

27.05.2020

# LES BONNES POSTURES POUR PRENDRE SOIN DE SON CORPS

CONFÉRENCE EN LIGNE



IPECA



# BIENVENUE A BORD

*« Préserver le patrimoine Aéronautique,  
c'est protéger les femmes et les hommes  
qui le construisent au quotidien »*

Philippe RICARD Directeur général IPECA

# Équipage

## IPECA



**Adriana VARELA**

Chargée de relations entreprises



**Ludovic PRUVOST**

Chargé de relations entreprises

## NeoForma



**Yannick BENET**

Ostéopathe et Ergonome

- Master 2 en Ergonomie
- Diplôme Universitaire d'Anatomie Clinique
- Diplôme Universitaire de Nutrition
- Fondateur de NeoForma et 10 ans d'expériences en entreprise



**Géraldine COQUELET**

- Ostéopathe
- Responsable Pédagogique



**Brandon VELLIEN**

- Ostéopathe
- Responsable du recrutement

# Check list avant décollage



Prêt pour le décollage ?



Vérifier l'accès à toutes les fonctionnalités : Tchat, question, sondage ...



Destination du vol : « les bonnes postures pour prendre soin de son corps » par IPECA et NeoForma

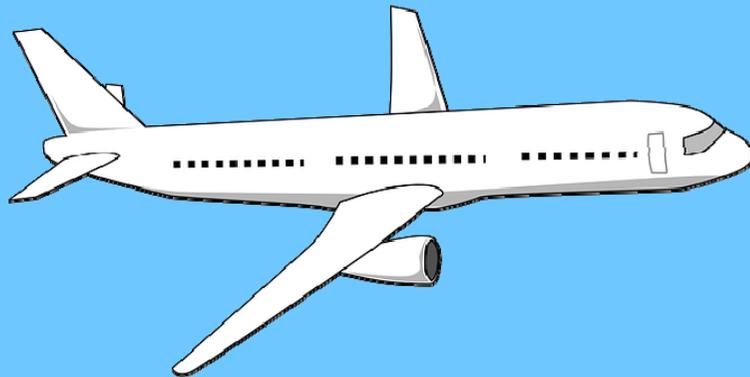


Conditions météo : les bandes passantes sont parfois aléatoires, en cas de turbulences, pensez à déconnecter tout autre appareil de votre WI-FI et à vous rapprocher de votre boîtier WI-FI ou dans un endroit plus propice à l'accès 4G



**Atterrissage prévu à 18h**

# NOS ESCALES



**#01**  
CONVICTIONS IPECA

**#02**  
COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT  
DE SON CORPS

**#03**  
ADOPTER LES BONS GESTES ET LES BONNES  
POSTURES DANS NOTRE QUOTIDIEN

**#04**  
PRÉVENIR LES EFFETS NÉGATIFS  
DE LA SÉDENTARITÉ SUR LA SANTÉ

**#05**  
SOULAGER SON CORPS : LES ASTUCES  
DE NOS OSTÉOPATHES/ERGONOMES

**#06**  
BIEN INSTALLER SON ÉCRAN AU TRAVAIL  
OU À LA MAISON

**#07**  
QUESTIONS/RÉPONSES

# 1. Convictions IPECA

Prévention :

- Prendre soin de son corps
- Préserver le capital humain

Contexte :

