

# LE TÉLÉTRAVAIL

## Exercices de récupération

Dans ce contexte inhabituel de télétravail, rester assis de façon prolongée sur des chaises de la maison avec du matériel qui n'est pas adapté, entraîne rapidement de la fatigue visuelle, des tensions musculaires et des douleurs. Sans compter que, dans cette situation, enfermé chez soi toute la journée, on oublie, plus qu'à l'accoutumée, de bouger ou faire des pauses récupératrices. Soyez attentifs à ce que vous ressentez et, régulièrement, faites une *pause active* pour résister dans la durée.

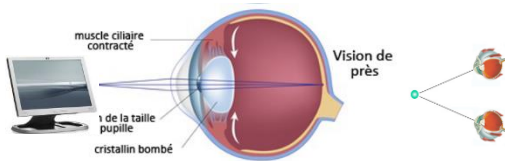


### FATIGUE VISUELLE

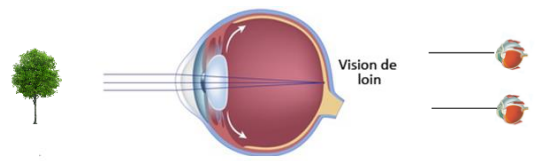
#### Principe vision de loin Vs vision de près



• **Regarder une image en vision de près** (lecture papier ou écran d'ordinateur) demande aux yeux un effort de convergence maintenu. Cet effort entraîne une fatigue visuelle avec différents symptômes selon les individus : yeux secs, maux de tête, picotements, fatigue, etc.



Vision de près = **effort visuel**  
Effort de convergence maintenu



Vision de loin = **œil au repos**  
Accommodation automatique, muscles au repos

→ *C'est plus la distance de lecture qui crée la fatigue visuelle que l'écran d'ordinateur lui-même.*

• **Prendre soin de sa vue.** Porter ses lunettes, et faire les exercices ci-dessous pour compenser la tension due à la lecture intense et prolongée sur ordinateur. Les muscles de l'œil ont, comme les autres, besoin d'être entretenus et renforcés pour garder leur capacité d'accommodation. La fréquence des exercices dépend de la sollicitation. Il est toutefois conseillé d'effectuer ces pauses visuelles au minimum toutes les heures. Cela ne prend que quelques secondes.

#### Exercices visuels de mise au repos du regard

##### REGARDER AU LOIN

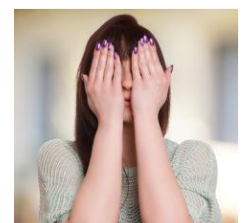
Regarder par la fenêtre favorise la récupération visuelle. En profiter pour observer l'environnement, en pleine conscience, en respirant profondément.



→ *Régulièrement, en fonction de l'exigence de concentration du travail et dès que le besoin se fait ressentir. Alternier les exercices de repos et de travail musculaire ci-après.*

##### FERMER LES YEUX

Préchauffer les mains et les poser en coquilles sur les 2 yeux quelques instants, les paupières bien relâchées. Respirer profondément.



## Exercices visuels musculaires



L' AbCd

### **Pour renforcer les muscles**

Sans bouger le reste du corps, écrire l'alphabet avec le regard, en traçant les plus grandes lettres possibles, en alternant minuscules et majuscules. On peut aussi écrire son prénom, une phrase... toutes les 5 lettres, fermer les yeux et respirer profondément.



L'auto-stoppeur

### **Pour entretenir la capacité d'accommodation**

Tendre le bras et lever le pouce devant le visage. Porter le regard sur un objet lointain au-delà du pouce (ou paysage). Alternner toutes les secondes une mise au point visuelle entre le regard au loin et le regard sur le pouce. Respirer profondément. Faire 20 fois cet exercice. Pour approfondir, rapprocher le pouce du visage de temps en temps.

