

Efficienc

Santé au Travail



Télétravail : rester actif, conserver sa vitalité et apprendre à se relaxer

Présentation



Les intervenants

Jean-Guillaume HAHN - Médecin du travail / Efficience Santé Travail

Thomas AUBERTIN-TANGUY - kinésithérapeute et ostéopathe, 3e au championnat du monde de karaté en 2008. Formateur en entreprise.

Audrey CAUDAL, kinésithérapeute et accompagnatrice sportive

Vos questions

Vous pouvez les poser via le module Q et R tout au long du webinaire.
Les intervenants y répondront en direct à la fin de la présentation.





Quelques données...



- ❖ En Europe, **18,5% des adultes passeraient plus de 7,5 heures par jour assis** (avec une médiane à 5 heures par jour) **et vous ?**
- ❖ **L'inactivité physique** a été identifiée en 2009 comme le **quatrième facteur de risque des maladies non transmissibles**, impliquées dans **plus de 3 millions de morts évitables** *.
- ❖ **Sédentarité** : situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule, etc.
- ❖ **Activité physique** : tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles et qui entraînent une dépense en énergie supérieure à celle du repos.

* Source : Santé Publique France



Chaque mouvement compte recommandations de l'OMS*



- ❖ **Bénéfices pour le cœur, le corps et le cerveau** : une activité physique régulière prévient et aide à gérer les maladies cardiovasculaires, le diabète de type-2, les symptômes de dépression et d'anxiété
- ❖ **Un peu d'activité c'est mieux que rien... .. et plus qu'un peu c'est encore mieux !**
- ❖ **Tous les types d'activité comptent** : travail, sport, loisirs, transports (pas la voiture !), tâches ménagères...
- ❖ **Un comportement sédentaire peut être mauvais pour la santé** : il peut augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires, cancer et diabète de type 2

* The WHO Guidelines on Physical Activity & Sedentary Behaviour



En résumé



ACTIVITÉ MODÉRÉE



AU MOINS
150 À 300 MINUTES
PAR SEMAINE



LIMITER

LE TEMPS PASSÉ
SANS BOUGER



AU MOINS
75 À 150 MINUTES
PAR SEMAINE

ACTIVITÉ INTENSE



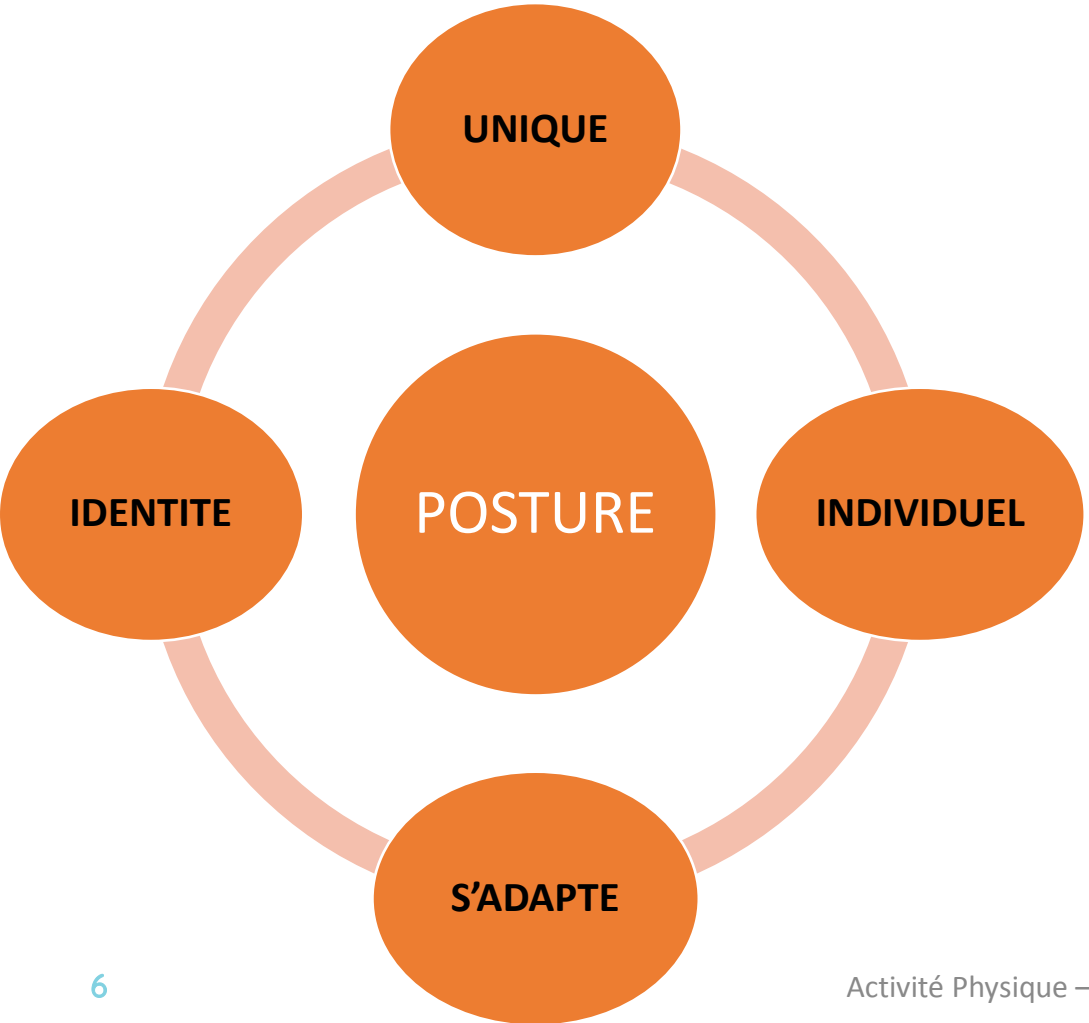
PRIVILÉGIER

PLUS D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
(MÊME D'INTENSITÉ MODÉRÉE)

L'OMS recommande au moins **150 minutes d'activité modérée** ou au moins 75 minutes d'une activité intense **par semaine pour les adultes**

1

Qu'est ce que la posture ?