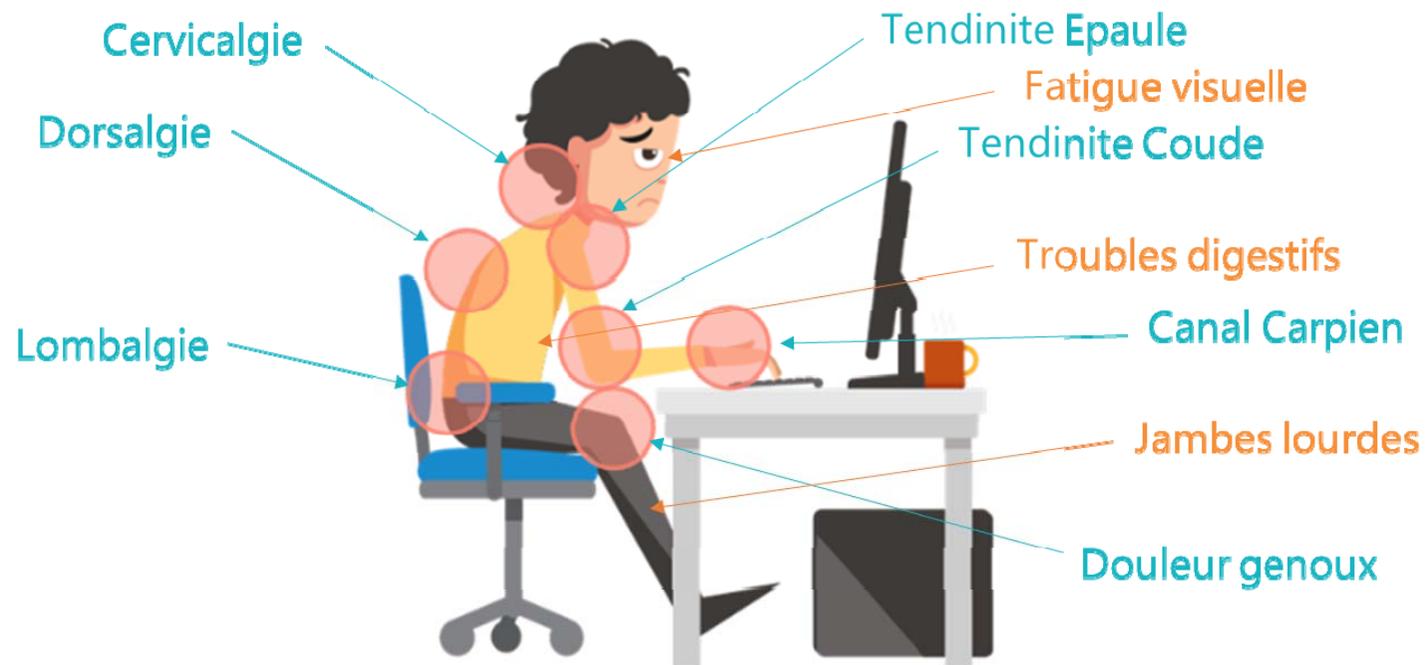
- Contraintes particulières liées à la crise sanitaire
- Ecoute des demandes suite au dernier Webinar

Choix NeoForma :

- Spécialiste dans les formations gestes et postures et dans la prévention des troubles Musculo-Squelettiques
- Réseau de plus de 400 ostéopathes diplômés de plus de 5 ans sur le territoire français

