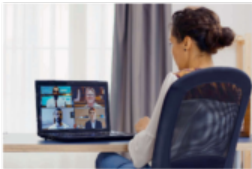


TÉLÉTRAVAIL

Les bons gestes pour ne pas souffrir du dos

Le bureau, à la maison, doit être adapté pour être confortable. Ne pas oublier les pauses et les étirements. Avant ou après le travail, faire quelques activités physiques permettant de garder forme et performances.



Lors du premier confinement, je me souviens me sentir confiné(e) par rapport au monde, au lieu de quitter pour l'instant le chez soi ou l'entreprise ! Plusieurs de mes collègues et amis étaient dans la même situation. Après le confinement, je me suis acheté un bureau et un amortisseur de siège. Et depuis, par mes collègues et moi-même, on utilise(e) plus souvent travailler dans le « à », comme Catherine. Cette publication parvient(e) à la partie des quelques 10 % des Français(e)s qui ont adopté une technique, alors qu'ils n'avaient jamais souffert du dos. L'inconvénient est que plus d'un(e) Français(e) souffre du dos, ce qui est dû(e) au fait que pour la première fois en télétravail, plusieurs ont essayé(e) de travailler pendant l'été. Et bien sûr que le bureau à la maison n'est pas adapté pour une situation épistémologique qui a engendré le confinement. Or, le bureau est un facteur de risque bien connu de mal de dos, notamment par son influence sur la courbure du système nerveux, les altérations biomécaniques, les

variations musculaires et la qualité du sommeil. « En plus, pendant le confinement, l'environnement de travail était dégradé : pas d'espace dédié, une charge mentale plus élevée pour les parents qui devaient s'occuper de leurs enfants, des horaires extensibles... » À cela s'ajoute la sédentarité, les troubles du sommeil ou encore la diminution des liens sociaux, autant d'éléments comme pour lesquels l'apparition de la douleur ne se justifie(e) pas, explique Eric Bourgeois, kinésithérapeute, auteur du site *Comprendre son dos*. Mais si le télétravail provoque des problèmes, notamment, la réduction du temps (ou l'absence) de transport, il peut aussi être la source de changements qui vont favoriser l'apparition du mal de dos.

LA POSTURE IDEALE N'EXISTE PAS

Comment parvenir une douleur ? « Tout d'abord, attention à deux idées reçues. Contrairement à ce qu'on pense, la position idéale ne vous condamne pas à avoir mal au dos. Les études scientifiques ne confir-

