

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook, Notes, Google Enterprise, Mind Mapping, Office 365, SharePoint

LU POUR VOUS : SE LEVER, MARCHER AU BUREAU LE PLUS SOUVENT POSSIBLE (NE PAS RESTER ASSIS DEVANT SON ORDINATEUR TOUTE LA JOURNÉE)

PUBLIE LE 29/05/2013



LE RISQUE MORTEL AU TRAVAIL DONT PERSONNE NE PARLE (ENCORE)

On savait bien que rester avachi toute la journée devant la télé n'était pas bon pour la forme, mais des études récentes montrent que la posture assise prolongée engendre de graves conséquences pour la santé. Dans certains pays, comme l'Allemagne ou les États-Unis, les entreprises commencent à se soucier de leurs salariés assis.

En effet, leur responsabilité pourrait être engagée. Imposer aux employés une posture aux dangers de plus en plus avérés risque de les mener un jour devant les tribunaux pour des demandes en réparation. Heureusement, des solutions faciles à mettre en œuvre commencent à apparaître

TRIO MORTEL : DIABÈTE, CANCER, MALADIES CARDIAQUES...

Les occasions de rester assis ne manquent pas, TV, ordinateur et tablettes étant les plus fréquemment cités. Entre la maison et le travail, nous passons en moyenne entre 50 et 70 % de notre temps assis. Or cette sédentarité a des effets néfastes : une étude menée auprès de 800 000 personnes a conclu que ceux qui restaient le plus souvent assis multipliaient par 2 le risque de diabète, par 2 ½ les maladies cardio-vasculaires, et augmentaient de moitié leur risque de mourir prématurément. Encore plus troublant, ces chiffres restent inchangés même pour

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook, Notes, Google Enterprise, Mind Mapping, Office 365, SharePoint

ceux qui pratiquent une activité physique régulière! Une autre étude montre un accroissement du risque de cancer pouvant atteindre + 30 % chez les femmes.

FAIRE DU SPORT NE COMPENSE PAS LES MEFAITS DE LA POSITION ASSISE...

Il reste bien entendu souhaitable de faire de l'exercice mais cela ne suffit pas à contrebalancer les effets d'une posture assise prolongée. Il faut interrompre régulièrement la position assise. Il semble en effet que la cause de ces désordres physiologiques soit liée à l'absence de contraction musculaire : la moindre consommation énergétique des muscles entraînerait une accumulation des sucres dans le sang, d'où le risque accru de risque diabétique

LA FIN DU SAINT-SIÈGE

Passons sur certaines solutions plus ou moins compliquées contre la posture assise, comme le « bureau tapis roulant », où on utilise son ordinateur tout en marchant (un peu risqué malgré tout...). Certains travaillent allongés, le clavier en l'air au-dessus d'eux. D'autres remplacent chaises et fauteuils par des stalles, des espèces de bancs surélevés sur lesquels les moines copistes s'appuyaient en position debout.

Heureusement, d'autres études menées en laboratoire montrent que le simple fait de se lever et faire quelques pas au moins une fois par heure suffirait à ramener les taux sanguins de glucose et d'insuline à niveau proche de la normale. On n'a pas encore la preuve que ces petits breaks réguliers suffisent à contrebalancer les effets néfastes de la position assise sur le long terme, mais de nombreux médecins en sont convaincus.

Le plus simple et sans doute le plus efficace est alors de multiplier les incitations et les occasions de se lever, faire quelques pas, et éventuellement de s'étirer. Certains posent des objets hors de portée de main (agrafeuse, téléphone, etc.) pour s'obliger à se lever quand ils en ont besoin.

Plus professionnel, il existe plusieurs logiciels pour ordinateur qui rappellent périodiquement de se lever et faire de l'exercice.

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook, Notes, Google Enterprise, Mind Mapping, Office 365, SharePoint

Assez basique, Time Out (Mac) grise votre écran toutes les 40 minutes, en vous rappelant de faire une pause, et éventuellement en affichant un petit film, une liste d'étirements, une to-do list (gratuit, en anglais).

Workrave (Windows) <http://www.workrave.org/> signale aussi les pauses, en affichant des exercices et étirements avec des schémas (gratuit, en français).

- Workpace www.workpace.com affiche lui des vidéos à intervalle régulier, mais il est payant (et en anglais).

Des pense-bêtes comparables existent maintenant sur Smartphone, comme BreakTime, StandApp, qui combinent timer et photos/vidéos d'exercices. L'inconvénient peut être une surconsommation de la batterie sur des téléphones qui ont parfois déjà du mal à tenir la journée...

S'Y METTRE AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD

Ces pense-bêtes sont-ils efficaces? Oui, si l'on s'en sert! Mais attention, tous n'ont pas fait les efforts suffisants de design et d'attractivité pour s'assurer qu'on les utilise régulièrement. Ce point qui sera sûrement rapidement amélioré. Ce qui relève aujourd'hui de l'initiative individuelle (installer soi-même un petit logiciel) pourrait donc bientôt devenir un impératif pour les DRH des entreprises, petites ou grandes. En effet, l'employeur ne pourra pas longtemps s'exonérer de sa responsabilité concernant les problèmes de santé dus à la sédentarité excessive du salarié pendant le temps de travail. C'est pour cette raison que les choses avancent aux États-Unis et en Allemagne, et devraient bientôt bouger en France... c'est le cas de le dire!

Optimisez votre temps avec la méthode Gamonnet

Outlook, Notes, Google Enterprise, Mind Mapping, Office 365, SharePoint

LIRE AUSSI

- Rester assis trop longtemps augmente les risques de diabète, maladies cardiovasculaires et de mort prématurée

http://www.huffingtonpost.fr/2012/10/18/etude-rester-assis-augmente-risque-diabete-maladies-cardiovasculaires_n_1980307.html#slide=1852094

- Bien-être : 5 conseils pour se sentir mieux sur son lieu de travail

http://www.huffingtonpost.fr/2013/04/29/5-conseils-bien-etre-travail_n_3176902.html

- La position assise au bureau réinventée par l'usage des ordinateurs portables, Smartphones et tablettes

http://www.huffingtonpost.fr/2013/02/26/position-assise-bureau-reinventee-par-smartphone-tablettes-et-ordinateurs-portable_n_2764269.html