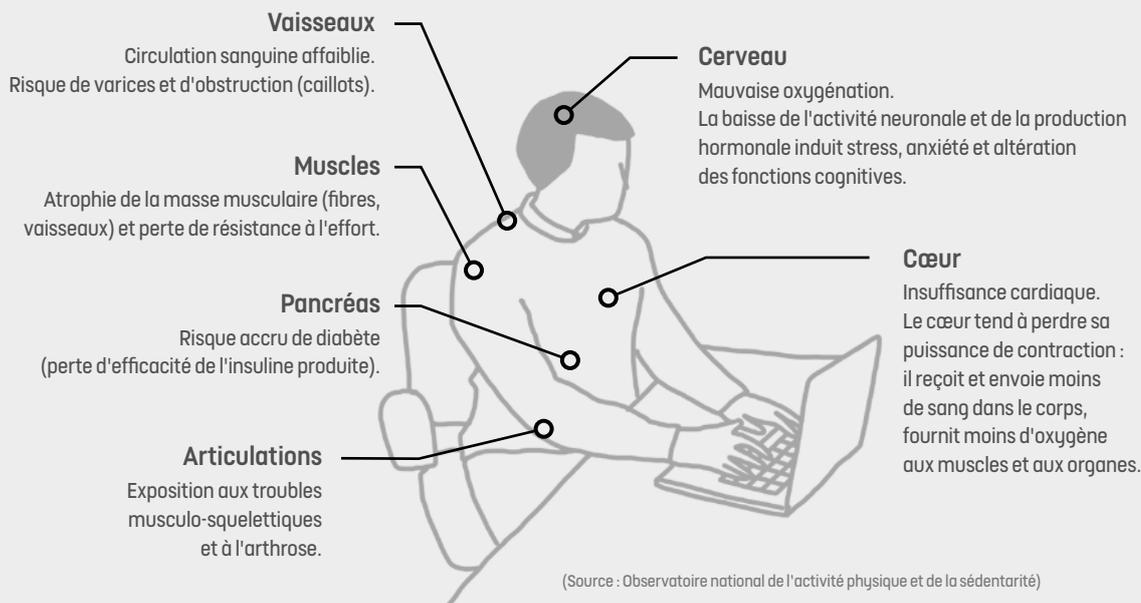


Rester assis 7 heures par jour augmente le risque de maladies

Risques principaux liés à l'inactivité physique



Hausse du taux de mortalité en fonction du temps quotidien d'inactivité

4h d'inactivité

+2%

8h d'inactivité

+8%

10h d'inactivité

+34%

Être assis au travail, ce n'est pas une vie

Une personne qui a un emploi de bureau passe en moyenne dans sa vie 280 000 heures en position assise (ou allongée), à raison de 18 h par 24 h :



Être assis est une contrainte pour votre squelette et vos muscles

Une mauvaise position assise majeure cette contrainte :

- Augmentation de la pression sur les disques intervertébraux
- Déprogrammation de certains muscles profonds
- Raidissement de certains muscles superficiels
- Tensions dans les grandes chaînes musculaires

La solution : assis et actif !

Mode d'emploi

1. Protéger son dos

Respecter les 3 courbures de la colonne vertébrale pour faciliter la meilleure répartition des contraintes



Dos passif
ne respecte pas
les courbures



Dos actif
respecte
les courbures



lordose cervicale
cyphose dorsale
lordose lombaire

LES 3 COURBURES

2. Adopter une bonne posture

Position vertébrale neutre

Auto-grandissement

Épaules basses

Tête dans l'axe du corps

3. Bouger Plus

Pauses actives toutes les 2 h (marcher, s'étirer)

Activité physique 3 fois par semaine

Swiss ball au poste de travail

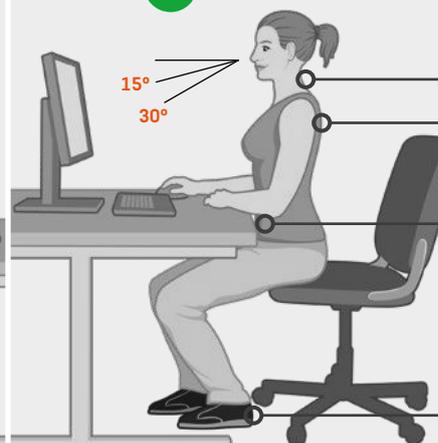


Cou trop fléchi
Dos rond
Abdomen comprimé
Pieds trop avancés



15°
30°

Cou redressé
Dos redressé
Abdomen libéré
Pieds reculés



En pratique

Toutes les 2 h : pauses actives

- Diminuent la pression sur les disques intervertébraux.
- Ouvrent l'angle entre le buste et les jambes :

