

**SST**santé et sécurité au travail  
dans les syndicats et autres organisations sans but lucratif

TOP-Ergonomie daniela biberstein



# EXERCICES D'ERGONOMIE AU BUREAU

## LA MEILLEURE POSTURE EST TOUJOURS CELLE QUI SUIT

En restant assis dans une position figée, penché vers l'avant, vous risquez de vous habituer durablement à une mauvaise position.

Autres conséquences physiques d'un dos rond:

Dans cette position, le diaphragme est bloqué, ce qui rend l'inspiration plus difficile.

Une courbure excessive de la colonne vertébrale comprime certains organes tels que le cœur ou les poumons.

Les muscles de l'arrière de la cuisse et du tibia sont tendus, tandis que les hanches et les genoux s'usent plus rapidement.

### 1. Rotations des épaules

Si possible, tenez-vous debout

Haussez les épaules, puis relâchez-les lentement.

Plus ce mouvement est lent, plus il sera efficace

### 3. Mettez-vous sur la pointe des pieds

Placez-vous derrière votre siège et tenez-vous au dossier. Tenez-vous debout, les pieds parallèles, écartés à la largeur des hanches et bien campés au sol. Déplacez votre poids vers la plante des pieds en soulevant les talons. Restez environ 4 secondes dans cet étirement, puis reposez lentement les talons. Répétez ce mouvement cinq à dix fois. Bienfaisant en cas de maux de dos et de fatigue.

### 4. S'asseoir dans le vide

Placez-vous devant votre siège. Écartez les pieds à la largeur des hanches. Regardez vers l'avant. Abaissez le bassin en direction de votre siège, mais sans vous asseoir complètement. Maintenez la tension dans les jambes tout en expirant. Au bout de quelques secondes, revenez dans la position de départ, mais en gardant les jambes légèrement fléchies. Inspirez lorsque vous vous tenez droit. Répétez le mouvement 20 à 30 fois.

Cet exercice renforce les muscles extenseurs du dos, des jambes et des hanches, ainsi que les fessiers.



## 5. Attraper les nuages

Mettez-vous sur la pointe des pieds et faites comme si vous cherchiez à attraper quelque chose en l'air, de plus en plus haut. Étendez tout le corps jusqu'au bout des doigts. Faites-vous le plus long possible et bâillez profondément. Tenez la position pendant 20 à 30 secondes. Étirez-vous vers le haut et dans toutes les directions. N'oubliez pas de bâiller! Cette étape fait intégralement partie de l'exercice et en détermine l'efficacité.

Cet exercice soulage les tensions accumulées dans le dos et vous donne un coup de fouet.

## 6. Bâillement énergétique

Faites rouler les épaules vers l'arrière, levez légèrement la tête et regardez vers le haut. Bâillez profondément.

Cet exercice dénoue les tensions au niveau des épaules et de la nuque.

## 7. Pressage des mains

Joignez les mains devant la poitrine et pressez-les l'une contre l'autre avec force jusqu'à ce que vos bras tremblent fortement. Continuez à respirer normalement. Veillez à ne pas hausser les épaules! Maintenez la pression pendant 30 secondes, puis relâchez et répétez l'exercice encore deux fois.

Cet exercice renforce les muscles des épaules et des bras, ainsi que les pectoraux.

## 8. Gymnastique des yeux

Asseyez-vous le dos bien droit et fermez les yeux pendant 5 à 7 secondes. Ouvrez les yeux et trouvez un point de référence fixe droit devant vous. Ensuite, baissez les yeux le plus possible (10 sec.), puis revenez à votre point de référence (10 sec.). Levez les yeux le plus possible (10 sec.) puis regardez à nouveau droit devant vous (10 sec.). Regardez vers la droite (10 sec.) puis à nouveau devant vous (10 sec.). Regardez enfin vers la gauche (10 sec.) puis revenez à votre point de référence fixe (10 sec.). Roulez des yeux cinq fois dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et cinq fois dans le sens des aiguilles d'une montre. Prenez un instant pour vous détendre.

## 9. Enrouler le dos

Asseyez-vous sur un siège, le dos droit. Écartez les pieds à distance des hanches. Le haut et le bas de votre corps forment un angle droit. Laissez vos bras pendre sur les côtés. Regardez devant vous. Enroulez les vertèbres une par une pour baisser lentement la tête et le torse vers les cuisses. Laissez les bras et la tête pendre vers le bas (les paumes des mains touchent le sol) tout en expirant lentement.

Déroulez ensuite le dos, une vertèbre à la fois et revenez ainsi en position assise. Ne levez la tête qu'une fois complètement assis et regardez droit devant vous. Inspirez lentement pendant que vous vous redressez. Répétez le mouvement 5 à 7 fois.



Cet exercice étire les muscles extenseurs du dos. Il est également bénéfique aux muscles du cou et de la nuque.

### **10. Un ventre en béton**

Cet exercice est l'un des plus efficaces, mais aussi l'un des plus difficiles à faire au bureau. Il demande beaucoup d'efforts. Restez assis sur votre chaise de bureau, le dos droit. Relevez les genoux jusqu'à ce qu'ils ne touchent plus le bord du siège. Restez immobile jusqu'à ce que vos abdominaux ne tiennent plus. Détendez-vous et répétez l'exercice si c'est possible.

### **11. Des fessiers en béton**

Contractez les muscles fessiers lorsque vous êtes assis au bureau. Alternez les phases de contraction longues et brèves.

### **12. Extension des avant-bras**

Pour soulager des raideurs dans les bras: reculez votre chaise et asseyez-vous le dos bien droit. Étendez le bras droit devant vous en avançant la paume de la main le plus possible, puis tirez la paume de la main droite vers le bas avec la main gauche. Tenez la position jusqu'à ce que vous éprouviez une légère sensation de tension et d'étirement dans l'avant-bras. Changez de main.

Étendez à nouveau le bras droit en plaçant cette fois le dos de la main vers le haut et repoussez la main droite vers le bas à l'aide de la main gauche.

### **13. Détendre les muscles du dos**

Repoussez votre chaise et laissez pendre le torse entre vos jambes écartées. Restez dans cette position pendant dix secondes, puis relevez le torse et positionnez-vous le dos droit. Répétez cet exercice plusieurs fois.

### **14. Détendre les fessiers**

Placez le pied droit sur le genou gauche.

Placez les paumes des mains vers l'avant et étirez-vous en direction du sol.

Maintenez la posture pendant quelques respirations.

Redressez-vous lentement, une vertèbre après l'autre.

Changez de côté

## **GENERALITES**

Il faudrait idéalement faire une petite pause-mouvement toutes les 45 minutes (programmez éventuellement un rappel sur votre ordinateur)

Durée de la pause: env. 2-3 min.

La fréquence d'un exercice précis n'est pas très importante. Ce qui compte, c'est qu'il soit réalisé correctement. Il vaut mieux s'exercer un petit peu, mais plus souvent.