

Conseils pour l'activité physique: Soulager la nuque et le dos

Il est bien connu que rester assis pendant de longues périodes peut constituer un risque pour la santé et provoquer des tensions dans la nuque et des douleurs dans le dos. Il est possible d'y remédier en suivant un programme d'exercices simples.

Se lever

Levez-vous régulièrement – au moins toutes les demi-heures – et étirez-vous.



Se détendre

Penchez-vous vers l'avant en relâchant les bras et en laissant aller la tête.



Variante

- Saisissez vos talons avec les mains et poussez le dos vers le haut (dos rond).

Se tourner

- Tournez le haut du corps lentement à gauche, puis à droite.
- Croisez les jambes dans le sens inverse (quand vous vous tournez vers la droite, croisez la jambe droite sur la gauche).
- Maintenez la position de chaque côté pendant 20 secondes. Gardez la tête bien droite.



Travailler debout, une alternative?

Travailler longtemps debout peut provoquer des douleurs et constitue un risque pour la santé. Ce dépliant du Secrétariat d'Etat à l'économie SECO fournit de précieux conseils pour un aménagement optimal du poste de travail et indique comment vous pouvez vous protéger de conséquences néfastes du travail debout.

- [Brochure «Travailler debout»](#) (pdf)

La station assise est le nouveau tabagisme

Nous résumons ici les principaux faits sur ce sujet ainsi que des conseils simples pour votre travail au quotidien qui vous permettront d'éviter les dommages causés à long terme par une trop longue station assise.

- [Lire l'article](#)

Source: [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO