

Au bureau, soignez votre santé

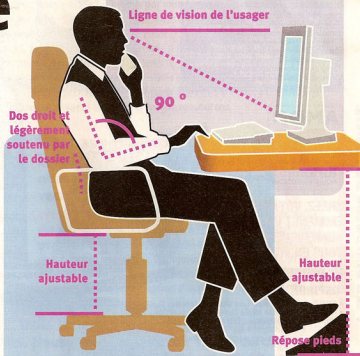
Douleurs lombaires, douleurs dans les poignets, fatigue visuelle... La répétition des gestes n'est pas sans risque. Quelques règles pour prévenir ces troubles fonctionnels.

En France, 48 % des salariés sont concernés par les risques induits au moins par une contrainte posturale ou articulaire, aggravée par la fréquence ou la force avec laquelle un mouvement est exécuté (1). «Au bureau, la position fixe de la tête peut entraîner, douleurs de la nuque ou du dos ou maux de tête, commente Thierry Barla, médecin du travail à l'AIMST 13 (2). Un lien entre les maux et le travail intensif effectué sous une contrainte de

temps avec maintien de postures inconfortables a été clairement démontré.»

Des facteurs de risque identifiés

Ces contraintes contribuent à la pénibilité du travail et entraînent des phénomènes de vieillissement prématuré et des maladies comme les troubles musculo-squelettiques (lire ci-dessous). Les conditions de travail ainsi que l'augmentation de la charge mentale (pression des



Quelle que soit la posture, il faut éviter les positions statiques.

Les troubles musculo-squelettiques en question

70 % des maladies du travail sont imputées aux troubles musculo-squelettiques. Les TMS recouvrent des micro-alterations des muscles et des articulations du cou, des épaules, des membres supérieurs, des inflammations des tendons, des compressions des nerfs du poignet et du coude. Pour prévenir leur apparition, outre les pauses régulières, vérifiez que votre poste de travail est bien aménagé : un écran est souvent trop haut quand il est posé sur l'unité centrale ; et trop bas si vous utilisez un

ordinateur portable. Des documents placés entre le clavier et l'opérateur sollicitent les épaules lors de la frappe. La majorité des TMS peut-être prévenue par une action ergonomique sur les conditions de travail. Parlez-en avec votre employeur, au responsable CHSCT ou sécurité, au représentant des salariés ou au médecin du travail.

→ Pour en savoir plus

- Institut national de recherche et de sécurité (INRS) : www.inrs.fr
- www.sante-securite.travail.gouv.fr

délais et des objectifs, solitude...) sont des facteurs déclencheurs de maladies professionnelles. Entre autres précautions, mieux vaut préférer des écrans plats et orientables, des éclairages indirects et un mobilier ergonomique.

Des mouvements pour récupérer

«Pour diminuer les facteurs de risque, il est recommandé d'effectuer une pause de cinq à dix minutes après deux heures de travail continu devant un écran. Mieux vaut faire plusieurs courtes pauses actives», conseille le Docteur Barla, pour s'oxygéner, se décontracter les muscles en s'étirant, varier son activité, ou

reposer ses yeux.» Évitez aussi de sauter le déjeuner qui permet de se changer les idées, de bouger et de se nourrir. «Boire environ un à deux litres d'eau par jour permet d'une part, de compenser la sécheresse de l'air conditionné et, d'autre part, d'éliminer les déchets toxiques fabriqués par les muscles en tension.» Autant de facteurs qui préservent la qualité de vie au travail et, indirectement, la qualité du travail fourni ! Florence Wagner

(1) Source : enquête Sumer (Surveillance médicale des risques) effectuée de juin 2002 à fin 2003, par la Direction des relations du travail et la Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques (Dares).
(2) Association interprofessionnelle pour la santé en milieu du travail