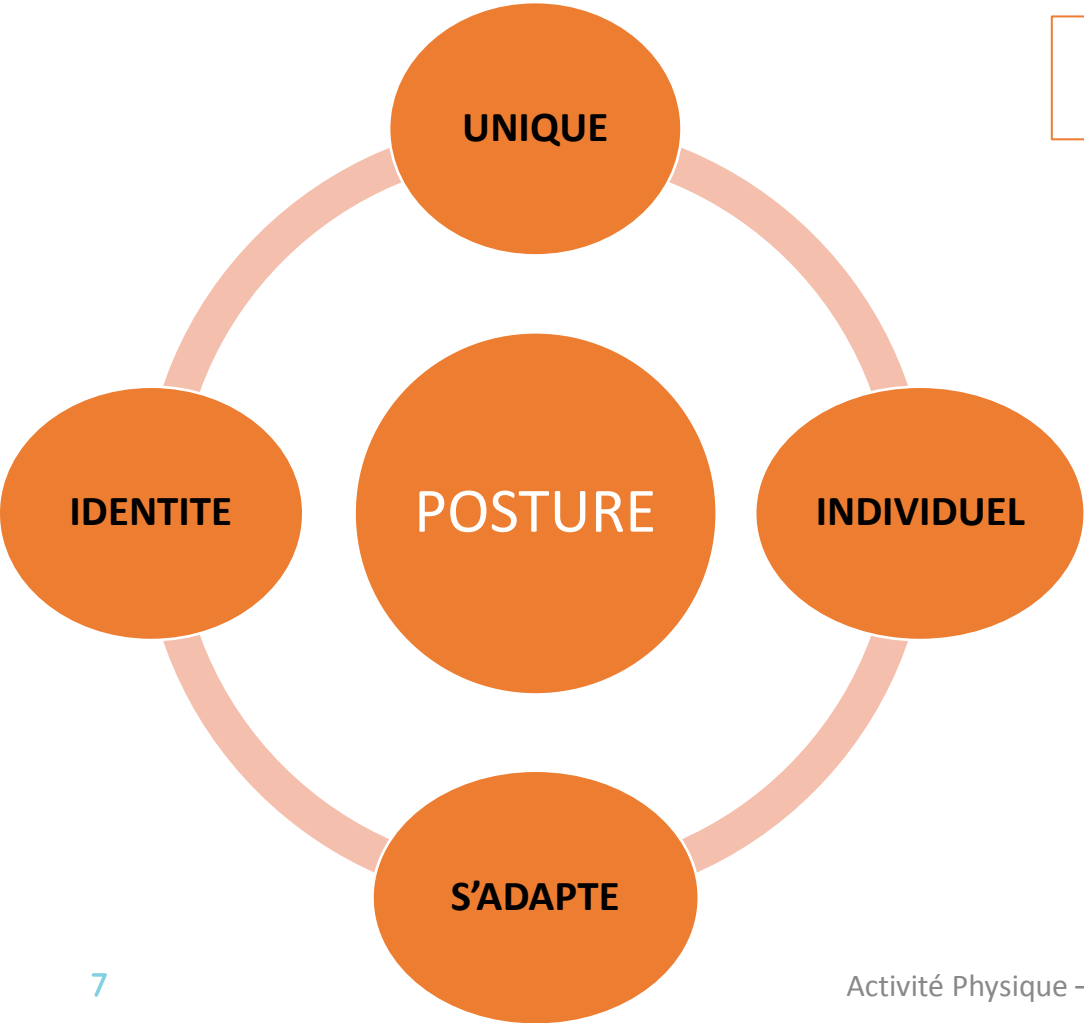


1

Qu'est ce que la posture ?



Qu'est ce que la posture idéale ?