## 2. Comprendre le fonctionnement du corps

### Les troubles induits



## 2. Comprendre le fonctionnement du corps

### Les problématiques

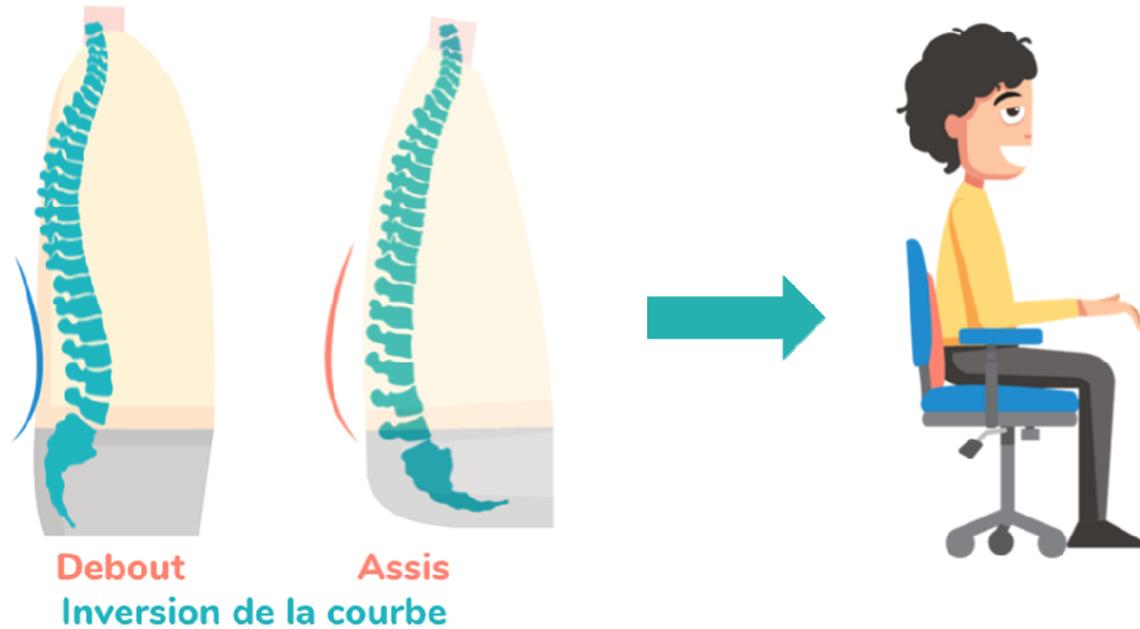
**Mauvaises  
postures**



## 2. Comprendre le fonctionnement du corps

### Les problématiques

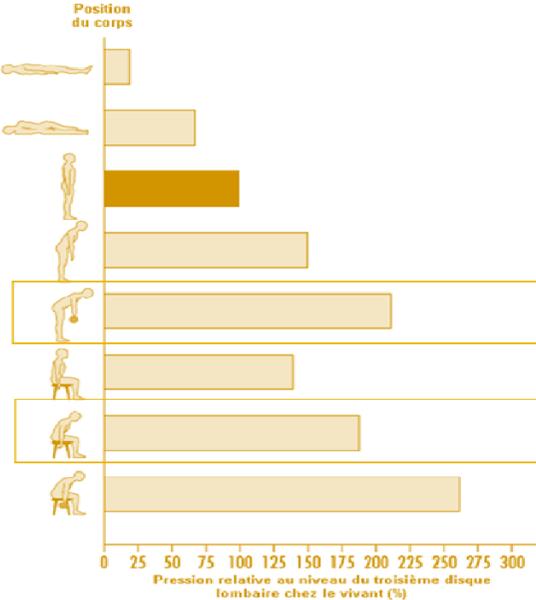
Inversion  
de courbure



## 2. Comprendre le fonctionnement du corps

### Les problématiques

Pression sur le disque



210 kg

185 kg

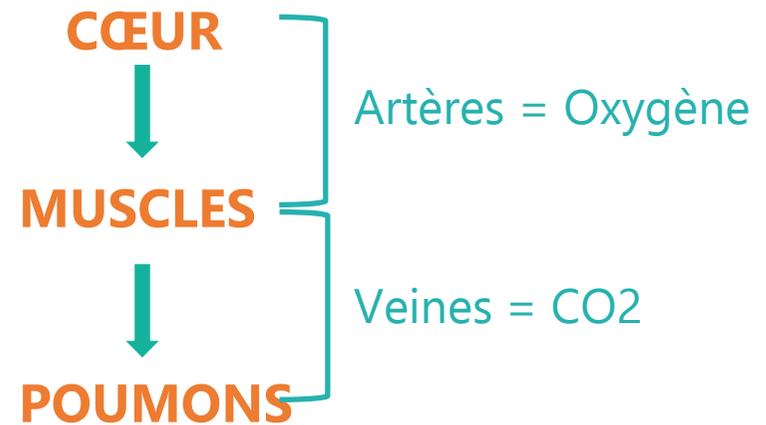
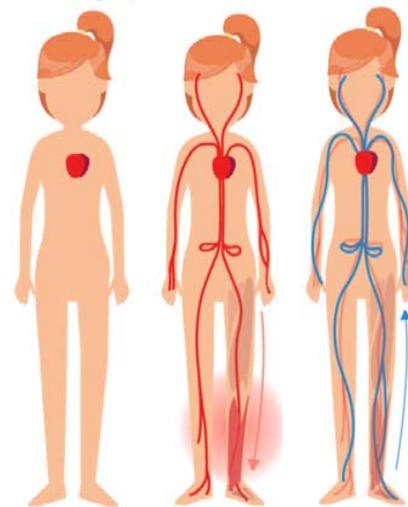


