

**Jean Luc Sagniez**

Docente EOS - European Osteopathic School



## **Mal au cou et posture au bureau**



Il est aujourd'hui globalement compris qu'une mauvaise posture peut entraîner des douleurs, notamment si elle est maintenue pendant une longue période de temps. Pour les personnes qui travaillent en bureau et pour les télétravailleurs, ces douleurs peuvent devenir quotidiennes et devenir handicapantes dans le travail : quelles sont donc les bonnes postures à adopter ? Quels sont les outils ergonomiques possibles ?

### **Le mal de cou, l'un des troubles musculo-squelettiques (TMS) les plus fréquents au bureau**

Parmi les troubles musculo-squelettiques, ces maladies professionnelles responsables de douleurs au niveau des articulations, la cervicalgie (ou douleur aux cervicales) serait l'une des plus fréquentes : elle touche environ un quart des personnes qui travaillent dans un bureau ! Elle survient en général au cours de la journée, dans les périodes de travail prolongé, et peut rester présente y compris le soir, voire gêner pour trouver le sommeil. Si elle n'est pas traitée, cette douleur peut aussi se propager aux épaules, aux coudes et aux poignets, ainsi que donner des maux de tête.

Une mauvaise posture, notamment si elle est maintenue pendant longtemps, serait la cause principale des cervicalgies dans le cadre du travail.



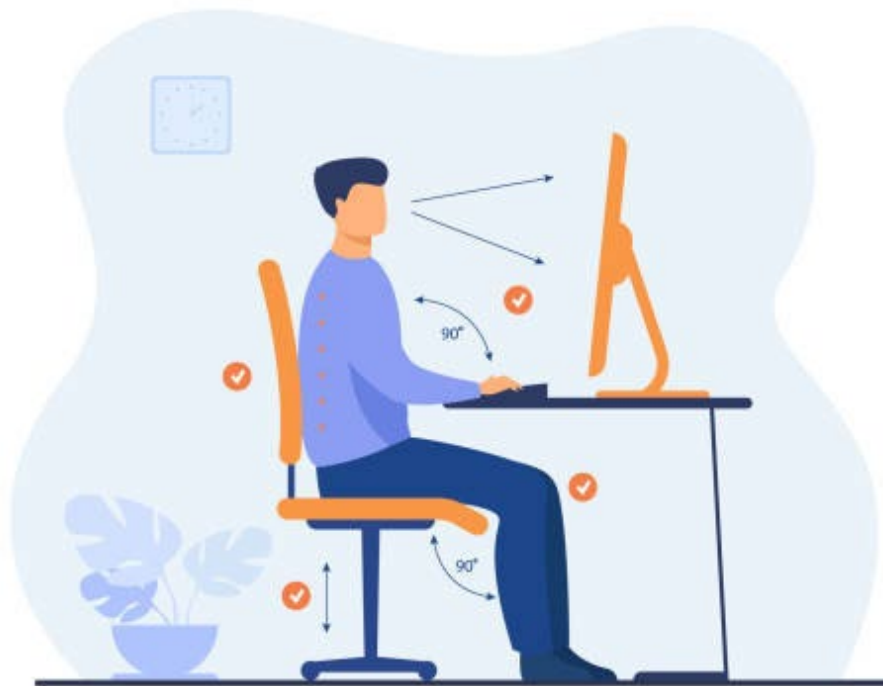
## Mauvaise posture au travail : quelles causes ? Et quelles conséquences pour vos cervicales ?

Les troubles musculo-squelettiques au travail sont en grande partie liés à l'inactivité du corps : vous restez de façon prolongée dans la même posture. Si, en plus, cette posture n'est pas ergonomique, vous risquez fort de souffrir de douleurs et autres troubles fonctionnels. Il existe plusieurs points importants à vérifier si vous souffrez de mal de cou au bureau :