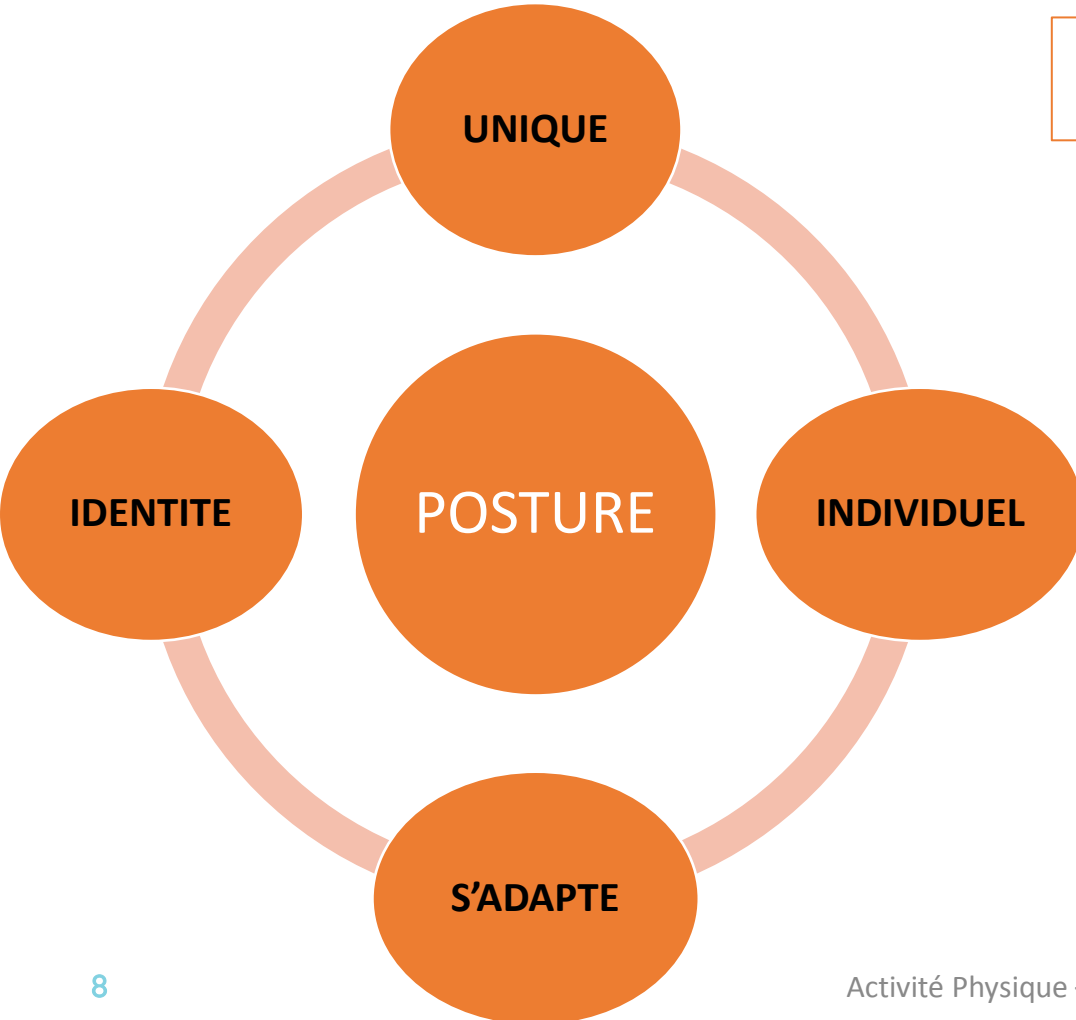


1

Qu'est ce que la posture ?



Qu'est ce que la posture idéale ?



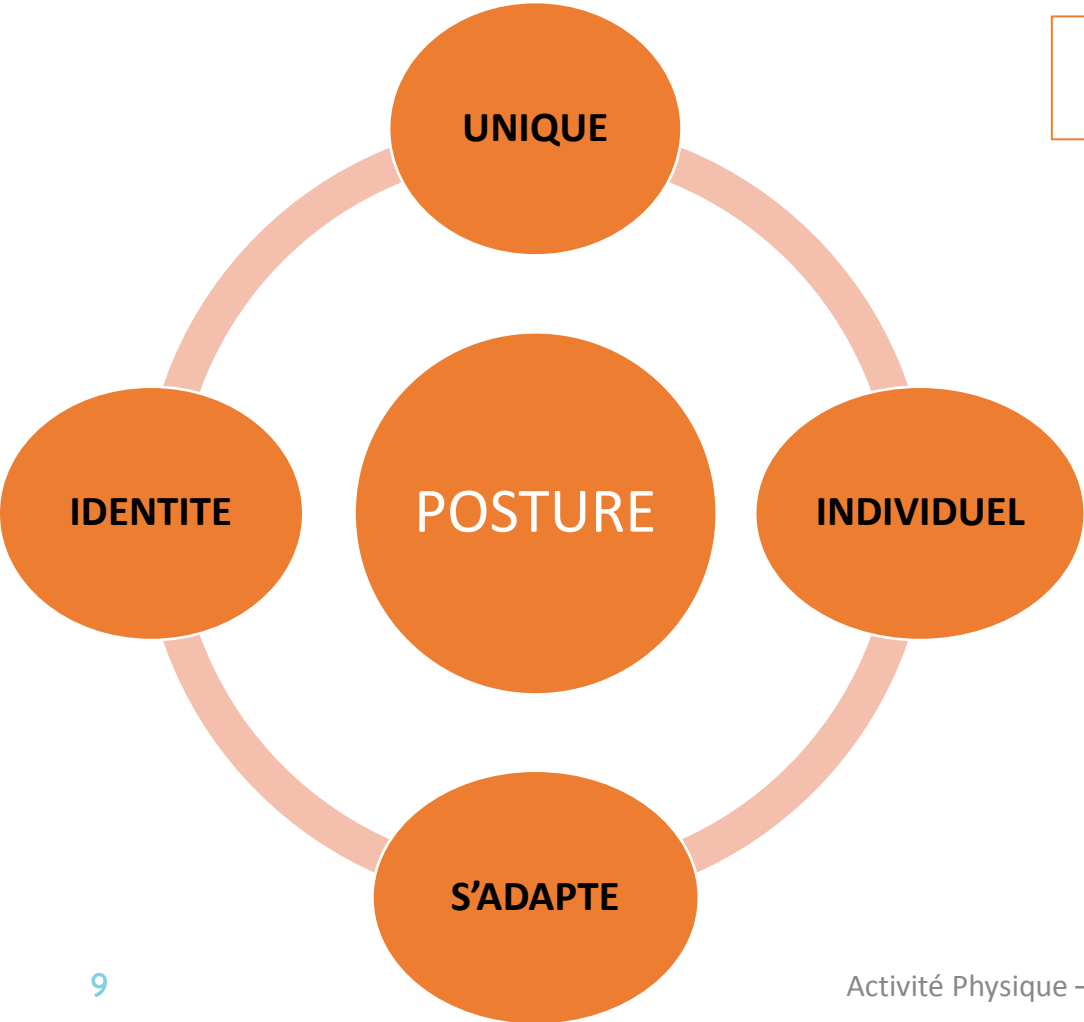
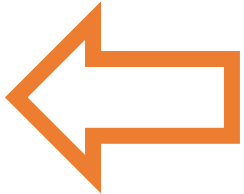
1

Qu'est ce que la posture ?



