

Travail sur écran : comment lutter contre la sédentarité ?

De nombreux métiers impliquent de rester assis de manière prolongée à son bureau, face à son écran. Dans ce contexte, comment agir contre la sédentarité ?

Sédentarité : quels risques ?

Le travail sur écran comprend deux principaux risques en lien avec la sédentarité :

- **la fatigue oculaire** (maux de tête, assèchement de l'œil) ;
- **les troubles musculosquelettiques** (TMS).

La sédentarité augmente aussi le risque de surpoids et d'obésité ainsi que les maladies cardiovasculaires, le stress, l'hypertension artérielle ou le diabète. Autres conséquences au niveau mental : une humeur moins bonne et une sensation d'énergie qui diminue !



Comment bouger plus au bureau ?

Voici quelques conseils pour favoriser la mobilité au bureau :

- **organisez des « standing meetings »**, c'est-à-dire des réunions debout à la place des traditionnelles réunions assises. Oubliez tables et chaises et proposez par exemple à vos collaborateurs de se mettre en cercle. Ce format de réunion, issu de la méthode agile, rend chaque participant plus actif et permet souvent de raccourcir le temps de réunion ! Autre variante, la réunion en salle de pause, autour de tables hautes ;
- **incitez les collaborateurs à téléphoner debout**, ou à se déplacer pour demander conseil et échanger, plutôt que de systématiser l'usage de courriels ;
- **pensez aux alternatives en matière d'équipements de travail**. Des modèles de bureaux hauts, souvent réglables, permettent par exemple d'alterner entre positions de travail assises et debout. L'utilisation de sièges ballons à la place des traditionnels fauteuils de bureaux favorise le maintien d'un dos bien droit (impliquant toutefois un effort en termes de posture).



En finir avec la culpabilité de la pause !

Quelle que soit l'installation, il est conseillé de faire des pauses régulièrement. Gardons en tête que contrairement aux idées reçues, marquer un temps d'arrêt de temps en temps dans ses activités permet d'être plus productif. Ces moments permettent de s'aérer l'esprit, de revenir plus concentré à son travail, de bouger, de diminuer la fatigue visuelle, etc.

Les bonnes pratiques :

- 5 minutes de pause toutes les heures ;
- ou 15 minutes de pause toutes les deux heures.

Il est conseillé également de :

- **changer régulièrement d'activité**, en alternant par exemple des moments de concentration sur l'écran et d'autres tâches de bureau ;
- **de faire des micropauses visuelles**, en quittant des yeux son écran quelques secondes, pour soulager les muscles oculaires.



Les bienfaits des étirements

Les étirements facilitent le relâchement musculaire et redonnent mobilité articulaire et souplesse. Avant la pause déjeuner ou le soir en partant du travail, prendre 10 minutes pour s'étirer de la tête aux pieds permet de ressentir des effets immédiats !

Exemple 1 :



Effectuez des mouvements de rotation de la tête de gauche à droite, puis de droite à gauche



Bougez vos yeux en haut, en bas, à droite et à gauche



Exemple 2 :



Mettez-vous en position debout.



Étirez vos bras vers le haut, doigts entrelacés, en accompagnant, à l'aide de votre buste, le mouvement de gauche à droite.



Étirez tout votre corps et relâchez en ramenant votre buste vers vos pieds.

En complément, l'échauffement est une excellente pratique permettant de commencer la journée d'un bon pied ! Pensez-y ! Et pour les plus motivés, pourquoi ne pas faire une séance de sport ensemble entre midi et deux ?

Le saviez-vous ?

Le terme de sédentarité vient du latin « sedere » qui signifie être assis.



Intervention nutrition

IRP AUTO Solidarité-Prévention accompagne les salariés des services de l'automobile grâce à des séances d'échauffement et de sport ainsi que des interventions sur les gestes et postures. Contactez-nous pour en savoir plus !

solidariteprevention@irpauto.fr

N°Cristal 09 69 39 02 45

APPEL NON SURTAXE