Permettent l'irrigation des muscles
(contraction / décontraction)

Évitent la compression de
l'appareil digestif et respiratoire

Stimulent la circulation sanguine

Détendent

Étirent

3 fois par semaine : activité physique

Dans votre salle de sport santé (par exemple !), avec les cours :

Posture

Renforcement musculaire

Stretching

Etc



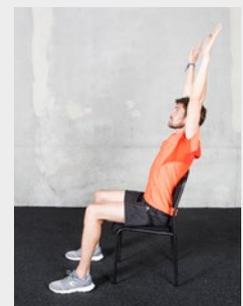
Avec votre chaise



Étirement des muscles ischio-jambiers



Étirement des muscles ilio-psoas



Étirement de la colonne vertébrale



Étirement des épaules et des muscles ischio-jambiers



Avec un swiss ball

Vrai/Faux

L'augmentation de l'automatisation des activités manuelles et l'amélioration de l'ergonomie des postes de travail ont permis de diminuer le nombre de personnes souffrant du dos.

Faux

Les lombalgies n'ont pas que des causes extrinsèques, les causes intrinsèques sont tout aussi importantes.

Le tassement des disques intervertébraux peut faire perdre jusqu'à 2 cm de taille dans une journée.

Vrai

La position allongée la nuit permet de récupérer sa taille le lendemain matin.

Au travail, le dossier de votre siège est un élément essentiel à la protection de votre dos.

Faux

Un bon siège est surtout utile pour se reposer.

Le port d'une ceinture lombaire est recommandé dans la prévention de la lombalgie chronique.

Faux

La ceinture lombaire a un effet thérapeutique à court terme.

Le premier épisode de lombalgie est toujours dû au port d'une charge lourde.

Faux

Les autres facteurs sont la position assise prolongée, les mouvements mal réalisés, fatigue, stress, tabac, etc.

Il faut rester assis sur le swiss ball toute la journée.

Faux

Jamais plus de 2 h en position assise sur votre chaise et plus de 2 x 2 h sur le swiss ball.

Utiliser un swiss ball

Être assis sur un swiss ball, c'est être en micro-déséquilibre permanent.

Pour compenser cette instabilité, les abdominaux et les muscles situés autour de la colonne vertébrale (les « muscles érecteurs » qui permettent de se tenir droit) se contractent inconsciemment.

Un appareil de musculation

la ceinture abdominale et les muscles du dos se renforcent naturellement.

Un swiss ball c'est :

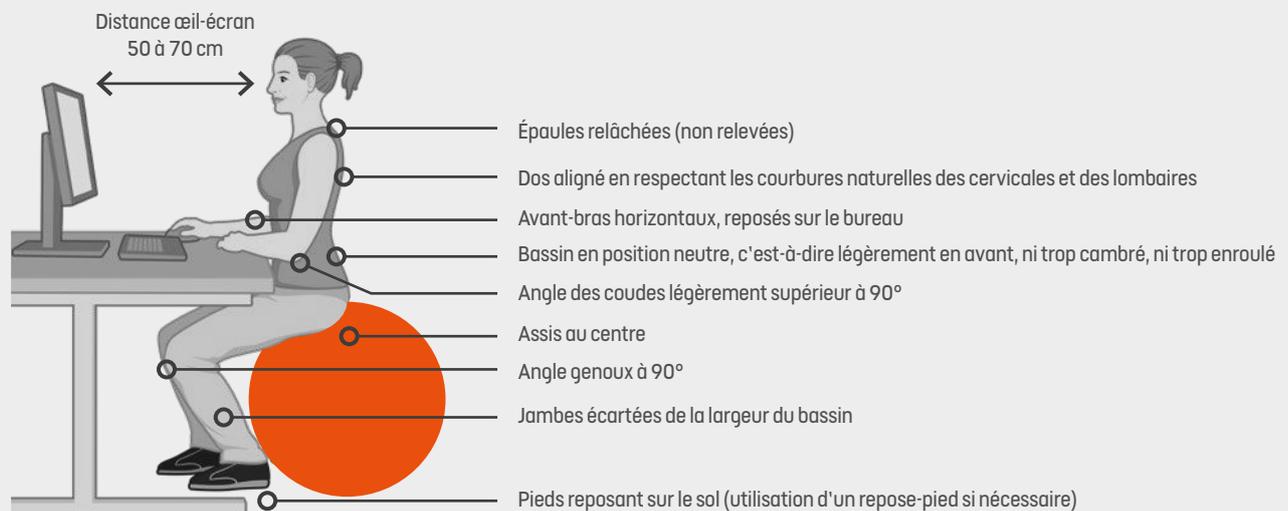
Un appareil de rééducation posturale

il améliore la posture et la protection du dos.