(Source Anne-Charlotte VUCCINO)

## FATIGUE MUSCULAIRE

### Principes de postures



• **Posture** : même si une posture dite « de moindre inconfort » est adoptée (alignement vertical de la tête au-dessus des épaules, épaules au-dessus du bassin) le fait de rester assis, statique toute la journée provoque de multiples atteintes à la santé : douleurs musculaires, problèmes circulatoires, cardiovasculaires, etc. Faire du sport est un impératif mais cela ne suffit pas. Pour compenser de la sédentarité, il faut bouger et s'étirer très régulièrement au cours de la journée. Il faut également trouver des opportunités pour se lever, même en travaillant : téléphoner, lire des mails, etc. ne nécessite pas forcément une posture assise.

→ **Parce qu'on ne voit pas le temps passer, le nez dans son ordinateur, mettre une alarme pour penser à se lever au moins toutes les heures.**



**Dès que le dos est incliné vers l'avant à plus de 20°, les tensions musculaires pour maintenir cette posture deviennent difficiles à supporter dans la durée.**



→ **Pour limiter cet effort inutile, se redresser régulièrement.**

• **Epaules** : Veiller à rapprocher la souris de votre clavier et utiliser un clavier externe au PC portable pour éviter des tensions dans l'épaule et dans les cervicales



**Rapprocher les outils de travail pour travailler dans la zone au plus proche de soi, bras fléchis à 90°. Poser les avant-bras.**

## Exercices d'étirements musculaires

- **Ci-dessous**, une proposition exercices d'étirements.

→ **Prendre 5 minutes pour faire la fiche en totalité toutes les 2h, ou sélectionner certains mouvements, selon les tensions ressenties.**

# Exercices d'étirement au travail

**5 minutes**














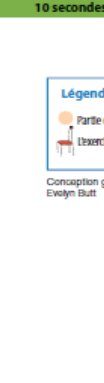
**Pour soulager les tensions musculaires après une longue position assise**

**0:5:30**  
COMBINAISON PRÉVENTION

- Tout le monde peut faire ces exercices à l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication médicale. **Arrêter l'exercice s'il y a douleur!**

- En position **debout**, garder les **genoux** légèrement fléchis.

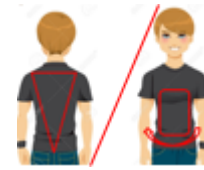
- **Maintenir l'étirement** jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxer en respirant normalement.

 <p><b>Haussement des épaules</b> Relever les épaules le plus haut possible et descendre doucement.</p> <p>1</p>	 <p><b>Flexion du cou</b> Incliner la tête, l'oreille vers l'épaule.</p> <p>2</p>	 <p><b>Rapprochement des omoplates</b> Les mains derrière la tête, rapprocher lentement les omoplates pour tendre le haut du corps.</p> <p>3</p>	
 <p><b>Étirement arrière du bras : triceps</b> Bras plié derrière la tête, prendre le coude dans la main et tirer légèrement le coude vers l'arrière et derrière la tête.</p> <p>4</p>	 <p><b>Étirement arrière de l'épaule : deltoïde</b> Bras plié devant soi, prendre le coude dans la main et tirer légèrement vers soi.</p> <p>5</p>	 <p><b>Flexion latérale du tronc : grand dorsal</b> Bras allongé au-dessus de la tête, incliner le haut du corps sur le côté.</p> <p>6</p>	 <p><b>Étirement du dos et des bras</b> Bras tendus au-dessus de la tête, tirer légèrement les bras vers le haut en se courbant un peu en arrière.</p> <p>7</p>
 <p><b>Étirement du haut du dos : trapèze</b> Bras tendus devant soi, tirer légèrement sur les bras en se penchant vers l'avant pour étirer tout le haut du dos.</p> <p>8</p>	 <p><b>Rotation du tronc</b> Mains sur les hanches, tourner le bassin en regardant au-dessus de l'épaule.</p> <p>9</p>	 <p><b>Étirement du mollet</b> Un pied devant l'autre, maintenir le talon de la jambe avant au sol, et relever le pied vers soi.</p> <p>10</p>	 <p><b>Rotation du pied</b> Appuyé à une chaise pour garder l'équilibre, tourner la cheville 5 fois dans un sens puis 5 fois dans l'autre.</p> <p>11</p>
 <p><b>Étirement devant de la cuisse : quadriceps</b> Appuyé à une chaise, prendre le pied dans la main et presser le talon contre les fesses.</p> <p>12</p>	 <p><b>Étirement de la hanche et du mollet</b> Mains contre le mur, fléchir la jambe avant et l'autre jambe tendue vers l'arrière. Avancer les hanches en gardant le dos droit et les talons au sol.</p> <p>13</p>	 <p><b>Étirement de l'arrière de la cuisse : ischio-jambiers</b> Un pied devant l'autre, fléchir la jambe arrière et garder la jambe avant tendue en relevant les orteils. Mains sur la cuisse avant, pencher vers l'avant en pliant la taille.</p> <p>14</p>	<p><b>Légende :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partie du corps sollicitée par l'exercice.</li> <li>L'exercice peut se faire en position assise.</li> </ul> <p>Conception graphique et illustrations : Evelyn Butt</p>

