

# STRESS, POSTURE, ALIMENTATION : LES CLÉS POUR BIEN VIVRE SON QUOTIDIEN D'ÉTUDIANT

“70 % des étudiants se plaignent de douleurs à la nuque”



Olivier Girard,  
posturologue et ergonomiste

## En quoi les questions ergonomiques représentent-elles un enjeu important pour les étudiants ?

Il est vrai qu'en matière d'ergonomie, les douleurs viennent principalement de l'accumulation prolongée de mauvaises postures, donc plutôt à un âge plus avancé. Les années de fac sont pourtant une période charnière. D'abord parce que les problématiques de posture s'accumulent, avec le temps prolongé devant écran ou le "nomadisme" qui conduit à travailler un peu n'importe où et n'importe comment. Mais c'est aussi une période où il est possible d'adopter et d'ancrer de bons réflexes et de bonnes postures qui serviront plus tard.

## Votre principale inquiétude concerne la consommation d'écrans et les tensions sur la nuque qu'elle peut engendrer. Comment peut-on les évaluer et les corriger ?

C'est en effet le principal facteur d'alerte à cet âge. Les études confirment d'ailleurs que 70 % des étudiants

Avec les cours à distance et le travail à domicile, les mauvaises postures et douleurs s'accroissent chez les étudiants. Explications avec le posturologue et ergonomiste Olivier Girard\*.

se plaignent de douleurs à la nuque à leur sortie de fac. Devant un écran, on garde la tête penchée, ce qui induit une pression forte et continue sur la nuque. Pour beaucoup de jeunes, cette mauvaise posture devant l'écran a débuté tôt dans l'enfance. Il convient donc d'être vigilant, en commençant par mesurer la réalité de son exposition à ce risque. Pour les adultes, on estime le seuil moyen d'alerte à 6 heures par jour devant un ordinateur de bureau. Mais il faut aussi compter les heures passées devant l'ordinateur portable (en les multipliant par 3 car la tête est encore plus penchée et la pression sur la nuque plus sévère) ainsi que le temps devant tablette ou smartphone (qu'il faut multiplier... par 6). Pour prévenir les risques, vous pouvez diminuer le temps d'écrans bien sûr, mais aussi adapter le poste de travail en surélevant l'écran à 10° sous la hauteur du regard et en s'équipant de clavier et souris séparés - ce qui représente une dépense assez raisonnable.

## L'autre grand problème du travail de bureau est d'avoir une bonne assise. Est-ce aussi un enjeu pour les étudiants ?

Oui et même de manière accentuée, car ils n'ont pas véritablement de bureau propre qu'ils peuvent aména-

ger. Ce sont le plus souvent des nomades qui travaillent un peu partout : à la fac, chez eux, au café... Bref, dans beaucoup d'endroits où les assises sont insuffisantes, trop rigides ou trop molles pour permettre de bien caler et stabiliser le bassin - ce qui est essentiel pour tenir une bonne posture. Dans ce cadre, je préconise de s'appuyer sur 2 principes clés : l'observation stratégique et le bricolage inventif. L'observation stratégique vous conduira, au Starbucks par exemple, à choisir une chaise avec une assise ferme (pas dure !) et un dossier plutôt que de vous asseoir au hasard... De son côté, le bricolage permet d'adapter à peu de frais vos postes de travail : en achetant un coussin lombaire chez soi - ou bien en roulant un pull sous son bassin pour une position mieux stabilisée quand on passe sa journée sur les bancs de fac.

## Les mesures de distanciation conduisent à multiplier les cours sur écran. Quelles en sont les conséquences physiques ?

Les spécialistes anglais ont inventé le terme de "Zoom fatigue" pour caractériser les personnes qui s'épuisent dans l'enchaînement des réunions sur écran, avec une attention qui s'érode et une posture qui s'affaisse. Cela vaut bien sûr aussi pour les étudiants qui

# “ Il faut développer des projets personnels pour garder le cap ”

Troubles du sommeil, crises d'anxiété, pensées suicidaires : les problématiques de santé mentale se sont multipliées chez les étudiants avec les périodes de confinement. Comment les identifier et les prévenir ? Réponse avec le professeur Marie-Rose Moro, psychiatre et directrice de la Maison de Solenn, Maison des adolescents de l'hôpital Cochin à Paris.