Qu'est ce que la posture idéale ?

Respect des courbures individuelles = **position neutre**

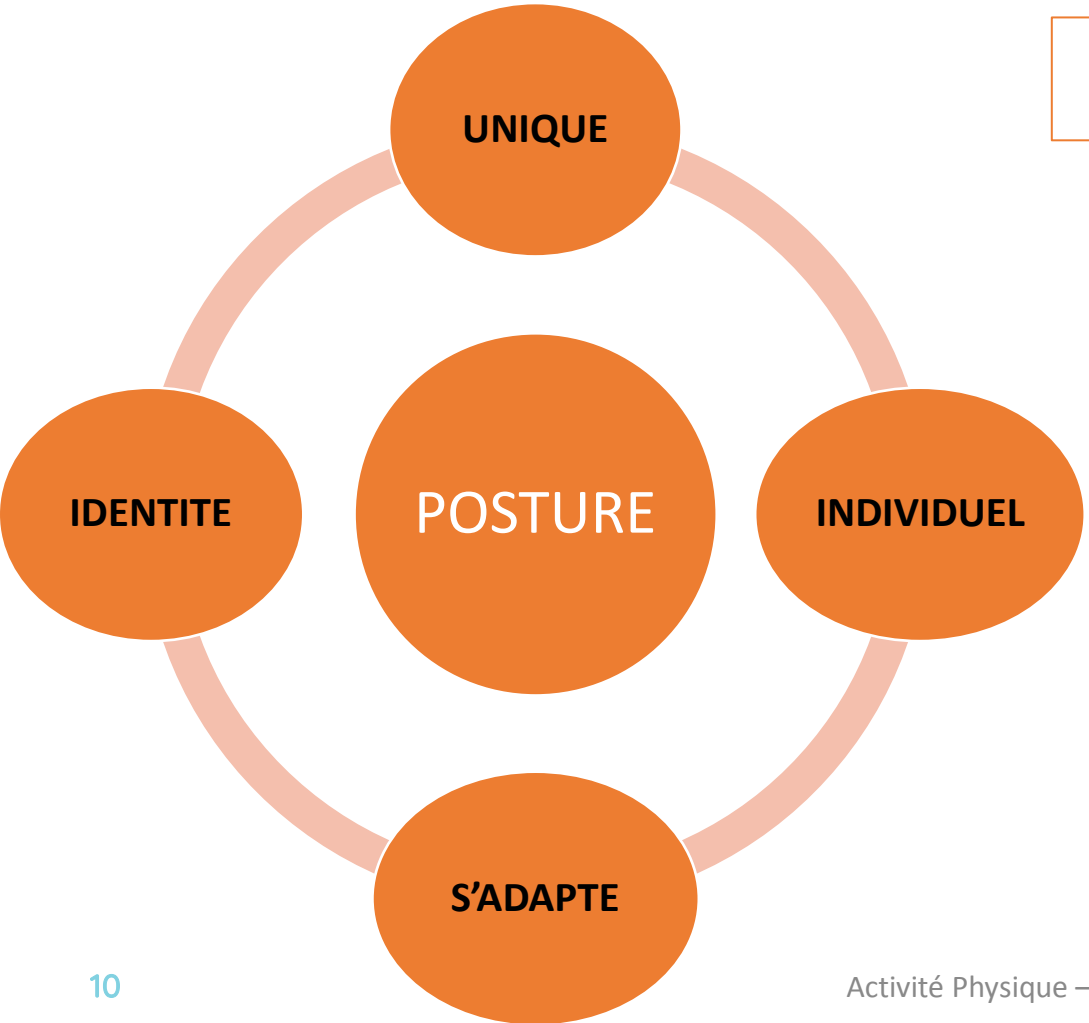


1

Qu'est ce que la posture ?



Qu'est ce que la posture idéale ?