**IL EST TEMPS D'AGIR**

## 2. Comprendre le fonctionnement du corps

### Les problématiques

Inactivité  
=  
mauvaise  
circulation sanguine



## 2. Comprendre le fonctionnement du corps

### Dans l'actualité

Emma votre collègue  
du futur (2040)

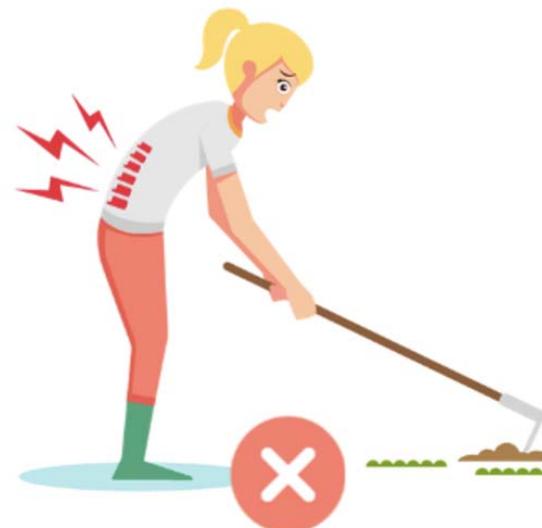


Bouger au maximum



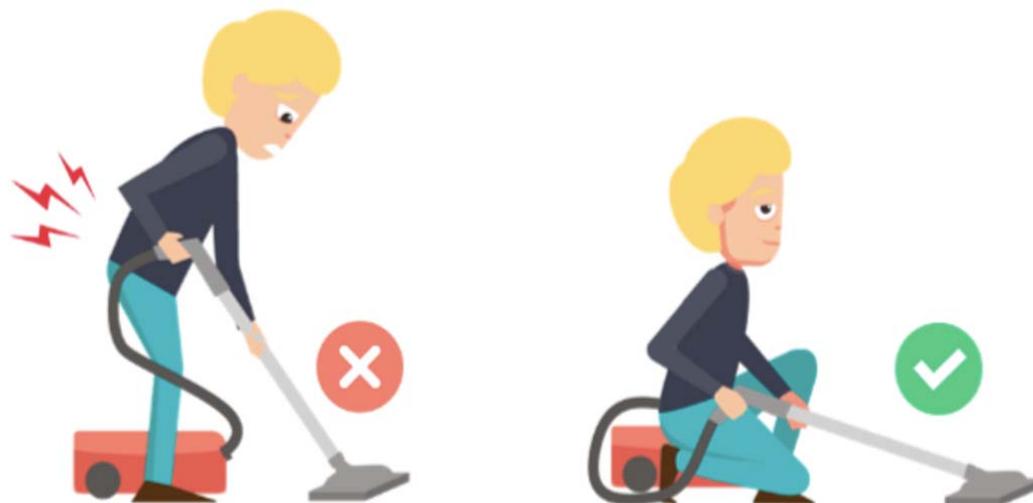
### 3. Adopter les bons gestes et les bonnes postures dans notre quotidien

Préservez votre dos !



