

7.05.2021

Santé

Le télétravailleur sédentaire a mal au dos

Alors que l'obligation de travailler depuis la maison s'installe dans la durée, les conséquences sur la posture sont notables, relèvent des spécialistes.

Sophie Simon

Le stade du provisoire est maintenant largement dépassé. Le télétravail, au départ recommandé puis devenu obligatoire, s'effectue parfois à notre corps défendant, au sens propre comme au sens figuré. Selon une enquête de Santé Publique France, 10% des sondés ont développé une lombalgie pendant le confinement alors qu'ils étaient indemnes auparavant. En Suisse, aucune statistique n'atteste du même problème, mais les déclarations des spécialistes genevois que nous avons interrogés sont assez convergentes.

«On ne peut pas dire de manière générale que le nombre de consultations relatives au télétravail ait augmenté, nous n'avons pas de chiffres à ce sujet, avance Charlotte Schlàpfer, responsable de la communication de l'Association suisse des chiropraticiens, remboursés par l'assurance de base. En revanche, beaucoup de membres ChiroSuisse observent une augmentation du nombre de patients se plaignant de problèmes posturaux dus au télétravail.»



la part des personnes qui sont en télétravail», indique de son côté Bruno Guscioni, consultant en prévention pour la Suva, le principal assureur accidents de Suisse.

Plutôt en haut du dos

Il ne s'agit pas tant d'une augmentation des consultations - «on a la chance d'être tout le temps complets» - que d'un changement du type de prise en charge, analyse le président de l'Association genevoise de physiothérapie, Philippe Rochetin. «Les consultations liées aux accidents sportifs ont été remplacées par des consultations pour gérer les conséquences de la sédentarité. Tout un travail postural est à refaire aujourd'hui.» La prise de quelques kilos n'aide pas. «Si les kilos partent sur les muscles fessiers, cela amène des douleurs de hanche.» De son côté, Laurène Gonindard, vice-présidente de la Société cantonale d'ostéopathie de Genève, constate «presque moins de lombalgies que d'habitude (ndlr: douleurs essentiellement dans le bas du dos), mais beaucoup plus de dorsalgies, de cervicalgies et de problèmes d'épaules, donc plutôt des douleurs au niveau de la moitié supérieure du corps».

Heureusement, la réouverture récente des fitness et la reprise d'autres activités sportives en plein air vont sans doute insuffler un nouvel élan de vitalité à nos corps endormis.

Équipement

Au fil du temps, certains travailleurs ont aussi investi dans un équipement adéquat, tandis que d'autres pas. «Pas mal d'entreprises ont donné des bons d'achat, de 300 francs par exemple, ou ont prêté leur matériel, témoigne Charles Burckhardt, coprésident de l'Association suisse d'ergonomie. Celles qui ne jouent pas du tout le jeu sont plutôt minoritaires.»

Et même avec un employeur de bonne volonté, c'est parfois l'employé qui freine, lorsque son espace de travail envahit chambre ou salon: «Certains refusent d'acheter une chaise de bureau pour des raisons esthétiques, ils n'ont pas envie de ça chez eux», affirme Laurène Gonindard.

Formation en ligne

La Suva lancera le 11 mai un module en ligne donnant des conseils pour le télétravail, en termes d'organisation personnelle, d'ergonomie et de troubles musculo-squelettiques, d'aménagement de l'espace ou de mouvements à pratiquer.

En principe réservée aux employés dont l'entreprise est affiliée auprès de la Suva (un tiers des entreprises du pays le seraient), cette formation sera également accessible, sur demande, aux employés d'autres firmes, à un tarif encore non déterminé.

Les fauteuils de bureau se vendent comme des petits pains

Les gens ont aussi mal aux fesses!» Selon le directeur de Lista office Genève - un des leaders du marché du mobilier de bureau en Suisse - le succès a clairement été au rendez-vous pour les sièges de travail. «On a eu beaucoup de demandes pour des fauteuils de bureau, constate Emmanuel Perrey, et nous avons procédé à plusieurs actions sur des sièges ergonomiques pour atteindre des prix raisonnables, dans les 350 francs, alors qu'en temps normal ils se vendent à 700 ou 800 francs.» Pas de quoi faire bondir le chiffre d'affaires, mais de quoi augmenter le débit. «On a vendu quatre à cinq pièces par jour, principalement en noir et en blanc, car ce sont des couleurs qui se mélangent plus facilement dans les intérieurs.» La demande serait surtout venue des particuliers, malgré des offres faites à de grandes entreprises pour équiper leurs salariés. Le commercial remarque aussi que beaucoup de familles sont venues avec des adolescents afin de les équiper pour les cours à distance. Les bureaux électriques réglables en hauteur, eux, n'ont pas attiré les foules. «Évidemment, tout le monde n'a pas chez soi une pièce à dédier à son propre bureau, analyse Emmanuel Perrey. On a eu plus de succès avec les bureaux de petite taille», plus faciles à caser. **S.S**

Conseils pratiques

La clé est le dans le mouvement: il faut régulièrement se lever, s'étirer, bouger, aller faire le tour du pâté de maisons. ChiroSuisse recommande deux à trois promenades d'une vingtaine de minutes par jour. Installer un véritable moniteur (écran externe) chez soi, quitte à l'emprunter à son entreprise, pour ne pas se contenter du petit écran d'un ordinateur portable. Se tenir bien droit, et si l'on sent que l'on s'affaisse, bien se redresser et retirer ses épaules en arrière. Renoncer à travailler dans son lit ou canapé. «Il faut éviter de travailler avec l'ordinateur portable sur les genoux ou sur une table basse pendant de longues périodes, cela peut générer des tensions au niveau de la nuque», relève Charlotte Schlâpfer, responsable de la communication de l'Association suisse des chiropraticiens. Selon Philippe Rochetin, plutôt que d'investir dans une chaise ergonomique à 400 francs - ce type de siège fait parfois l'objet «d'un commerce peu scrupuleux» - on peut tout aussi bien se payer un simple Swiss Ball (grosse balle gonflable sur laquelle on peut s'asseoir) pour une cinquantaine de francs. «Bien utilisé par un collaborateur sensibilisé, le siège ballon peut aider quand on n'a pas de chaise de bureau adaptée, complète Charlotte Schlâpfer, permettant une activité musculaire et une mobilité accrues.» Des conseils plus détaillés sont disponibles sur le site de la SUVA. **S.S.**