

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

Recommandations générales

À long terme, l'inactivité et la sédentarité ont un effet délétère sur notre santé et contribuent à l'apparition de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II, ou certains cancers. Elles contribuent à l'apparition de troubles musculo-squelettiques (TMS) - comme la lombalgie - qui sont souvent associés à une mauvaise posture de travail, des gestes répétitifs etc. L'inactivité et la sédentarité ont des effets non négligables sur la santé mentale.

Nous définissons une posture sédentaire comme une position assise (ou allongée) maintenue dans le temps et associée à une dépense énergétique très faible.

Pour contribuer de manière favorable à sa santé, il est recommandé de :

- Pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou 75 minutes d'intensité élevée par semaine
- Essayer de limiter la durée accumulée et quotidienne des postures sédentaires à 5 heures.

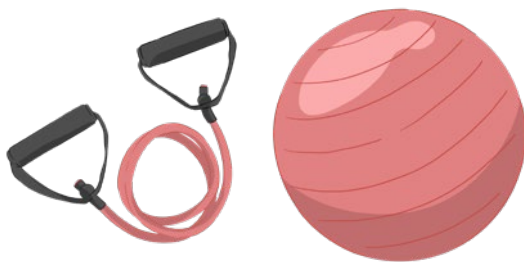
LE MÉDECIN DE TRAVAIL :

« N'oubliez pas de **rester actif** pendant votre temps libre !
Inscrivez vos activités dans votre agenda, donnez-leur la priorité et organisez-vous en conséquence.
Et rappelez-vous : mieux vaut **15 minutes** d'activité que rien du tout. Même une courte séance peut faire la différence pour votre **santé** et votre **bien-être** »



Pour atteindre ces objectifs, voici quelques conseils à mettre en place :

- ✓ Levez-vous au moins toutes les **60 minutes**, pour interrompre les périodes sédentaires.
- ✓ **Bougez régulièrement au cours de la journée** : marchez, faites des exercices pour les articulations et faites des étirements.
- ✓ **Utilisez des outils technologiques pour vous motiver** : les smartphones, les montres connectées, les applications d'activité sont des moyens motivants pour bouger ou connaître son niveau d'activité journalier.
- ✓ Gardez du **matériel** à disposition tels que des élastiques, des balles, un coussin pour réaliser les exercices décrits dans les fiches jointes.



- ✓ Durant vos pauses ou déplacements au travail, prenez les escaliers ou marchez rapidement pour améliorer votre santé cardiovasculaire.

- ✓ Pour rester motivé, pratiquez vos activités en **petit groupe** (p.ex. avec un collègue de travail ou l'ensemble de l'équipe). Bouger à deux ou à plusieurs permet de créer du lien social et de se motiver mutuellement à rester actif. Fixez-vous des objectifs progressifs et atteignables pour rester motivé.
- ✓ Favorisez un mode de **transport actif** comme la **marche** ou le **vélo** pour vous déplacer ou pour vos activités professionnelles, si possible. Vous pouvez aussi garer votre voiture un peu plus loin que le parking en face de votre travail.



- ✓ Veillez à adopter un **rythme** qui vous convient et qui ne provoque **pas de douleur**.
- ✓ Bouger régulièrement contribue à une bonne **santé mentale**. Des exercices de **relaxation** et de la **méditation** contribuent à la gestion du stress et de l'anxiété.
- ✓ N'oubliez pas de rester **actif** pendant votre **temps libre** !



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL SÉDENTAIRE

Conseils pratiques & astuces

Un travail de bureau constitue une menace réelle pour la santé globale. Afin de lutter contre la sédentarité nous recommandons d'intégrer l'activité physique pendant les heures de travail afin de limiter les longues périodes en position assise. En plus de nos recommandations générales, voici quelques conseils spécifiques :



SURÉLEVEZ L'ÉCRAN

Surélevez votre **ordinateur** pour travailler debout de temps en temps (p.ex. avec des livres si vous n'avez pas de bureau réglable). Assurez-vous que le haut de votre écran soit toujours au niveau des yeux.



« SWISSBALL »

Remplacez votre chaise de bureau avec un « **ballon** » de temps en temps. Commencer par de courtes périodes d'utilisation afin de vous habituer (**10 minutes max.**).



SE LEVER RÉGULIÈREMENT

Rompre la position assise régulièrement.



DEBOUT RÉGULIÈREMENT

Levez-vous et/ou **marchez** pendant vos appels téléphoniques.



WALKING MEETINGS

Organisez des « **walking meetings** » ou des pauses actives pendant les réunions. En effet, bouger ensemble est plus plaisant !