- **La hauteur et la distance de votre écran** : un écran trop bas entraîne une flexion prolongée des cervicales, ce qui sur-sollicite les muscles postérieurs et augmente la pression sur les articulations vertébrales.
- **La position de vos épaules et la hauteur de votre bureau** : si votre bureau n'est pas à la bonne hauteur, vous risquez de vous retrouver avec les coudes dans le vide lorsque vous travaillez sur votre ordinateur. Il n'y a rien de pire pour vos épaules ! En effet, cela demande un travail musculaire constant pour lutter contre la gravité, et peut causer des contractures musculaires qui se répercutent jusque sur les cervicales.
- **La taille de votre écran** : les tablettes et smartphones seraient plus néfastes pour vos cervicales en raison de leur petite taille, ce qui demande plus d'effort visuel et risque de vous fatiguer plus rapidement.
- **Votre éclairage** : de la même façon une lumière trop faible ou trop éclatante augmente les risques de fatigue visuelle.
- **Les mouvements répétitifs** : si vous effectuez toute la journée les mêmes mouvements (par exemple, à cause de votre souris), vous fatiguez d'autant plus vite les muscles de vos épaules.
- **Votre respiration** : une respiration qui se fait mal, pour divers facteurs, sollicite davantage les muscles dits "accessoires" de la respiration. Parmi ces muscles, on retrouve des muscles cervicaux (qui tractent la première côte et le reste de la cage thoracique) : vous faites donc travailler inutilement des muscles déjà fatigués par votre posture prolongée.

- **Votre niveau de stress** : l'anxiété et le stress chronique se répercutent par des tensions musculaires, au niveau de la mâchoire, des épaules et des cervicales.
- **Votre assise** : si une mauvaise assise se répercute en premier lieu sur le bassin et les lombaires, des tensions sur le bas du dos auront des conséquences sur l'intégralité de la colonne, y compris sur les cervicales.

De tous ces facteurs potentiels résulte une fatigue musculaire accrue, qui peut se traduire par des douleurs, des contractures, des crampes... et quand le phénomène est répété tous les jours, il est de plus en plus difficile de briser le cercle vicieux !



## Améliorer votre posture au travail en 8 conseils

Pour vous aider à corriger votre posture au travail afin de moins souffrir de douleurs au cou, voici une liste non-exhaustive de quelques conseils utiles.

### 1. Le remède le plus efficace : bougez !

Si une mauvaise posture peut être néfaste pour le corps, elle l'est d'autant plus qu'elle est maintenue longtemps sans pause. Les experts s'accordent à dire que cinq minutes de pause active - c'est-à-dire durant laquelle vous mobilisez vos muscles et articulations - permettent de réinitialiser les tensions d'une heure de travail. Accordez-vous donc une très courte pause, toutes les heures, pour faire quelques exercices :

- Mobilisez les cervicales en effectuant des “ronds”, comme lors d’un échauffement de gym.
- Mobilisez les épaules en faisant de grands cercles avec les bras, de la même façon.
- Faites bouger votre dos en vous penchant vers l’avant puis en vous relevant.

Vous pouvez répéter chaque exercice 15-20 fois de chaque côté. Vous voilà en forme pour reprendre votre session de travail !

## **2. Ajustez votre écran**

La hauteur et la distance de l’écran est primordiale, que ce soit en bureau ou en télétravail. Vos yeux doivent être environ de la partie supérieure de l’écran. Quant à la distance, il est recommandé qu’elle soit située entre 60cm et 90cm, selon la façon dont vous pouvez aménager votre espace.

## **3. Ajustez la hauteur de votre bureau et/ou optez pour un repose-bras**

Pour ne pas vous retrouver les coudes dans le vide et faire souffrir vos épaules, pensez soit à régler la hauteur de votre bureau (lorsque cela est possible), soit à vous équiper d’un repose bras pour vous permettre de relâcher le haut du corps.

## **4. Modifier votre éclairage (lampe ergonomique)**

Pour lutter contre la fatigue oculaire, il convient de choisir un éclairage qui ne soit ni trop fort ni trop faible. L’idéal est d’avoir une source lumineuse directe vers votre bureau ou votre ordinateur, et d’ajuster la luminosité en fonction de votre ressenti. Il existe par exemple des lampes à variation de lumière, que vous pouvez donc adapter en fonction du moment de la journée.