Respect des courbures individuelles = **position neutre**



Diversifiées -
Mobiles



**ACTIVITE
PHYSIQUE**

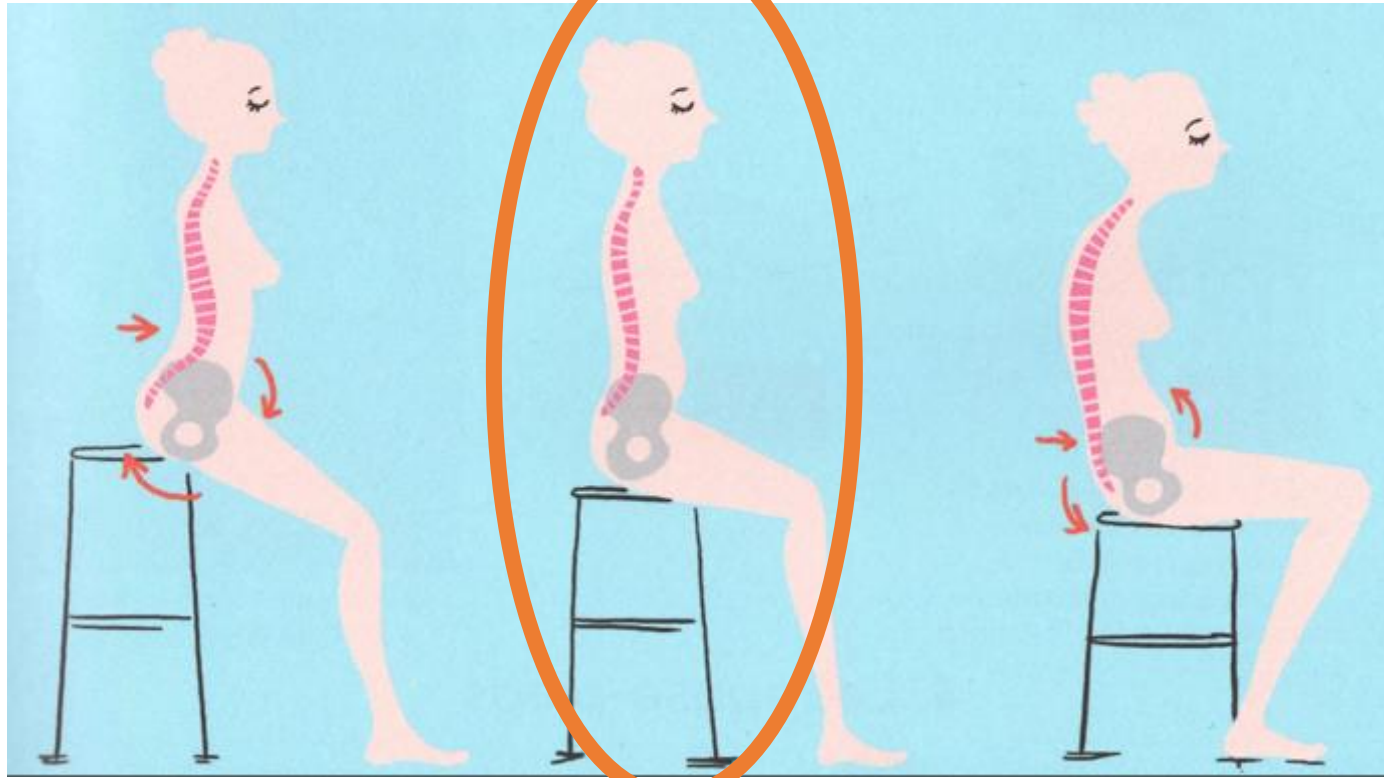
1

Qu'est ce que la posture ?



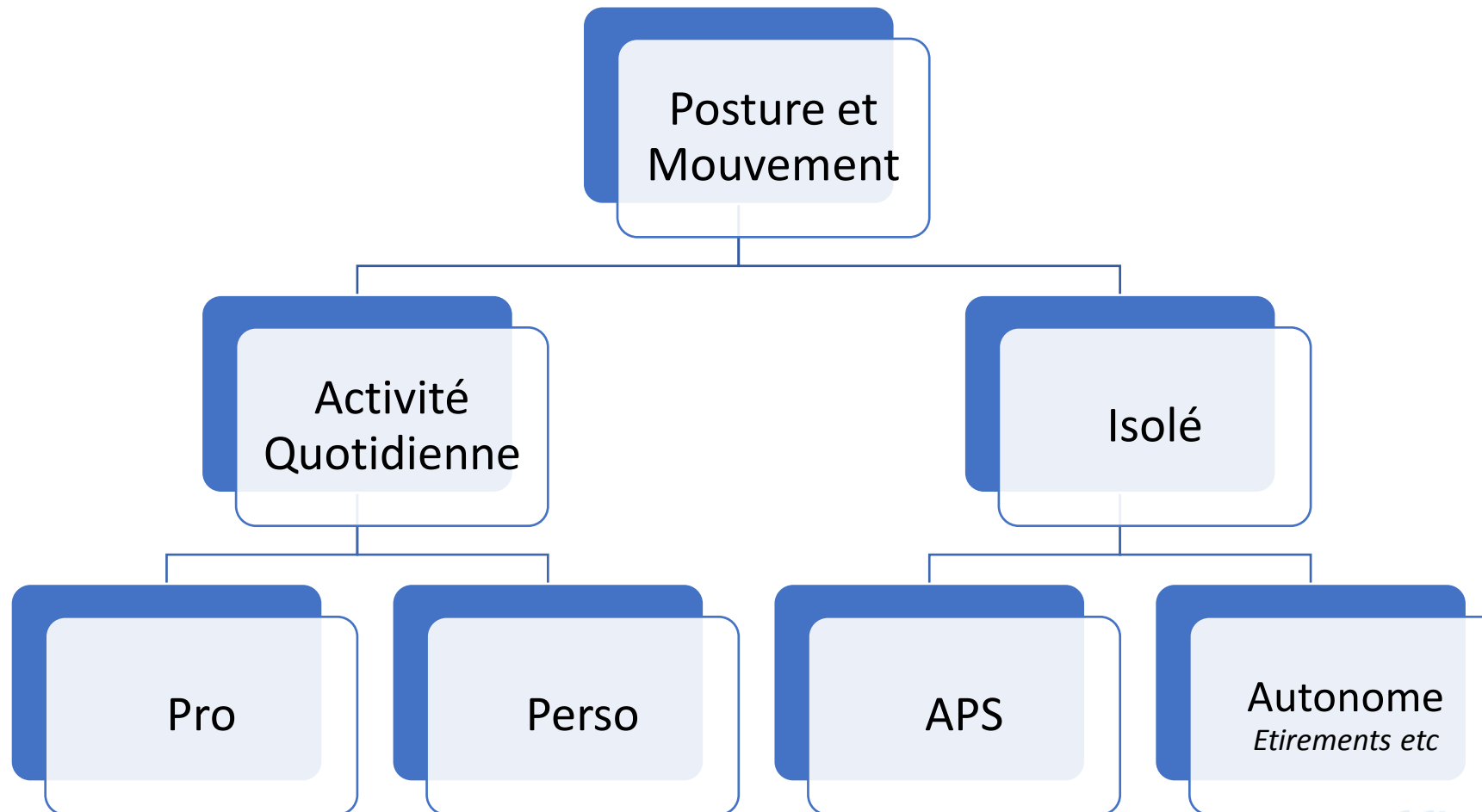
Mise en pratique ...