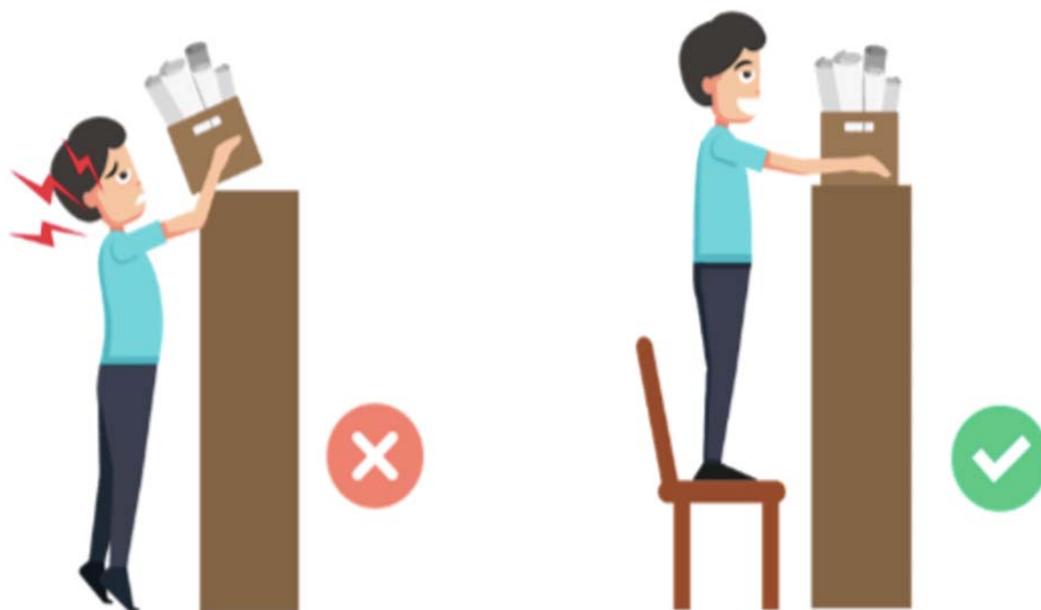
### 3. Adopter les bons gestes et les bonnes postures dans notre quotidien

Prendre soin de sa maison c'est aussi prendre soin de son dos !



### 3. Adopter les bons gestes et les bonnes postures dans notre quotidien

Ne forcez pas sur vos épaules !

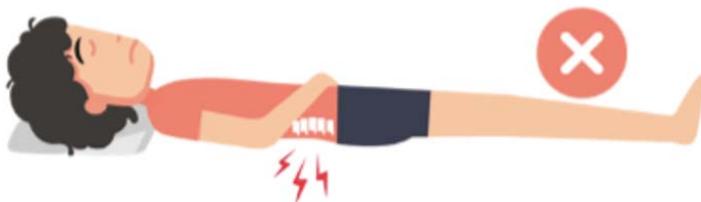
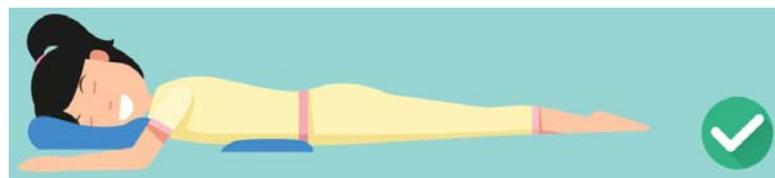
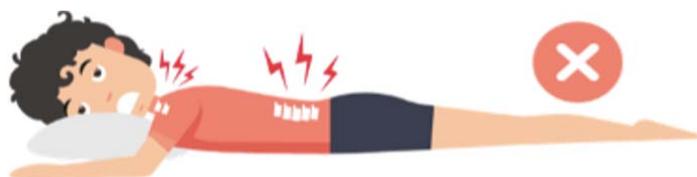


### 3. Adopter les bons gestes et les bonnes postures dans notre quotidien

Dormez !



7 – 8h par jour en moyenne



## 4. Prévenir les effets négatifs de la sédentarité sur la santé

### Alternances des positions

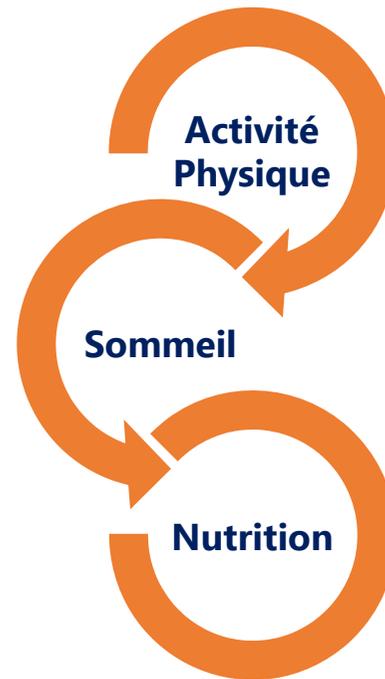


- Faire des exercices de réveil musculaire et d'étirement
- Travailler debout
- Faire des pauses régulièrement
- Bouger le plus souvent possible
- Aller marcher



