



À la maison, on ne dispose pas toujours d'un poste de travail ergonomique.

# Télétravailler sans se casser le dos

Confiné à domicile et contraint de s'organiser un coin de travail, le risque est grand de se fatiguer la nuque ou d'attraper une tendinite. **Les conseils malins d'Olivier Girard, ergonomiste et posturologue.**

Texte: Patricia Brambilla

**P**anique à bord: comment travailler à la maison sans son mobilier ergonomique pendant de longues semaines? On se retrouve arc-bouté sur un laptop, les bras crispés au-dessus d'un minuscule clavier. Le «home sweet home», cocon design et calfeutré, est souvent peu fonctionnel, pensé pour l'œil et la détente plus que pour le taylorisme du poignet. «Il faudrait apprendre de cette expérience: avoir à l'avenir au moins une solution par personne à la maison pour pouvoir rester assis longtemps. Mais dans l'immédiat, il faut bricoler!», répond Olivier Girard, ergonomiste et posturologue à Villarimboud (FR), qui vient de rééditer son ouvrage *Plein le dos!* (Éd. Favre) et propose aussi des consultations en ligne.



**Olivier Girard,**  
ergonomiste et  
posturologue

## Tabouret de cuisine ou canapé?

Avant de choisir entre tabouret et canapé, il faut trouver la bonne assise: «Il faut construire sa posture de bas en haut. La bonne posture assise est quand on est sur les ischions (les os des fesses), contre un support lombaire.» Oubliez tout de suite l'expression «tiens-toi droit!» qui induit en erreur. Elle nous fait creuser et cambrer le dos. Mieux vaut penser «dos plat»: ni rond et avachi, ni creux et tordu, et nuque relax. La clé de cette bonne posture, poursuit le spécialiste, est le bassin: «On n'a jamais un bâtiment stable sans bons fonde-

ments. C'est pareil avec la colonne vertébrale. Pour bien la stabiliser, il faut que le bassin soit à sa place. Un bon siège est donc un siège qui stabilise le bassin.» Voilà qui d'emblée élimine le canapé! Les sofas sont souvent trop bas et trop profonds, ce qui entraîne une fermeture de la hanche et le basculement du bassin vers l'arrière. Si on n'a vraiment pas mieux, autant se jeter sur un siège haut, genre tabouret de bar, à condition que les pieds ne pendent pas dans le vide.

Mais même là, il manquera toujours un élément important: le dossier. Un bon siège devrait avoir un bon support lombaire, qui permet de tenir la ceinture et donc de stabiliser le bassin. L'accessoire utile à

court terme: installer un coussin lombaire qui permet de renforcer une simple chaise à dossier.

## Travailler dans son lit

Les ados sont de grands amateurs du travail à l'horizontale. Mauvaise idée! Car pour regarder l'écran, il faut courber la nuque... «Différentes études montrent que 50% des 10-19 ans et jusqu'à 70% des 19-23 ans ont mal à la nuque», explique Olivier Girard. En fait, tous les petits écrans, tablette ou smartphone, sont des tyrans pour la nuque. «Plus l'écran est petit, plus il cause de risques pour la nuque. En gros, un ordinateur, c'est risque 1, un portable, c'est risque 3 et un smartphone ou tablette, c'est risque 6.» Mieux vaudrait ne pas travailler longtemps sur ces supports. Si l'on ne dispose que d'un laptop, il vaut la peine de surélever l'ordinateur avec quelques livres afin que l'écran soit à la hauteur du regard, et de s'équiper d'une souris et d'un clavier indépendants.

## Pauses à volonté

Bon à savoir: le bas du dos se compresse après trente minutes en position assise! Autrement dit, il est vivement conseillé de se lever toutes les demi-heures, si c'est possible, et de faire quelques pas même dans son salon. «La fréquence des pauses compte plus que leur durée: il vaut mieux faire des pauses courtes très souvent. Si on relaxe fréquemment son dos, la contraction du muscle

n'a pas le temps de s'installer. Il faut faire des pauses avant de sentir la douleur», conseille le posturologue.

Quant aux muscles de la nuque et des mains, comme ils sont plus petits, ils ont besoin de pauses encore plus fréquentes. Attention aussi à ces positions imperceptibles mais nuisibles: rester trop longtemps immobile sur la souris peut entraîner une contraction soutenue de la nuque et de l'épaule. Idem pour le poignet, qui se casse vers l'arrière quand il manie la souris, ce qui peut provoquer des épicondylites ou une pression importante dans le canal carpien.

## La bonne façon de respirer

«Sous l'effet du stress, on a tendance à bloquer sa respiration. Or, l'oxygène est la nourriture des muscles», rappelle Olivier Girard. Respirer par le ventre n'est pas bien respirer, que l'on soit debout ou assis: cela fait varier la pression dans celui-ci et déstabilise la colonne comme s'il y avait du vent autour d'elle. Pas grave quand on est couché, mais plus embêtant quand on est assis, car cela entraîne un avachissement du dos et des poumons. «La bonne respiration se fait quand la cage thoracique grandit par les côtés, comme si on respirait contre ses bras et que les poumons s'ouvraient en éventail.» Une bonne posture permet donc une bonne oxygénation, et certainement moins de douleurs. **MM**

Informations et ouvrage à retrouver sur [www.trainyourposture.com](http://www.trainyourposture.com)

## Exercices en ligne

**Adopter la bonne posture assise est un point de départ** essentiel pour ménager son dos. Pour une parfaite détente, on peut encore y ajouter quelques exercices de yoga, faciles à faire sur son tapis ou dans son jardin. Par exemple, la position du chien content: à quatre pattes, on alterne dos rond et dos creux en associant le souffle, puis on se déhanche à gauche et à droite, un mouvement qui permet de relaxer toute la colonne vertébrale. De même, un peu de fitness permet de renforcer la musculature du dos: l'exercice du rameur tronc incliné avec haltères est à pratiquer à volonté même dans sa cuisine!

Retrouvez toutes les vidéos des exercices sur [www.migros-impuls.ch](http://www.migros-impuls.ch)

# Trouver son équilibre

Une alimentation équilibrée apporte à notre corps de précieux minéraux. Ces derniers sont contenus dans le lait, les fruits, les légumes et les céréales complètes, et assurent la régulation de notre équilibre acido-basique.

La **poudre basique Actilife** au zinc contribue au bon fonctionnement de ce processus. Riche en minéraux et en oligoéléments, la nouvelle recette améliorée séduit par son agréable saveur fruitée. Conditionnée en sachets individuels pratiques, la poudre se dilue tout simplement dans l'eau.

Poudre basique Actilife, arôme Berry, 30 x 5,2 g  
**Fr. 12.95**