

# Adopter la bonne position au travail

Publié le 16/05/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Les troubles musculosquelettiques ou TMS

Une **mauvaise posture** (assise ou debout), associée au stress et à la fatigue de la journée, est à l'origine de multiples symptômes inconfortables : tension musculaire, douleurs lombaires, raideur et engourdissement de la nuque et du cou... Si vous êtes sujet à ce type de symptômes, appelés **troubles musculosquelettiques (TMS)**, il est temps pour vous d'adopter une nouvelle posture. Les TMS ne sont pas à prendre à la légère, **ils touchent plusieurs millions de personnes en Europe** et représentent un important problème de santé au travail, partout dans le monde. Il n'est jamais trop tard pour corriger sa posture et adopter les bons réflexes pour vous soulager.

## Adoptez la bonne position assise

**Une bonne posture se tient sans effort ni fatigue**, elle doit être indolore et symétrique. Votre tête doit être alignée avec la colonne vertébrale. En position assise, les genoux et les chevilles sont légèrement « ouverts ». Le haut de votre corps doit être légèrement penché en avant mais bien aligné. Pour avoir une position confortable, il faut en premier lieu du **bon matériel de travail**, réglé à votre convenance (ex : écran d'ordinateur, chaise). Votre chaise doit être impérativement réglable en hauteur et permettre une inclinaison en avant et en arrière. Le dos peut ainsi être maintenu dans de bonnes conditions en phase de travail, sans trop pencher en arrière pendant les périodes de repos. Choisissez une chaise pivotante à la base afin d'éviter les torsions. **Vos pieds doivent par ailleurs être à plat sur le sol** afin d'éviter les tensions lombaires. S'ils ne le touchent pas, optez pour un repose-pied antidérapant. L'écran doit être situé en face de vous et être au même niveau que l'horizontale de votre regard, voire un peu en dessous, de manière à ne pas être en position de cambrure de la nuque.

## N'hésitez pas à marcher

Aujourd'hui, les experts mondiaux sont unanimes : **pour rester en bonne santé, il faut se lever**. C'est pourquoi ils recommandent aux personnes qui restent assises plus de 3 à 4 heures d'affilée de **se tenir en position debout au minimum 2 heures par jour** (idéalement 4 heures par jour). N'hésitez pas à multiplier les occasions de marcher et privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Pensez à aller chercher vos impressions plusieurs fois par jour, à vous déplacer plutôt que d'utiliser le téléphone... Avoir un matériel de travail adapté à sa morphologie, adopter une position adéquate et respecter une bonne hygiène de vie sont les règles clés pour vous éviter de nombreux troubles liés à une mauvaise posture. N'hésitez pas à appliquer ces conseils dès à présent !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Vision ,

### Quel est l'impact de la lumière bleue des écrans sur notre santé ?

16/02/2020

2 minutes de lecture

L'utilisation de plus en plus fréquente de smartphones, tablettes et ordinateurs expose quotidiennement nos yeux à la lumière bleue des écrans. Découvrez l'impact de cette lumière sur notre organisme et les bons réflexes à adopter.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Activité physique - Sport ,

### La sédentarité, ennemie de notre santé

16/08/2016

3 minutes de lecture

La sédentarité prend une place de plus en plus importante dans notre quotidien. C'est un sujet au cœur des préoccupations de santé publique puisque la sédentarité est un facteur de risque de nombreuses maladies chroniques.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

## **Protégez vos articulations grâce au sport et aux massages**

25/10/2017

3 minutes de lecture

Les massages sont souvent appréciés pour leur propriété relaxante mais ils peuvent également avoir une action plus ciblée sur les gênes articulaires. Découvrez nos conseils pour masser vos articulations.

[Lire la suite](#)