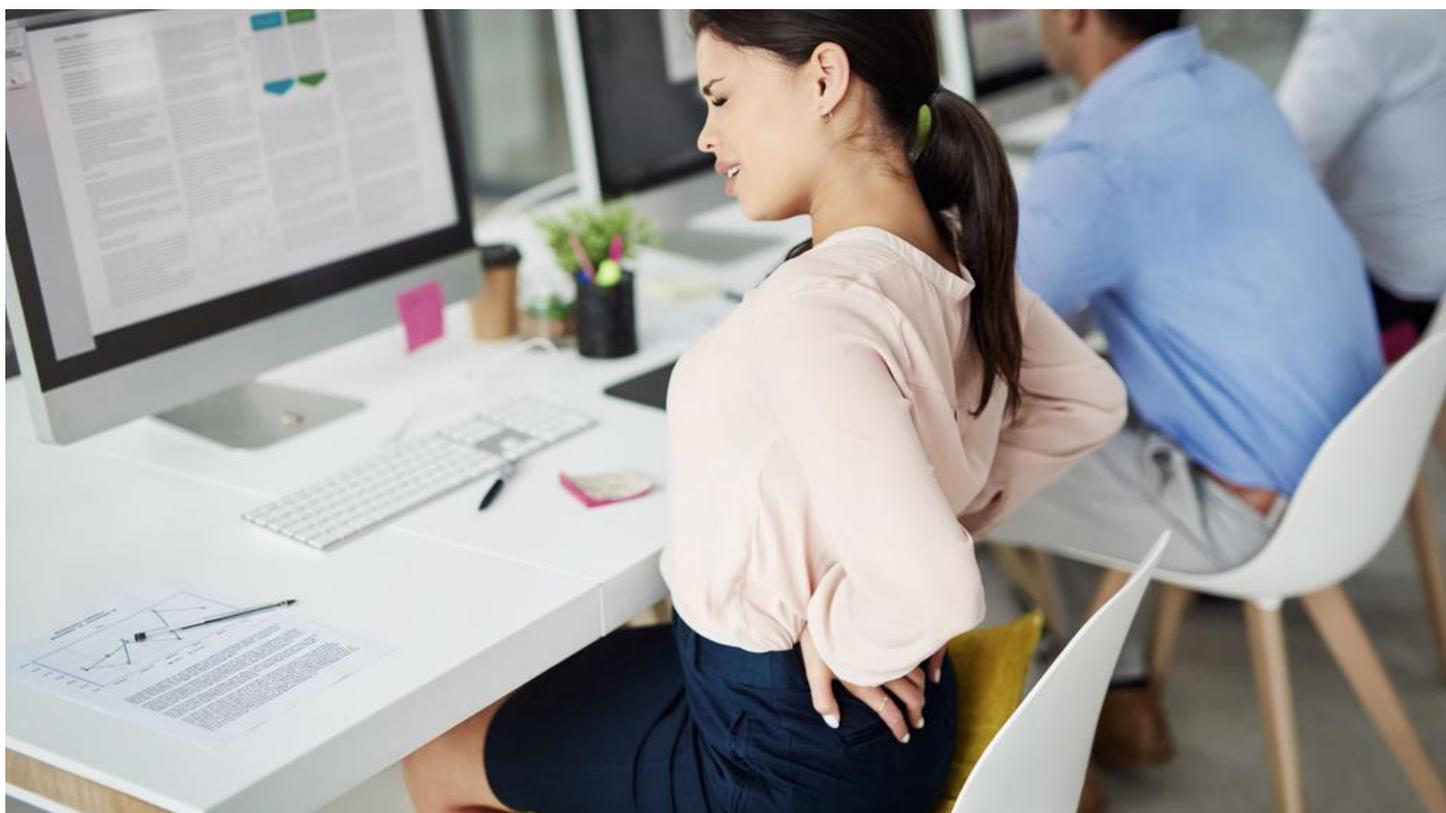




**LE CHOIX
MIEUX DÉ**
PRÉVENTION - SANTÉ .

"Le travail sur écran, c'est une catastrophe" : comment lutter contre les douleurs au bureau ?



iStock

Open-space



directeur d'Ostéo Entreprise, s'est penché sur le mal du siècle : les douleurs créées par le travail assis et sur ordinateur.

23 mai 2019 09:00 - Sibylle LAURENT

Vous travaillez en open-space. Assis sur une chaise. En grande majorité sur un écran. A priori, pourquoi parler de douleur ? Et pourtant... "Le travail sur écran consiste à être assis sur une chaise. On a donc longtemps pensé qu'on ne faisait pas d'efforts physiques. Sauf que c'est une catastrophe. Tout le monde a mal au dos, à la nuque..."

