

# BIEN-VIVRE

UNE AUTRE VIE COMMENCE APRÈS LE TRAVAIL



Pratiquer le yoga peut aider à adopter de bonnes postures.

PHOTOS: FILIPPO BACCI/GETTY IMAGES DR

## Télétravailler sans s'abîmer la santé

PAR JULIE MÜLLER La crise sanitaire de ces derniers mois a généralisé le home office et les maux qui en découlent: problèmes de nuque, de poids, de vue... Quelques astuces pour limiter les dégâts

**L**E TÉLÉTRAVAIL est une tendance qui ne risque pas de retomber. Mais pour la plupart des cloués à domicile, les premiers effets se font ressentir. Après plusieurs mois de grignotage, de rythme irrégulier, et de journées à plisser les yeux sur de petits écrans, le tout assis sur le canapé, le corps dit stop. Le temps est venu de se reprendre en main pour éviter des dommages irréversibles. Deux experts présentent les efforts à intégrer au quotidien pour ainsi éviter des problèmes.

### Lutter contre la sédentarité

C'est un fait, le télétravailleur est un travailleur sédentaire. Assis à deux mètres de sa chambre, de sa cuisine, de ses toilettes... A la fin de la journée, les compteurs du podomètre sont proches de zéro. Pour cela, Olivier Girard, ergonomiste, posturologue et auteur du livre *Plein le dos*, insiste sur le côté organisationnel: «Tout est une question de durée. Il faut planifier son temps de travail et de pauses en gardant à l'esprit qu'il vaut mieux des relâches fréquentes qu'une seule qui dure longtemps.»

Autre point important à noter, une pause du corps n'est pas forcément une pause de la tête. «Dès lors qu'il n'y a pas d'interaction avec le clavier, que l'on soit en visioconférence (caméra éteinte) ou au téléphone, on peut parler en marchant», ajoute-t-il. Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé étant de 30 minutes d'activité physique modérée quotidiennes, l'expert précise qu'il est très important de se trouver une activité annexe qui fasse l'objet de coupure mais sans contrainte.

Un avis partagé par Marc Wagner, ostéopathe et praticien de médecine chinoise: «Même si l'on est épuisé par sa journée, s'affaler sur le sofa devant la télévision n'est pas la solution. Sortir mar-

cher permet de s'aérer, respirer plus fort, oxygéner le sang. Pour le moral et la sensation de fatigue, le résultat est immédiat.»

### Veiller à ses postures

S'affaler sur le sofa: une fâcheuse habitude qui n'est pas sans conséquence. «Quand on travaille chez soi, l'équipement est souvent inadéquat. On finit par être avachi durant huit heures, auxquelles s'ajoutent les temps de repos et la fin de journée. Au final, on maintient une mauvaise posture continuellement», souligne le posturologue Olivier Girard. Afin de soulager les lombaires, l'ostéopathe Marc Wagner conseille de mettre un coussin dans le bas du dos lorsque l'on est en voiture ou assis devant la télévision. «On n'en ressent pas le besoin sur le moment, la position peut même paraître inconfortable mais à la longue, la pression sur la colonne verté-

**MARCHER FAIT DU BIEN: «MÊME SI L'ON EST ÉPUIÉ PAR SA JOURNÉE, S'AFFALER SUR LE SOFA DEVANT LA TÉLÉVISION N'EST PAS LA SOLUTION»**

brale est moindre et l'on prévient les futurs blocages», assure ce dernier. Des blocages notamment dus au muscle psoas-iliaque qui se rétrécit à mesure que l'on reste continuellement assis et inactif. «Lorsqu'on se lève, ce muscle s'étire. Il faut l'entraîner afin de

diminuer les douleurs. De nombreux exercices sont expliqués sur internet mais, tout simplement, se positionner genou à terre, comme pour une demande en mariage, une minute par jour, suffit à le travailler», décrit le spécialiste.

### Reposer ses yeux

On ne le répétera jamais assez, les yeux sont précieux et les écrans abîment la vue. Or avec les nombreuses téléconférences et les écrans d'ordinateurs portables de petite taille, rien ne va plus. Les experts sont unanimes sur un point: il faut se forcer à devenir intelligent dans sa consommation d'écrans. En dehors du travail, le but est de reposer ses yeux au maximum, c'est-à-dire envoyer des messages vocaux sur



Olivier Girard, ergonomiste et posturologue, recommande de suivre un rythme régulier.

WhatsApp, marcher en extérieur pour regarder au loin, pratiquer le yoga pour ne plus se focaliser sur ce que l'on voit mais ce que l'on ressent et enfin, aspect crucial, privilégier toujours la lumière naturelle. Appliquer ces quelques conseils préviendra non seulement les maladies oculaires mais soulagera également la nuque.

### Bien dormir

Dormir est aussi un moyen de décharger les yeux. Cependant, le télétravail a eu un effet dévastateur sur notre sommeil. Cela s'explique tout d'abord par une surconsommation d'écrans, comme l'affirme Marc Wagner: «Plus qu'un organe, le foie est connecté à la vision. S'attarder sur internet ou devant la télévision avant de se coucher, alors qu'on était connecté toute la journée, agite le foie et peut perturber l'endormissement.» Mais ce que pointe du doigt l'ergonome Olivier Girard, c'est le manque de rythme: «Avec le télétravail, les turbosiestes sont devenues accessibles. C'est une bonne chose mais il faut qu'elles s'inscrivent dans une régularité et des habitudes en matière d'horaires de sommeil.»

### Mieux manger

En travaillant chez soi, la tentation est grande de grignoter et de manger à n'importe quelle heure. Marc Wagner conçoit qu'il soit plus difficile de se contrôler à la maison mais insiste sur un précepte non négligeable: celui de manger chaud. Cela permet notamment de digérer plus facilement et de donner de l'énergie en ayant la sensation du ventre plein. Et pour entamer une bonne journée de travail, celui-ci recommande un porridge d'avoine chaud qui donnera toute l'énergie nécessaire pour appliquer les conseils précédents. ■