## **5. Changez votre assise pour un siège dynamique (swiss ball)**

Afin de faire travailler toute votre colonne, vous pouvez aussi vous équiper d’un équipement d’assise dynamique, comme une swiss ball ou un coussin d’équilibre. Cela permet de solliciter en douceur le bas de votre dos et de garder tout votre rachis actif. Attention cependant : il convient de l’utiliser seulement une partie de la journée, au risque de trop vous fatiguer si l’utilisation est prolongée.

## **6. Optez pour un bureau amovible (bureau assis/debout) pour plus de flexibilité dans votre posture**

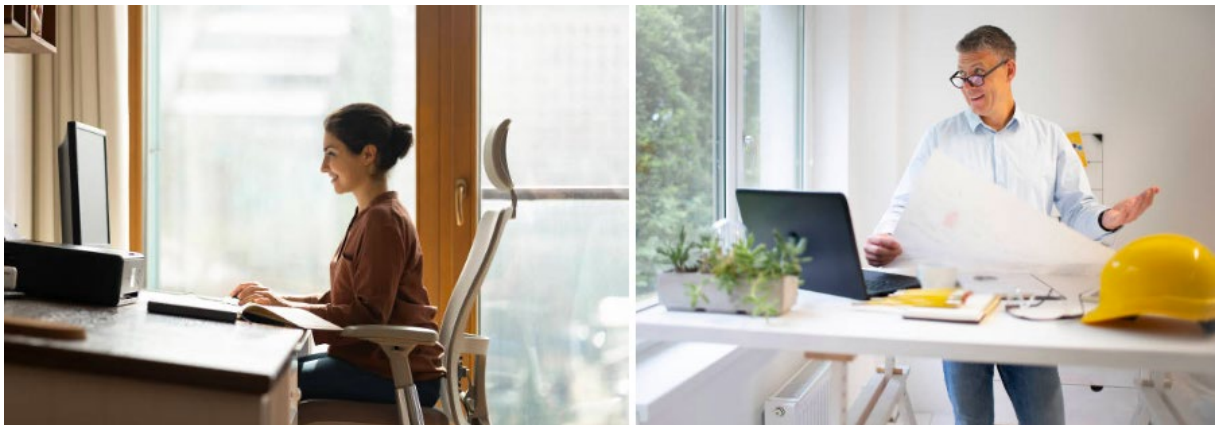
Un autre moyen de faire travailler votre corps en douceur est l’utilisation d’une station de travail assis/debout. En effet, ces bureaux spéciaux vous permettent de travailler une partie de la journée en position assise, et une partie de la journée en position debout. L’idéal pour faire varier sa posture !

## **7. Faites vérifier votre vue**

Si, même en ayant changé votre éclairage et adapté votre écran, vous continuez de ressentir une fatigue oculaire en fin de journée, des douleurs cervicales et des migraines, il est important de faire vérifier votre vue. Un simple déséquilibre oculaire peut avoir de lourdes conséquences sur votre posture.

## **8. Limitez vos temps d'écran**

Enfin, nous vous recommandons de limiter le temps passé sur les écrans dans la journée, et notamment sur les petits écrans tels que le smartphone ou la tablette. Pensez aussi à prendre des pauses pour reposer vos yeux et, pourquoi pas, à installer des filtres anti-lumières bleue.



## **Corriger votre posture et soulagez votre mal de cou avec l'ostéopathie**

En plus d'adapter consciemment votre posture au travail, de faire des pauses régulières et de bien bouger, une séance d'ostéopathie peut vous aider à soulager votre mal de cou. Les problématiques de posture engendrent, en plus des contractures et des perturbations de tonus musculaire, des blocages au niveau articulaire qui peuvent gêner le bon rétablissement.

Une prise en charge en ostéopathie permet, par des manipulations douces et non-violentes, de récupérer la mobilité articulaire et de diminuer, par la suite, les tensions musculaires. Ainsi, on soulage les douleurs ressenties. Un traitement de crise peut se faire en une ou deux séances.

Par la suite, il est recommandé de conserver un suivi régulier (1 à 2 fois par an) afin d'agir de façon préventive pour diminuer l'apparition de nouvelles douleurs et éviter la récurrence.