Marie-Rose Moro,  
psychiatre

suivent les cours en distanciel. Je ne peux que recommander, là aussi, de l'inventivité. Une réunion Zoom peut se faire debout ou à distance de l'écran, ce qui offre une flexibilité posturale qui soulage l'individu sans qu'il perde le fil des échanges. C'est l'une des clés d'une ergonomie bien pensée de privilégier les préférences personnelles. A chacun de s'inventer son cadre confortable et sécuritaire. ●

\*Auteur de *Plein le dos ! Le manuel de la posture*, Editions Favre

## Quelles problématiques de santé mentale sont apparues chez les étudiants lors des 2 périodes de confinement ?

Les problématiques n'ont pas été les mêmes lors des 2 confinements. Le premier a été soudain et violent. Le quotidien a été modifié et de nombreux étudiants se sont interrogés sur l'avenir. Nos lignes d'écoute ont remonté beaucoup d'inquiétudes, associées à des pathologies d'anxiété qui se traduisaient par des troubles du sommeil ou de l'alimentation. Pendant le deuxième confinement, nous avons constaté des troubles anxieux plus sourds et latents avec des pertes d'élan vital et de projection, des situations d'isolement et des échappatoires sous forme d'addictions. Dans nos consultations ou sur nos lignes d'écoute, nous avons reçu beaucoup de jeunes en détresse qui n'avaient jamais eu de troubles anxieux ou phobiques auparavant. Les symptômes dépressifs qui se manifestaient sont particulièrement inquiétants car ils peuvent s'installer et ne peuvent être dépassés seuls. On reste également vigilants sur les situations critiques qui peuvent se révéler après la crise sanitaire. Dans ce temps de l'après, des angoisses contenues et retenues pour-

ront jaillir, d'autant plus que la confrontation au réel sera inédite avec des opportunités qui ne se rouvriront pas comme avant.

## Quels sont les recours et la prise en charge de tels symptômes pour les étudiants ?

Il existe des lignes d'écoute et hotline dédiées à ces populations. Elles sont utiles pour discuter avec eux, repérer les signaux d'alerte de troubles anxieux ou dépressifs et les orienter. Pour la prise en charge de tels troubles, il faut l'intervention d'un professionnel, psychiatre ou psychologue, qui aidera à dépasser les difficultés et douleurs. Néanmoins, à l'échelle du territoire, les dispositifs de consultations pour jeunes et étudiants restent encore largement insuffisants.

## Comment les jeunes peuvent-ils puiser en eux la force de dépasser ces périodes angoissantes ?

Quand les repères sont moins présents et évidents, en s'appuyant sur le triptyque, créativité, rêve et engagement. Ce sont les ressorts de la force vitale qui permettent de trouver sa place et de réparer. Ils prennent forme dans la jeunesse et dans une période comme celle que nous vivons ils sont essentiels pour garder le cap et l'énergie nécessaire. Il ne faut pas hésiter à suivre ses inspirations et leur donner de l'espace, à développer des projets personnels ou à s'engager dans la société. Ce sont de formidables et précieuses ressources pour traverser cette époque. ●

## QUELQUES LIENS POUR BIEN VIVRE LA CRISE SANITAIRE

### Pour trouver des bonnes idées :

- **Astudent.** Compte facebook et instagram avec contenu pratique réalisé par des étudiants pour des étudiants. Plein de conseils sur des thèmes variés : "arrêter de snoozer", "faire le ménage" ou "lutter contre la solitude". [www.instagram.com/astuces.student/?hl=fr](http://www.instagram.com/astuces.student/?hl=fr)
- **Le média.** Un site d'étudiants qui regorge de conseils pratiques, avec notamment des dizaines de recos et tutos pour customiser mobilier Ikea, rangements de bureaux ou dessous de verre ! [www.lamedia.uvsq.fr/tag/diy/](http://www.lamedia.uvsq.fr/tag/diy/)

### Pour trouver du soutien quand ça va mal :

- **Nightline.** Un service d'écoute d'étudiants pour des étudiants, accessible de 21h30 à 2h du matin. 01 88 32 12 32.
- **Apsytube.** Association regroupant une cinquantaine de psys spécialisés dans l'accompagnement des étudiants. Consultations individuelles et vidéo consultations possibles. [www.apsytude.com](http://www.apsytude.com)