A l'occasion du salon [Preventica](#) sur la santé et la sécurité au travail, qui se tient porte de Versailles à Paris jusqu'au jeudi 23 mai, Yannick Benet, ostéopathe et directeur d'[Ostéo Entreprise](#), a fait un point sur le mal du siècle : les troubles musculo-squelettiques. Intervenant en entreprise, il connaît les souffrances du travailleur 2.0. "Aujourd'hui, nous avons énormément de demandes liées au travail sur écran. C'est une vraie problématique", constate-t-il.

LIRE AUSSI 



Halte aux idées reçues sur les troubles musculo-squelettiques !

Huit heures par jour sur un ordinateur

Les faits sont, il est vrai, confondants : "Savez-vous combien nous passons d'heures par jour en moyenne sur un écran ?", questionne Yannick Benet. "Huit heures sur un ordinateur ! Et en ajoutant le téléphone portable, c'est trois heures de plus. Nous arrivons en France à un stade où nous passons autant de temps sur un écran qu'à dormir. Au total, cela représente entre 24 et 28 ans assis devant un ordinateur."

Et cela n'est pas sans impact sur la santé physique. D'après les différentes études sur le sujet, huit

coude... ", explique Yannick Benet. "Mais le problème provient surtout du fait de ne pas bouger. Or cela cause de gros problèmes de circulation du sang."

COLOGNE
DÈS 27€/PERS*

RÉSERVEZ
JUSQU'AU 27 MAI

* Soumis à condition

“ C’est comme si l’on portait un colis toute la journée ” Yannick Benet, directeur d’Ostéo Entreprise

Et les maux qui en résultent sont multiples. D’un côté, les désormais bien connus troubles musculo-squelettiques (TMS) qui s’échelonnent le long du corps. En premier lieu, les cervicalgies, au niveau du cou. Liées à l’écran mal réglé, elles concernent "70% des consultations en entreprise". Le mal est en plein essor, accentué par des pratiques comme le home-office ou le flex-office où le salarié travaille sur son ordinateur portable. "C’est un vrai problème car le portable n’est pas fait pour travailler toute la journée", rappelle l’ostéopathe. "C’est flagrant lorsqu’on observe la posture : la tête en avant, les épaules enroulées vers l’avant, penchées sur le petit écran". Cela occasionne notamment maux de tête ou picotements dans les bras.

Le dos est également touché : en haut, avec la dorsalgie due à cette position enroulée ; en bas, avec la lombalgie. "Debout, le dos est creusé. Assis, il se bombe", explique l’ostéopathe. "C’est la même posture que si l’on porte un colis toute la journée." Sévit aussi la tendinite du coude, un mal très répandu chez les "cliqueurs fous" et joueurs en ligne : il est dû à l’usage de la souris, qui active des muscles situés au niveau du coude.

Un impact jusqu’à la digestion !

Le travail sur écran a d’autres impacts moins visibles : il fatigue les yeux, ou encore -et c’est moins connu- cause des troubles digestifs. "La digestion est en partie activée par le diaphragme. Ce muscle, en se gonflant et rétractant, permet de digérer". Or, en position assise, il est bloqué et comprime le foie et l’estomac. Cela empêche donc une bonne digestion. "Voilà pourquoi au bureau beaucoup se retrouvent avec des ballonnements ou de la constipation. Un conseil : marcher 10 minutes après le repas pour que le diaphragme puisse bien fonctionner."

pouvons seulement en mesurer l'impact en terme d'arrêt maladie, indique Yannick Benet. D'après les données officielles, les TMS, qui composent 80% des maladies professionnelles, constituent entre 8 et 10 millions de journées perdues chaque année pour incapacité temporaire de travail. Avec un coût qui se chiffre en milliards d'euros pour les entreprises.

EN VIDÉO

Antidouleurs : une addiction inquiétante



Quelle posture idéale ?

Comment agir ? D'abord, existent quelques gestes simples, en terme de position. Le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux car la vue est plongeante. Cette posture permet de ne pas peser sur la nuque. "Sur un siège, on règle la hauteur. Les accoudoirs et le dossier doivent être débloqués. Il faut aussi régler la tension du dossier pour qu'il gagne en résistance", précise Yannick Benet. Mais, selon lui, il n'existe pas de bonne position de travail. Ou plutôt, chaque position, aussi bonne soit-elle, devient mauvaise dès lors qu'elle nous rend totalement statique. "Il faut en fait bouger en permanence, varier sa posture, pour ne pas bloquer la circulation du sang. Dans l'idéal, il faudrait travailler entre deux et quatre heures par jour debout."

support d'ordinateur fixe, tel qu'un bras articulé, mais aussi portable, des supports d'écriture pour les salariés qui effectuent beaucoup de saisie ou encore un repose-pieds dynamique.