ALLER CHEZ LE COLLÈGUE

Allez dans le bureau de votre collègue pour lui parler directement plutôt que de lui envoyer un e-mail ou l'appeler.



LES ESCALIERS

Prenez **les escaliers** plutôt que l'ascenseur.

LE MÉDECIN DE TRAVAIL :

« Prenez soin de votre corps tout au long de la journée ! **Bougez régulièrement** pour solliciter vos articulations et relâcher les tensions : marchez, étirez-vous. Transformez chaque moment en une opportunité de bien-être, et rappelez-vous que moins de temps assis devant les écrans, c'est plus d'énergie pour vous. **Votre corps vous en remerciera !** »

Voici des conseils à l'attention des chefs d'équipe/employeurs :

- ✓ Placez les poubelles dans les couloirs et une imprimante collective dans une salle ou un endroit à part, plutôt que dans les bureaux individuels. De cette manière les employés doivent se lever pour jeter les déchets et récupérer les documents imprimés.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL NON SÉDENTAIRE



Conseils pratiques & astuces

Les mouvements répétitifs et/ou une mauvaise posture contribuent aux troubles musculo-squelettiques (TMS) c.à.d des blessures de surcharge. En fonction de vos tâches quotidiennes, voici quelques recommandations, **à l'attention des chefs d'équipe ou de l'employé lui-même**, pour réduire les risques de blessures et améliorer le bien-être physique global ainsi que la capacité de récupération :



LE MÉDECIN DE TRAVAIL :

« Même lorsqu'on a un travail non sédentaire, pratiquer une activité physique reste essentiel, car les gestes professionnels sont souvent déséquilibrés, répétitifs et potentiellement source de douleurs ou de blessures. Le **renforcement musculaire** aide à protéger les articulations, améliorer la posture, prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et réduire la fatigue physique. En complément, les **activités d'endurance**, comme la marche rapide ou le vélo, renforcent le cœur et stimulent l'endurance. Les activités physiques en dehors du travail contribuent au bien-être mental en réduisant le stress, l'anxiété et en améliorant la qualité du sommeil. »

- ✓ Veillez à commencer votre journée de travail par **une routine d'étirement ou de mobilité**. Focalisez-vous sur les muscles et articulations sollicités dans le cadre de votre travail.
- ✓ Veillez à adopter un **rythme** qui vous convient et ne provoque **pas de douleur**.
- ✓ Incorporez **des exercices de mobilité** pour les articulations comme les hanches, les chevilles et les épaules.
- ✓ **Yoga ou Pilates** : ces activités peuvent améliorer la flexibilité, renforcer la ceinture abdominale et améliorer l'équilibre au long terme.
- ✓ Selon le type d'activité professionnelle, pensez à faire **un renforcement musculaire** régulier et adapté.
- ✓ Utilisez des **poids** adaptés ou des élastiques d'entraînement pour renforcer les muscles. Concentrez-vous sur des exercices qui ciblent le dos, les épaules et les jambes pour soutenir les mouvements lourds et répétitifs.
- ✓ N'oubliez pas de programmer des **temps de repos** pour une récupération quotidienne.
- ✓ **Soulevez des charges** : utilisez une posture appropriée lorsque vous soulevez des objets lourds pour éviter les blessures au dos. Pliez les genoux pour vous abaisser et gardez la charge près du corps.
- ✓ **Pauses régulières** : faites de courtes pauses tout au long de la journée et profitez-en pour vous étirer. Cela peut aider à prévenir les blessures dues au surmenage et à réduire la fatigue.
- ✓ Utilisez des outils et des équipements conçus pour réduire la tension sur le corps. Des poignées **ergonomiques**, des chaussures adaptées et des gants appropriés peuvent faire une différence significative.
- ✓ **Planifiez des entraînements d'endurance musculaire** : entraînez-vous à soulever des poids plus légers avec un nombre de répétitions élevées pour développer votre endurance musculaire. Cela peut imiter la nature répétitive des tâches manuelles.
- ✓ Programmez des **entraînements fonctionnels**, c.à.d. des exercices contrôlés qui imitent des mouvements spécifiques de votre travail.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL DE NUIT

Conseils pratiques & astuces

Le travail de nuit, notamment avec des horaires de travail variables, peut avoir un impact sur le rythme biologique. Les déficits chroniques de sommeil et les perturbations constantes du rythme circadien augmentent le risque de maladies chroniques telles que le diabète de type 2, l'hypertension, le syndrome métabolique et les maladies cardiovasculaires. Un sommeil irrégulier a également un impact sur la régulation du cortisol, qui est une des principales hormones de stress de notre corps. Une dérégulation du cortisol a un impact sur la qualité du sommeil. Une activité physique régulière peut aider à réguler à la fois les niveaux de cortisol et le sommeil.