Stimulateur de la circulation sanguine et réducteur de fatigue

l'appui sur les jambes active le retour veineux et favorise une meilleure oxygénation des muscles.

L'expérience swiss ball permet ensuite de mieux se tenir sur un siège fixe.



Mode d'emploi

Choisir son ballon

3 tailles existent

Taille S
diamètre 55 cm

Taille M
diamètre 65 cm

Taille L
diamètre 75 cm

La taille M est adaptée à la hauteur standard des bureaux.

Gonfler son ballon

Le gonfler plus ou moins en fonction de votre taille,
de l'utilisation ou non d'un repose-pieds, etc.

Pour commencer

- **Progressivité** : 10 à 30 minutes par jour, de manière continue ou fractionnée.
- **Régularité** : au minimum tous les 2 jours.



Possibilité de ressentir de légères douleurs.
Elles s'estompent avec la pratique.
Stopper en cas de douleurs persistantes.

Pour continuer

- **Durée** : 30 minutes à 4 heures par jour, de manière continue ou fractionnée.
- **Régularité** : au minimum tous les 2 jours.



Regonfler régulièrement le ballon.

Exercices de relâchement musculaire



Objectif :
Rechercher
le relâchement
musculaire



Vigilances :
Ne pas ressentir
de douleurs

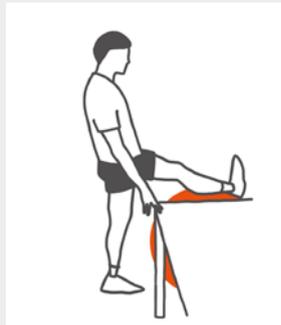
Pour les exercices 1, 2 et 3

Maintenir la position
pendant 10 à 12 grandes
respirations.

Puis changer de côté

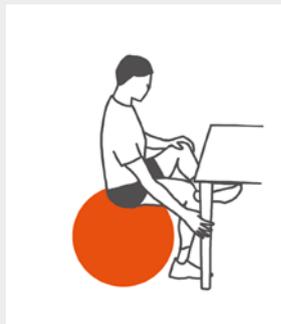
Pour l'exercice 4

Maintenir la position
pendant 15 grandes
respirations.



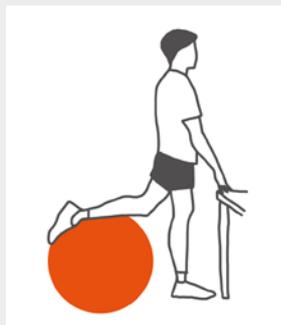
1 Arrière des cuisses et des mollets

1. Prendre appui avec sa main droite sur le bureau
2. Poser son talon gauche sur le ballon, jambe tendue
3. Adopter une position d'autograndissement, épaules basses et dos droit
4. Incliner tout son buste vers l'avant



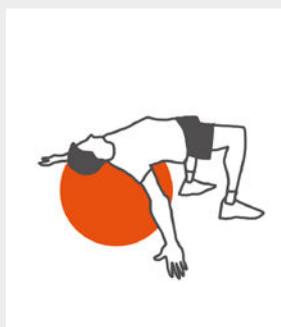
2 Fessiers

1. Prendre appui avec sa main droite sur le bureau
 2. Amener sa cheville gauche sur la cuisse droite, posée sur le genou
 3. Adopter une position d'autograndissement, épaules basses et dos droit
 4. Incliner tout son buste vers l'avant
- Pour accentuer l'étirement, soulever légèrement le genou vers le haut.



3 Quadriceps et psoas

1. Prendre appui avec sa main droite sur le bureau
2. Amener son pied et son tibia droit sur le ballon
3. Adopter une position d'autograndissement, épaules basses et dos droit
4. Garder le bassin fixe et enroulé vers l'avant



4 Pectoraux et biceps

1. Assis sur le ballon, le laisser rouler jusqu'à ce que le haut du dos et la tête soient en contact avec le ballon
2. Adopter une position d'auto-grandissement, épaules basses, vers le bassin
3. Garder le bassin fixe et enroulé vers l'avant
4. Ouvrir les bras sur les côtés
5. Maintenir la position pendant 15 grandes respirations