

TÉLÉTRAVAIL

Les bons gestes pour ne pas souffrir du dos

Le bureau à la maison doit être pensé pour être confortable. Ne pas oublier les pauses et les étirements. Avant ou après le travail, trente minutes d'activité physique permettent de garder forme et performances.



Lors du premier confinement, je travaillais sur mon ordinateur portable posé sur la table du salon. Au bout de quinze jours, j'avais le dos en compote ! Plusieurs de mes collègues et amis étaient dans la même situation. Après le confinement, je me suis acheté un bureau et j'ai aménagé un coin travail. Et depuis que nous sommes à nouveau en télétravail, plus aucun tiraillement dans le dos », raconte Catherine. Cette publicitaire parisienne fait partie des quelque 10 % des Français chez qui est apparue une lombalgie, alors qu'ils n'avaient jamais souffert du dos. Un risque qui a paru plus élevé chez les personnes qui, en mars dernier, se sont mises pour la première fois en télétravail, précise une enquête menée par Santé publique France. Il faut dire que le bureau à la maison s'est imposé dans une situation épidémique qui a engendré beaucoup d'inquiétude.

Or, le stress est un facteur de risque bien connu de mal de dos, notamment par son influence sur la sensibilité du système nerveux, les sécrétions hormonales, les

tensions musculaires et la qualité du sommeil. « De plus, pendant le confinement, l'environnement de travail était bouleversé : 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 connus pour favoriser l'apparition de la douleur ou sa persistance », explique Éric Bouthier kinésithérapeute, auteur du site Comprendre son dos. Alors si le télétravail possède des avantages et, notamment, la réduction du temps (ou l'absence) de transport, il peut aussi être la source de désagréments qui vont favoriser l'apparition du mal de dos.

LA POSITION IDÉALE N'EXISTE PAS

Comment prévenir ces douleurs ? « Tout d'abord, attention à deux idées reçues. Contrairement à ce qu'on pense, la position assise ne vous condamne pas à avoir mal au dos. Les études scientifiques ne retrou-



vent pas de lien solide entre le fait de travailler assis et la douleur. Ensuite, il n'existe pas de position idéale qui protégerait du mal de dos. Se tenir bien droit est plus esthétique, mais certainement pas plus efficace. Alternier entre plusieurs positions est beaucoup plus pertinent et confortable au quotidien », affirme Éric Bouthier. Ainsi, le « tiens-toi droit » entendu tout au long de notre enfance et de notre adolescence, ne nous préservera pas du mal de dos. Inutile donc d'investir dans du matériel ergonomique onéreux pour protéger son dos. « L'essentiel est d'être confortable dans son poste de travail. Avec un bureau et une chaise à peu près adaptés, avec les avant-bras qui reposent sur le bureau ou les accoudoirs du siège afin de ne pas porter les bras toute la journée et ainsi éviter les tensions au niveau des trapèzes. Ensuite, veiller à avoir un écran d'ordinateur plutôt perpendiculaire à la fenêtre et un bord d'écran supérieur à la hauteur des yeux. Vous pouvez vous asseoir comme bon vous semble à partir du moment où vous n'avez pas mal. En revanche, si la douleur apparaît à chaque fois que vous vous asseyez, c'est peut-être qu'il faut faire autrement », rappelle Xavier Dufour, kinésithérapeute et responsable de l'école du dos à Paris. Bien plus que la recherche d'une position, il est surtout important d'en changer régulièrement. En effet, garder une même posture longtemps fatigue et favorise l'apparition de douleurs. Les kinésithérapeutes proposent également de réaliser quelques

BON À SAVOIR

- **Les confinements** désorganisent la vie quotidienne et l'environnement de travail. Le stress induit peut provoquer des douleurs dorsales.
- **À la maison**, l'essentiel est de se sentir confortable au poste de travail et de bouger souvent.
- **Certains supportent mal** le télétravail, et l'insatisfaction qui en découle peut aussi causer des maux de dos.

L'essentiel est d'être confortable dans son poste de travail. Un bureau et une chaise à peu près adaptés, les avant-bras reposant sur le bureau ou sur les accoudoirs du siège

petits exercices tout au long de la journée pour étirer son dos. Par exemple, prendre une inspiration en se redressant au maximum, puis expirer en se relâchant complètement ou encore mettre les mains dans le dos en se penchant en arrière. Il est aussi possible de télécharger Activ'Dos, une application gratuite de l'Assurance maladie, et d'y découvrir des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation. Par ailleurs, ce n'est pas parce qu'on travaille à la maison, sans collègues de la machine à café qu'il faut négliger les pauses. Il faut penser à faire plusieurs arrêts dans la journée et en profiter pour se lever et marcher. « Il est notamment possible de passer ses appels téléphoniques en marchant », souligne Xavier Dufour.

DES PAUSES ET DU SPORT

Ces pauses pendant les heures de travail, ne dispensent pas d'une activité physique régulière. Bien au contraire ! Marcher, faire du vélo, pratiquer des exercices à domicile : l'essentiel est d'y consacrer trente minutes par jour. « On peut profiter du temps que nous ne consacrons pas aux transports pour l'activité physique », conseille Xavier Dufour.

Si malgré tout, le mal de dos s'installe, pas d'inquiétude, il suffit de prendre son mal en patience. La plupart du temps, la douleur va disparaître au bout de quatre à six semaines. Un peu de paracétamol peut aider à passer cette période. À condition de veiller à continuer de bouger, car l'immobilité enkyeste la douleur.

Enfin, il faut savoir que le télétravail ne convient pas à tous. « Le télétravail entraîne de véritables changements d'habitudes, tout le monde n'y arrive pas et les entreprises n'accompagnent pas toujours ce changement », explique Xavier Dufour. Le mal de dos, très influencé par des facteurs psychosociaux, peut ainsi traduire une insatisfaction liée à ce nouveau mode de fonctionnement. Ainsi, le confinement a aggravé l'intensité de la lombalgie chez 41 % des patients connus pour avoir mal au dos, selon une étude menée chez 360 patients lombalgiques au sortir du premier confinement. À l'inverse 15 % des personnes s'étaient améliorées. Près de 30 % des personnes interrogées ont dû augmenter leur traitement antalgique. « La diminution des activités physiques, le mauvais vécu du confinement ou encore le télétravail étaient associés au risque d'aggravation », précise le Pr Audrey Petit, responsable du centre de consultations de pathologie professionnelle du CHU d'Angers, et coordinatrice de l'étude. *Anne Prigent*