Voici quelques recommandations qui peuvent aider les travailleurs de nuit à intégrer de l'activité pour contribuer à une meilleure qualité de sommeil et à réduire le risque des maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires :



UNE ROUTINE

La routine est très importante pour les travailleurs de nuit pour limiter les dérèglements. Essayez de maintenir une routine d'activité physique tout au long de l'année.



AUGMENTER L'INTENSITÉ

Faire **une activité physique d'intensité élevée** comme le HIIT (high intensity interval training) 2 heures avant de commencer votre tourné de nuit est bénéfique pour votre santé cardiovasculaire/ artérielle et peut vous aider à rester alerte pendant le travail. Faire une telle activité après le travail, avant de dormir peut aider à gérer le stress. Choisissez ce qui vous convient le mieux.



LES TECHNOLOGIES DISPONIBLES

Utilisez **la technologie facilement disponible** (smartphones, trackers d'activité, applications de fitness et vidéos en ligne, etc.) pour vous motiver et vous guider dans le choix de vos activités.



LES PAUSES ACTIVES

Prenez régulièrement des pauses actives : marchez pendant quelques minutes, montez et descendez les escaliers, faites des étirements toutes les 60 minutes pour interrompre les périodes de sédentarité.



APPAREILS D'ENTRAÎNEMENT

Gardez **du petit matériel** à portée de main comme des élastiques d'entraînement, des balles de jonglage, des coussins d'équilibre ou encore un tapis de yoga pour varier vos pauses actives.



LE MÉDECIN DE TRAVAIL :

« **Faites de l'activité physique avant votre travail** : un corps réveillé et plein d'énergie vous rendra plus efficace, concentré et prêt à relever tous les défis dès les premières heures de travail ! »



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL EN DEPLACEMENT

Conseils pratiques & astuces

Les travailleurs nomades et les travailleurs itinérants n'ont pas de poste de travail fixe, et changent leur lieu de travail régulièrement. Les travailleurs nomades sont des travailleurs qui accomplissent des missions dans d'autres lieux qu'au sein d'une entreprise, en tant que salarié ou indépendant. Leur profession ou leur style de vie les amènent à beaucoup se déplacer et voyager.

Les travailleurs itinérants se déplacent très fréquemment et suivent un itinéraire et un calendrier prédéfini pour effectuer leur travail (p.ex. commercial, chauffeur de camion). Ces personnes sont donc moins flexibles et doivent être au bon endroit au bon moment.

De nombreux déplacements peuvent perturber la régularité et par conséquent un programme d'activité régulier n'est pas toujours possible. Voici quelques recommandations pour limiter les périodes de position assise et pour augmenter l'activité physique des travailleurs nomades et itinérants :



AFFAIRES D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous êtes en déplacement, amenez avec vous vos **baskets/chaussures de sport** et du petit matériel, comme des élastiques d'entraînement, une corde à sauter ou un tapis de yoga.



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Avant d'arriver sur place, renseignez-vous sur les parcs, réserves naturelles, installations de fitness en plein air, piscines publiques, options de location de vélos, et **profitez-en** un maximum lors de votre séjour.



LES PAUSES ACTIVES

Avant votre départ, planifiez des moments de pauses actives et des activités que vous allez effectuer pendant toute la durée de votre déplacement (p.ex. inscrivez-les dans votre agenda). Visez comme objectif d'effectuer au moins **150 minutes d'activité physique d'intensité modérée** ainsi que deux séances de musculation par semaine.



ACTIVITÉS SUR PLACE

Les longs trajets signifient souvent rester assis pendant de longues périodes dans une voiture, un train ou autre moyen de transport, et porter ou soulever des bagages. **Des exercices réguliers d'étirements et de relaxation** aident à réduire les tensions et les raideurs musculaires.



À PIED OU À VÉLO

Prenez le temps d'explorer les nouveaux endroits **à pied ou à vélo**.

LE MÉDECIN DE TRAVAIL :

« Profitez de **l'environnement** pendant vos pauses. Par ex. : faites de petites balades ou utilisez du petit matériel comme des élastiques, un coussin d'équilibre, un appareil de force de préhension, des balles anti-stress, un swissball, des balles de réflexologie, des haltères ! »