Position neutre



2

Pour resituer ...



3

Points clés



RESPIRER

ASSOUPLELIR

FORTIFIER

STABILISER

4

Activité physique en Pratique ?



AVANT

PENDANT

APRES



BOOSTER



RESPIRATION



DOS



DECONNECTER

4

Activité physique en Pratique ?

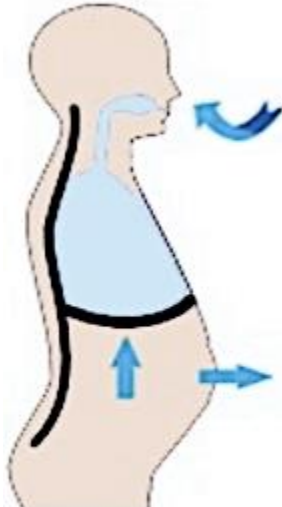
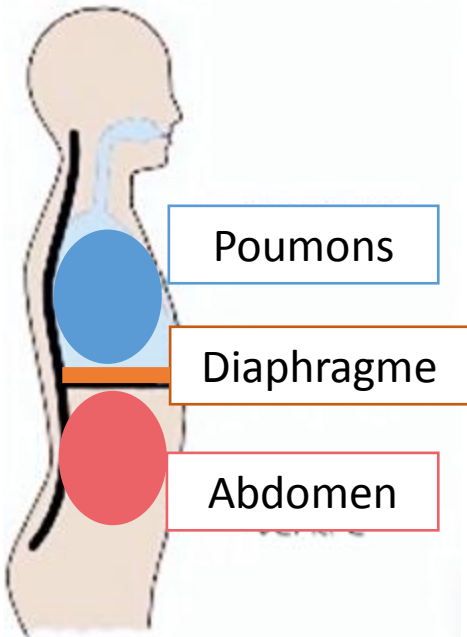


Exercice de RESPIRATION - Abdominale

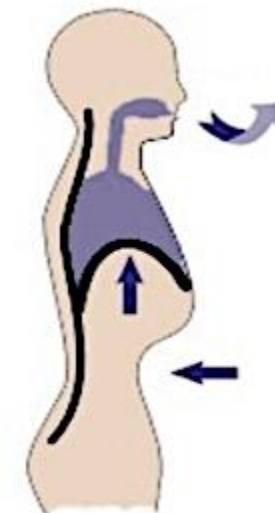
AVANT

PENDANT

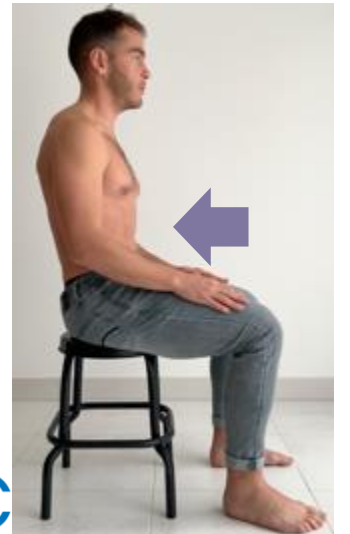
APRES



INSPIRATION



EXPIRATION



4

Activité physique en Pratique ?



Exercice de RESPIRATION - Thoracique

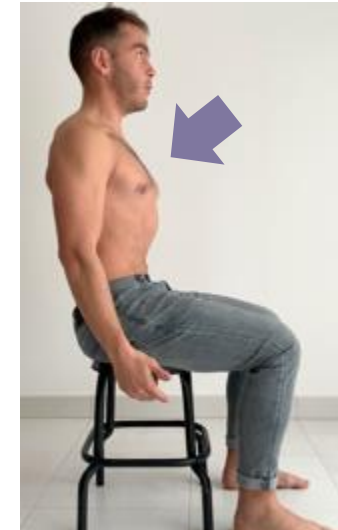
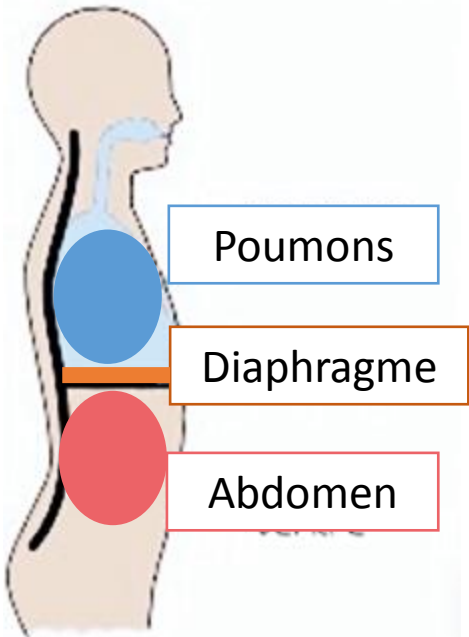
AVANT

PENDANT

APRES

INSPIRATION

EXPIRATION



4

Activité physique en Pratique ?



Exercice du Dos – Global

AVANT

PENDANT

APRES



Position neutre

4

Activité physique en Pratique ?

