



COMMENT CONTRER LA SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL ?

Vous passez la journée assis à votre bureau? Vous y passez même votre heure de lunch? En plus du temps passé assis en voiture ou en transport en commun, 60% des Canadiens passeraient leur journée complète en posture assise¹, sans compter le temps devant le téléviseur une fois la journée terminée. Le tiers de l'absentéisme au Canada est attribuable à des douleurs lombaires et autres problèmes neuro-musculo-squelettiques². C'est le temps de bouger!

DANGERS DE LA SÉDENTARITÉ

Il faut s'en inquiéter, la sédentarité tuerait plus que le tabac! Selon l'Organisation mondiale de la santé, le manque d'activité physique causerait 2 millions de morts par année³, se méritant alors une place au triste palmarès des 10 principales causes de mortalité et d'incapacité dans le monde. La sédentarité contribue à l'augmentation alarmante des maladies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité, sans compter les problèmes d'ordre neuro-musculo-squelettique.

AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL

De multiples études démontrent que l'activité physique a de nombreux avantages, pas seulement sur la forme physique mais aussi mentale⁴. En fait, la concentration et la rétention d'information s'en trouveraient améliorées, en plus d'augmenter le sentiment d'efficacité au travail. Les employés actifs démontreraient aussi une plus grande résistance au stress, facteur contribuant à la hausse de l'absentéisme chez les employés.

ALLEZ HOP, ON BOUGE!

Ce ne sont pas tous les milieux de travail qui sont équipés d'une salle de gym. Même sans équipement particulier, il est possible de bouger afin de combattre la sédentarité en milieu de travail!

BUREAUX ACTIFS

Travailler debout, y avez-vous déjà songé? Il est possible de se procurer une surface de travail pouvant être ajustée pour le travail debout ou assis. Travailler debout soulage la pression sur les lombaires et facilite la circulation sanguine. On brûlera aussi plus de calories à travailler debout qu'assis. Un petit dessert après le dîner? Certains peuvent même ajouter un tapis roulant à leur bureau en hauteur ou même un pédalier pour les moments passés en posture assise.

*Bouger,
c'est la
santé !*



SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

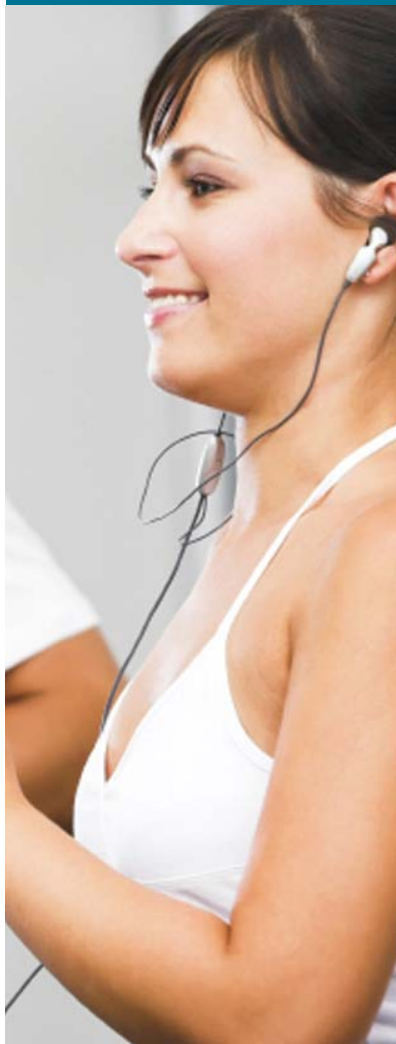
Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



La clé est d'alterner, de ne pas maintenir la même position durant une trop longue période. Comme travailler assis continuellement peut occasionner des inconforts, il ne faut pas sombrer dans l'autre extrême de ne travailler que debout, surtout de manière immobile. D'autres problématiques pourraient alors se manifester : fatigue musculaire, accumulation de sang dans les pieds, blocage des articulations de la colonne vertébrale, etc⁵.

BALLON D'EXERCICE

Aussi appelé ballon suisse, le ballon peut être une façon de varier sa posture au bureau, mais il ne doit pas remplacer la chaise ergonomique ajustable. L'utilisation sur de courtes périodes du ballon d'exercice permettra de tonifier les muscles abdominaux, dorsaux et obliques, qui sont en charge de maintenir votre équilibre sur le ballon. Cessez d'utiliser le ballon dès que vous ressentez de la fatigue musculaire. Attention, le ballon ne convient pas à tous. Consultez votre chiropraticien si une ancienne blessure ou d'autres problèmes de santé influencent votre équilibre ou votre stabilité⁶.

FAITES LA PAUSE « ALLEZ BOUGEZ CANADA »

L'appli Allez bougez Canada est un programme postural simple et gratuit qui ne vous prendra que trois petites minutes par jour. Il s'agit de la seule application canadienne gratuite entièrement dédiée à l'amélioration de la posture et de la santé vertébrale.

Le programme Allez bougez Canada peut se faire presque partout. Il peut à la fois servir d'échauffement, de récupération, de séance d'exercices et de pause ergonomique.

Avantages de l'appli Allez bougez Canada⁷ :

- 12 exercices posturaux uniques
- Choix d'exercices pour adultes ou jeunes
- Images fixes et vidéos faciles à suivre
- Fonctions de suivi
- Création de rappels personnels
- Suivi des progrès
- Partage de vos progrès avec vos amis par les biais des médias sociaux
- Information sur votre dos et les principaux problèmes associés au dos
- Fonction de recherche simple et rapide d'un chiropraticien dans votre région
- Blogue sur la santé MS – lien vers les nouveaux billets

#CHIROTUCS POUR BOUGER AU TRAVAIL :

- Se tenir debout pendant les longs appels téléphoniques avec son casque d'écoute
- Choisir l'imprimante la plus éloignée de son bureau
- Aller voir un collègue au lieu de lui envoyer un courriel
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Prendre une marche pendant l'heure du lunch

Et vous, quels sont vos trucs pour bouger au travail?

Demandez à votre chiropraticien quels sont ses trucs pour s'assurer d'une bonne posture en travaillant!

Source et références : Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com | [facebook.com/AssoDesChirosQc](https://www.facebook.com/AssoDesChirosQc) | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com
¹<https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/semaine-donnez-vous-du-temps-pour-bouger>

²<http://www.chiropractic.ca/fr/allez-bougez-canada/>

³<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/fr/>

⁴Rimes RR, de Souza Moura AM, Lamego MK, de Sá Filho AS, Manochio J, Paes F, Carta MG, Mura G, Wegner M, Budde H, Ferreira Rocha NB, Rocha J, Tavares JM, Arias-Carrión O, Nardi AE, Yuan TF, Machado S. Effects of Exercise on Physical and Mental Health, and Cognitive and Brain Functions in Schizophrenia: Clinical and Experimental Evidence. *CNS Neurol Disord Drug Targets*. 2015;14(10):1244-54. PubMed PMID: 26556069.

⁵http://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing_basic.html

⁶<http://www.chiropractic.ca/fr/ressources/au-travail/>

⁷<http://www.chiropractic.ca/fr/allez-bougez-canada/>