Agir sur l'installation, c'est bien, mais la sensibilisation des collaborateurs est indispensable. "L'ergonomie est quelque chose d'hyper individuel. Se contenter de faire passer un flyer avec quelques règles au salarié, n'est pas suffisant. L'idéal est de passer sur tous les postes de travail." Enfin, tout cela ne marchera pas sans une bonne hygiène de vie. "Ce n'est pas juste un siège qui va résoudre tous les problèmes, il faut une prise en charge globale", insiste l'ostéopathe. "L'hygiène de vie, l'équilibre alimentaire, sont des étapes clés. C'est parfois de toutes petites choses, comme par exemple, bien s'hydrater. La principale cause de tendinite est la déshydratation."

Sibylle LAURENT

Mis à jour : jeudi dernier à 09:00

Créé : jeudi dernier à 09:00

CONTENUS SPONSORISÉS



Quand la 5G sera-t-elle disponible en France ? Découvrez tout de suite la...

AD SFR Business



Qui est Rose Hanbury, la supposée maîtresse du prince William ?

AD Femme Actuelle

30 lieux effrayants – Abandonnés ou laissés à l'abandon

AD Editor Choice

A VOIR AUSSI



Michael Schumacher "se réveille doucement" selon



"Je ne le désire plus du tout" : un couple peut-il vraiment



Après 27 ans dans le coma, elle se réveille subitement

Sarthe : un salarié licencié de la papeterie Arjowiggins se suicide

Marine nationale : des postes, mais pas de matelots

A plus de 90 ans, ils continuent de travailler par passion

"#NeRestePasATaPlace" : ils racontent leur revanche sur ceux qui n'ont pas cru en leurs rêves professionnels

En mai et juin, quatre jours fériés vont se succéder en semaine : comment sont-ils payés ?

Carrefour : vers un plan de restructuration d'effectifs ?

SUR LE MÊME SUJET



Ils réparent les salariés cassés : "Le travail est devenu normé, stérile, on a perdu le contact avec le réel" il y a 18 jours



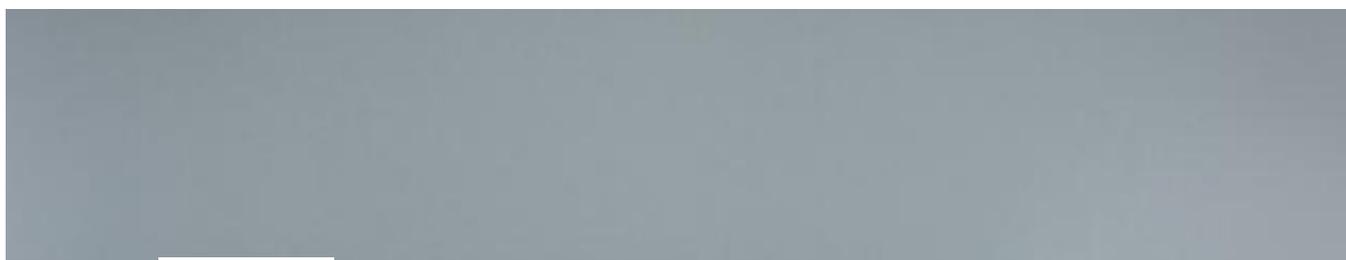


"J'ai vite déchanté" : quand le rêve de reconversion professionnelle se passe mal
il y a 23 jours



Émotions au travail : les gommer tout en s'exprimant pleinement, ces injonctions contradictoires imposées aux salariés

il y a 22 jours





Homogénéité, unanimité, autocensure... : l'entreprise nous rend-elle forcément tous conformistes ?
il y a 10 jours



"Il déterminera les nouvelles normes RH" : pourquoi le procès France Télécom est un enjeu pour le monde du travail
il y a 9 jours

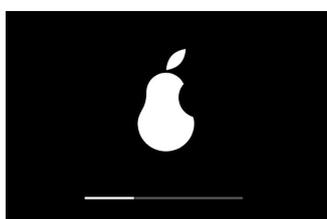




BOOSTE TA CARRIÈRE - Inspirez-vous du "cercle d'or" des grands leaders lors de vos entretiens d'embauche !

il y a 5 jours

À CONSULTER AUSSI



Les « 10 meilleurs » mac antivirus de 2019 (Vous ne devinerez jamais lequel est n°1)

AD My Antivirus Review



"J'ai la rage qui s'empare de moi !" : Jean-Luc Reichmann réagit à l'incarcération de Christian Quesada

LCI



Et si vous découvriez le cousin des Citroën Berlingo et Peugeot Partner ?

AD Opel



LIRE ET COMMENTER