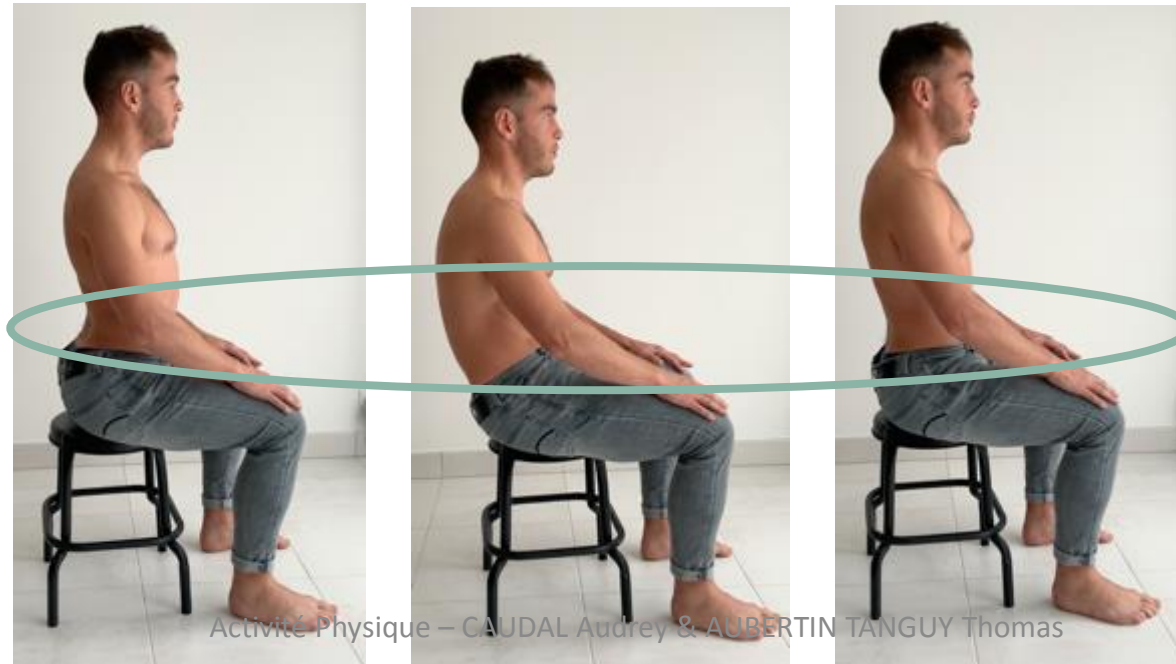


Exercices du Dos – Dissociation des 3 étages

AVANT

PENDANT

APRES



LOMBAIRES

1

4

Activité physique en Pratique ?

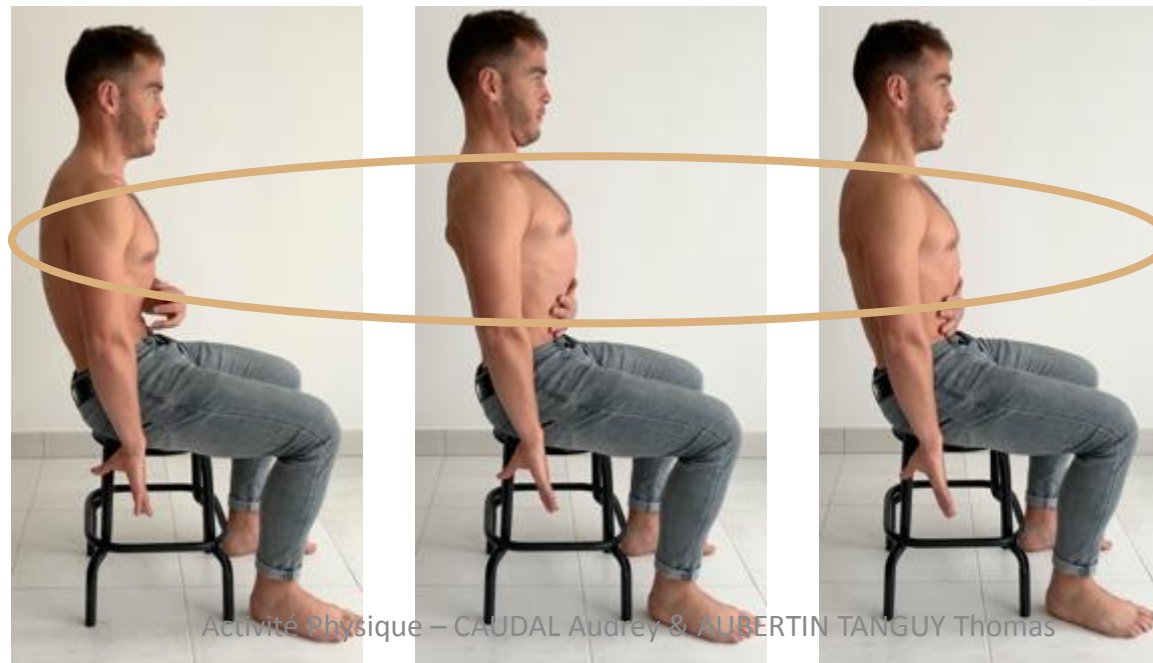


Exercices du Dos – Dissociation 3 étages

AVANT

PENDANT

APRES



THORACIQUES 2

4

Activité physique en Pratique ?

