, debout pour téléphoner ou parler à un collègue, ne pas rester assis plus de trente minutes d'affilée: il faut toujours adapter sa posture à son activité et à la durée de cette dernière. «C'est l'idée des nouveaux espaces de travail: comme on ne fait plus que de l'ordinateur, on fait bouger les gens en les changeant de lieu en fonction de leurs activités: réunion, téléphone ou travail concen-

tré», indique Olivier Girard. Par ailleurs, il peut se révéler utile d'apprendre à bien s'asseoir. Et ceci est moins simple qu'il n'y paraît. L'IST propose des cours de prévention d'une heure, où quinze minutes sont dédiées uniquement à cette partie et où les participants peuvent apprendre beaucoup de choses sur le corps et sur sa mécanique.

✓ Laisser les écrans de côté

«Que ce soit au travail, à la maison ou durant nos loisirs, nous passons beaucoup trop de temps sur les écrans et la durée cumulée est juste dramatique, déplore l'expert. Le résultat est une prévalence de maux de dos et de nuque inquiétante, y compris chez les adolescents.» Plus globalement, il faut éviter de travailler de longues heures sur un portable, une tablette ou un smartphone. Ces supports tendent à fortement augmenter le risque de troubles musculosquelettiques. Dès lors, si l'on ne dispose que d'un portable, il convient au moins d'avoir un écran, un clavier et une souris détachés.

✓ Limiter les postes de travail non attribués

Les postes de travail non attribués se généralisent, avec le risque que les employés se retrouvent assis à un poste mal réglé. «Tout le monde s'enthousiasme des open spaces, alors que les Suédois, qui ont au moins vingt ans d'avance sur la Suisse en la matière, commencent à en revenir du fait des nombreux inconvénients, relève Olivier Girard, qui recommande de se méfier en particulier des grands espaces. De la même manière, le télétravail pose aussi de nouvelles contraintes: il est difficile de s'assurer qu'un collaborateur travaille dans des conditions ergonomiques lorsqu'on ne se rend jamais sur place pour vérifier.» ■

PUBLICITÉ

Private Equity

Fonds propres pour PME

MBO/LBO



CAPITAL AUTHENTIC SWISS
PRIVATE EQUITY
TRANSMISSION

www.capitaltransmission.ch
+41 (0)58 211 21 21