## Exercices de renforcement musculaire

- **Etre conscient que pour garder un dos en bonne santé, il faut des muscles abdominaux toniques.** Si les abdos (à l'avant) et les dorsaux (à l'arrière) sont résistants car entretenus, ils maintiennent efficacement le dos. Différents groupes de muscles profonds sont donc à travailler régulièrement pour résister à la posture assise statique, qui malgré les apparences, demande un effort musculaire important.

→ **Les 2 groupes travaillent en opposition pour maintenir la colonne vertébrale dans sa courbure naturelle**



- **Le gainage** est un exercice complet qui fait travailler les muscles profonds et posturaux. Moins facile qu'il ne paraît, il faut veiller à parfaitement aligner la tête, les épaules et le bassin, le regard entre ses mains.

→ **Chacun selon ses capacités. On peut commencer en posant ses genoux au sol, puis tendre les jambes, se mettre sur les bras tendus, enlever un appui, faire un gainage dynamique, sur le côté, etc.**



→ **Du gainage de base à diverses variantes** →



- **Les lombaires** nécessitent peut être un renforcement spécifique. Allongé à plat ventre sur un sol dur, décoller simultanément jambes et buste (bras tendus ou fléchis). Tenir la contraction des lombaires un instant et relâcher. Adopter une respiration calme et naturelle.

→ **Différentes versions sont envisageables : un membre après l'autre, en battements, etc.**



## AUTRES LIENS

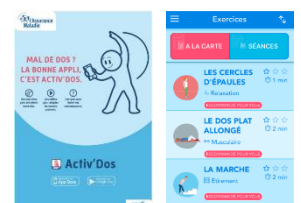
- **Activ'dos est une application gratuite mis en place par l'Assurance Maladie.** Véritable coach pour prévenir la lombalgie mais également agir si la douleur survient. Elle permet de mieux connaître son dos (Quizz) mais propose également des exercices de relaxation, d'étirement ou de renforcement, adaptés à chacun. Ces exercices concernent le travail sur ordinateur mais aussi les gestes du quotidien. Elle est disponible et expliquée sur Ameli.fr

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/application-activ-dos>

Téléchargeable pour Apple et Android

<https://apps.apple.com/fr/app/activdos/id1281546572>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.cnamts.samd>



- **En cette période de confinement,** de nombreux sites et applications se sont développés pour proposer des exercices divers et variés à faire la maison. Si l'on n'a pas l'habitude d'une activité physique, attention à progresser régulièrement et en douceur pour ne pas se faire mal.

→ **Soyez très attentif à votre corps et faites de l'exercice tous les jours. Une petite séance quotidienne vaut mieux qu'une seule séance intense hebdomadaire.**