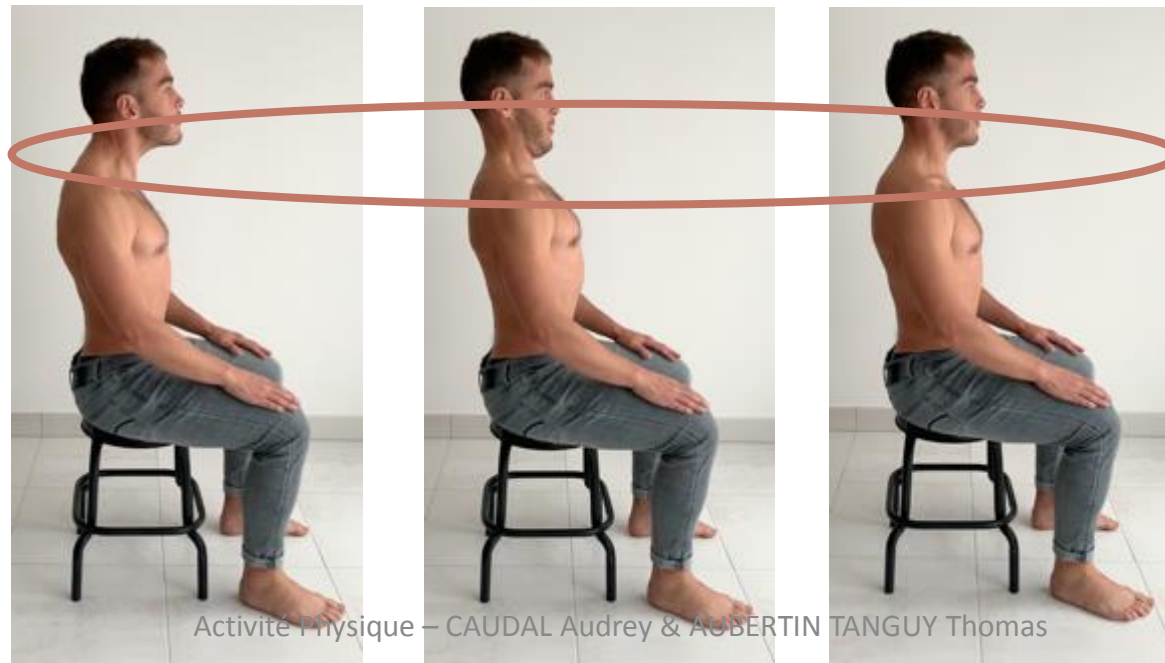


Exercices du Dos – Dissociation 3 étages

AVANT

PENDANT

APRES



CERVICALES

3

4

Activité physique en Pratique ?



BOOSTER – 3 min pour dynamiser la journée

AVANT

PENDANT

APRES



1. Au lit allongé : étirer les jambes, les bras
2. Assis : respiration abdominale sans contraindre
3. Debout : S'étirer en AAA en inspirant puis souffler en relâchant
4. Equilibre unipodal en étirement jambe / bras opposé en AAA
5. Marcher sur la pointe des pointes des pieds
6. Au poste de travail : DOS + RESPIRATION

Bien ancrer au sol

4

Activité physique en Pratique ?



DECONNECTER – Activité physique en musique

AVANT

PENDANT

APRES



RESPIRER

ASSOUPLEIR

FORTIFIER

STABILISER

4

Activité physique en Pratique ?



DECONNECTER – Activité physique en musique

AVANT

PENDANT

APRES



- ❖ Prendre du temps pour soi
- ❖ Marcher en écoutant de la musique
- ❖ Loisirs

→ Trouver « **VOTRE** » mouvement qui vous permet de déconnecter



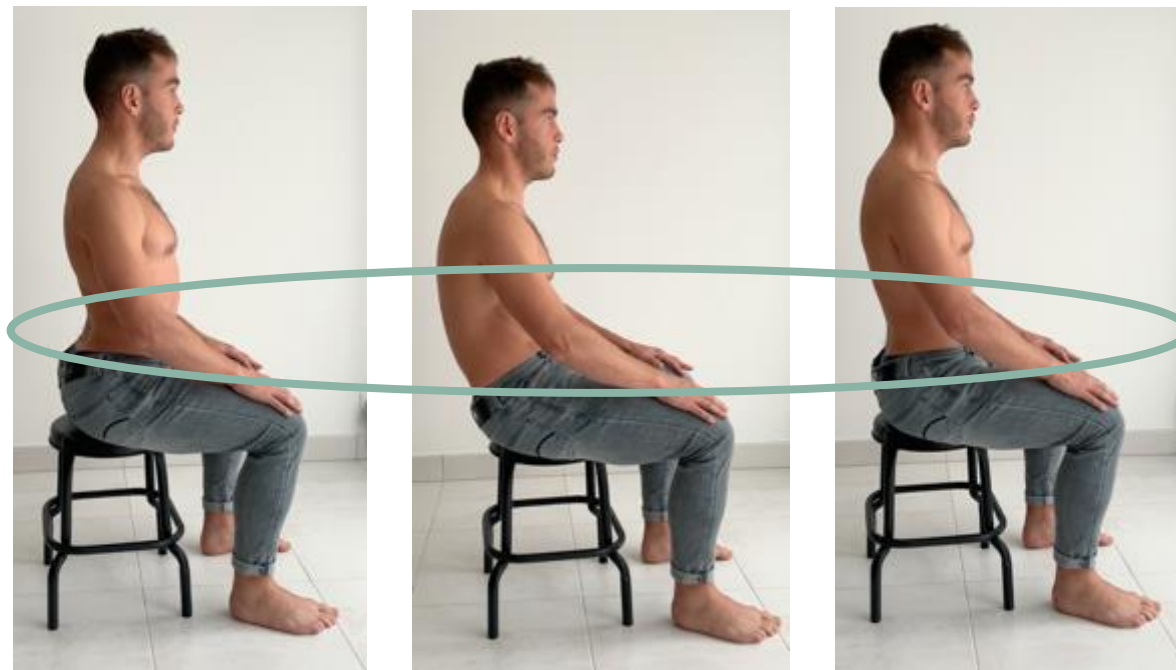
SYNTHESE : NOTRE CONSEIL



❖ Exercices



MAITRISER SA RESPIRATION



MAITRISER SES LOMBAIRES



MERCI