Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

En santé au travail : des suggestions pour demeurer en bonne santé physique

Les statistiques sont unanimes : nous consacrons de plus en plus de temps au travail. Malheureusement, une charge de travail plus lourde entraîne parfois une augmentation des blessures et des maladies. Et, le fait de ne pas se sentir bien, a des répercussions non seulement sur notre qualité de vie, mais aussi sur notre efficacité et notre productivité au travail.



Voici donc des suggestions pour vous aider à demeurer en forme et en santé au travail.

Votre espace de travail doit VOUS convenir. La plupart des gens passent la journée devant un ordinateur, parlent au téléphone ou utilisent de la machinerie, et leurs mouvements répétitifs peuvent créer une tension dans le corps. L'ergonomie assure que la conception et l'organisation de votre poste de travail sont sécuritaires. Le fait que votre espace de travail soit bien disposé limitera les maux de tête, la tension oculaire, les douleurs dorsales et cervicales et contribuera à prévenir des maladies chroniques telles que le syndrome du canal carpien – un trouble douloureux du nerf médian qui touche le poignet et la main.

Si vous travaillez surtout assis :

- Utilisez une chaise dont vous pouvez régler la hauteur, le dossier et les appuie-bras en fonction de votre corps. Vos pieds devraient reposer confortablement sur le sol et vos cuisses devraient être parallèles au sol. Les articles que vous utilisez souvent doivent être à portée de la main afin d'éviter de vous pencher et de faire des contorsions.

- Votre clavier et votre souris devraient être situés légèrement sous le coude et près de votre corps. Un plateau à clavier aidera à maintenir vos poignets droits.

- Assurez-vous que votre écran d'ordinateur se trouve au moins à une longueur de bras de vous. Le haut de l'écran devrait être à hauteur des yeux et l'écran droit devant vous.

Si vous passez la majeure partie de la journée debout ou en mouvement, voici des moyens de vous détendre.

L'ergonomie est importante, quelles que soient les tâches que vous effectuez. Pensez aux mouvements que vous faites quand vous utilisez vos outils ou votre machinerie et assurez-vous d'éliminer les mouvements de la taille. Variez vos postures, alternez les tâches répétitives et conformez-vous aux procédures de sécurité quand vous levez des objets – ne levez pas un poids trop lourd pour vous et assurez-vous de plier vos genoux afin de placer le poids sur vos jambes et non pas sur votre dos.

Intégrez des étirements à votre routine de travail. La tension musculaire et la douleur causées par des activités répétitives sont chose courante. Faites ces exercices très simples à votre poste de travail afin de détendre vos muscles et de donner un regain d'énergie à votre esprit. Voici des étirements à pratiquer souvent, non seulement pour prévenir les blessures, mais aussi pour vous détendre lorsque vous êtes fatigué et tendu.

- **Inclinaison de la tête.** Placez la main droite sur l'épaule gauche et rapprochez lentement l'oreille vers l'épaule droite, sans tourner la tête. Maintenez cette position pendant cinq secondes, puis faites la même chose de l'autre côté.

- **Rotation de la tête.** Tournez lentement la tête vers la droite, ramenez-la vers le centre en l'inclinant vers le bas et tournez lentement la tête vers la gauche. Répétez cet exercice en sens contraire.

- **Rotation des épaules.** Assis, le dos bien droit, tournez lentement les épaules vers l'avant, dix fois, puis vers l'arrière, dix fois.

- **Étirement latéral.** Levez les bras au-dessus de la tête et croisez vos doigts. Inclinez le haut du corps vers la droite. Maintenez cette position pendant cinq secondes, puis répétez cet exercice de l'autre côté.

- **Flexion du dos.** Placez les deux mains légèrement sous le genou droit, soulevez la jambe droite, penchez-vous vers l'avant et courbez le dos afin que votre nez touche votre genou. Répétez cet exercice avec l'autre jambe. Cet exercice permet aussi d'étirer vos jambes.

Faites de bons choix alimentaires. Il est souvent facile de consommer des aliments malsains au travail et, lorsque vous avez une fringale, il devient difficile de les éviter. Combattez la baisse d'énergie du milieu de la journée en consommant des collations santé, entre autres, du yogourt, un fruit, des légumes et des noix. Ne sautez jamais le déjeuner – il nourrit votre esprit et votre métabolisme.

Commencez à bouger. Le fait d'être assis toute la journée et d'effectuer des tâches répétitives est épuisant, mentalement et physiquement. Saisissez toutes les occasions de bouger au travail et, si possible, assurez-vous de changer de posture toutes les 30 minutes au moins. Éloignez-vous de votre environnement de travail – faites une promenade à l'heure du repas, utilisez l'escalier et, si vous conduisez, arrêtez-vous pour admirer le paysage. Le simple fait de vous lever et de bouger vous aidera à atténuer votre stress et à retrouver votre concentration.

Assurez-vous de la propreté de votre espace de travail. Même s'il s'agit de votre espace de travail, les microbes et les bactéries y vivent. Désinfectez régulièrement votre poste de travail afin de réduire vos risques de maladie.

Lavez-vous les mains souvent. Une bonne hygiène des mains, lorsqu'elle est adéquate, représente votre meilleur moyen de défense contre les maladies. Lavez-vous les mains durant la journée et, si vous ne pouvez le faire, ayez près de vous une bouteille de désinfectant pour les mains. Efforcez-vous de ne pas toucher vos yeux, votre nez et votre bouche avec vos mains.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Dormez d’un sommeil réparateur. En plus de renforcer votre système immunitaire, une bonne nuit de sommeil améliorera votre mémoire, votre concentration et vos réflexes. En limitant votre consommation de caféine durant votre journée de travail, vous améliorerez la qualité de votre sommeil.

La plupart des gens consacrent au travail le tiers de leur journée ou la moitié de leurs heures de veille; il est donc essentiel d’effectuer des choix santé à la maison *et* au travail. En plus de vous maintenir en santé, de petits changements à votre routine et un minimum de planification proactive vous permettront de mieux fonctionner au plan personnel et professionnel.