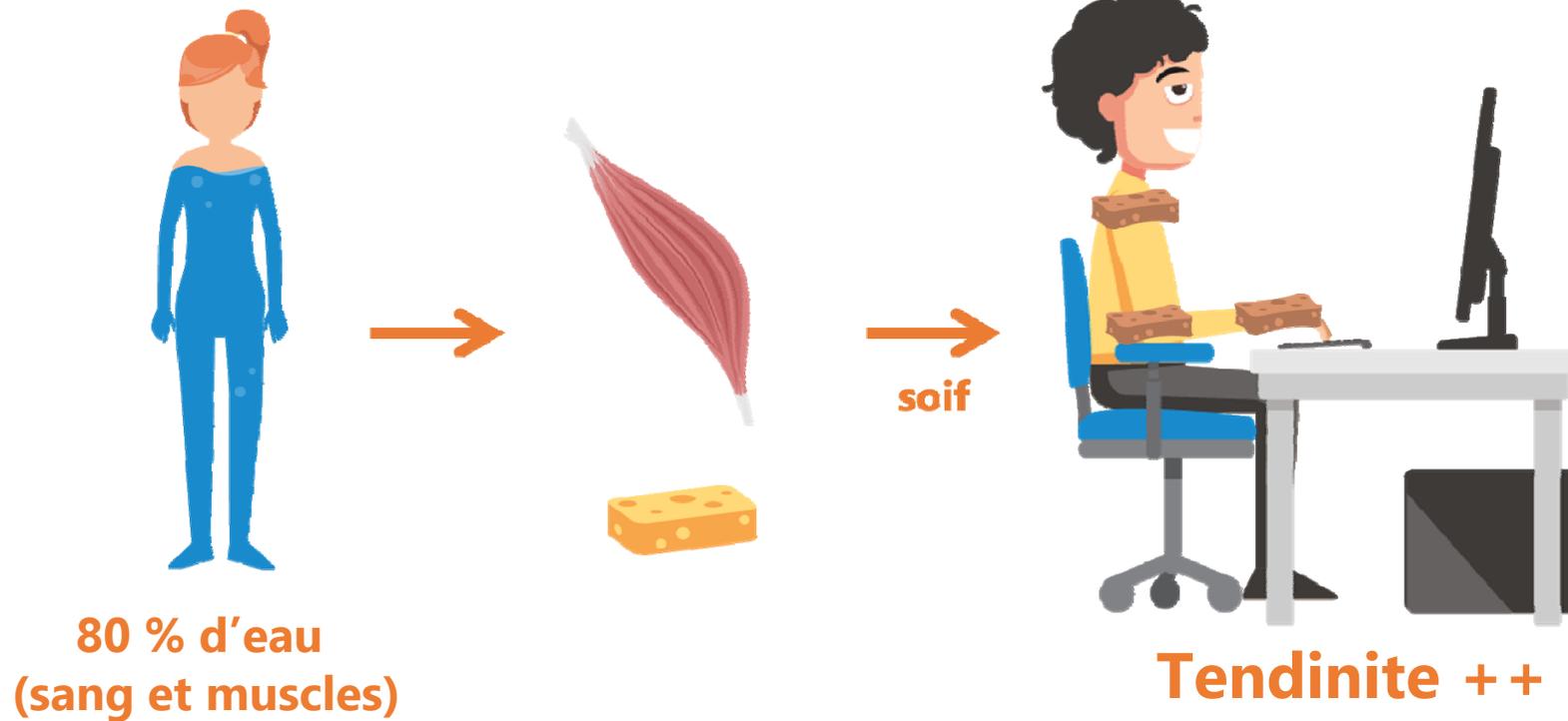
## 4. Prévenir les effets négatifs de la sédentarité sur la santé

### Hygiène de vie



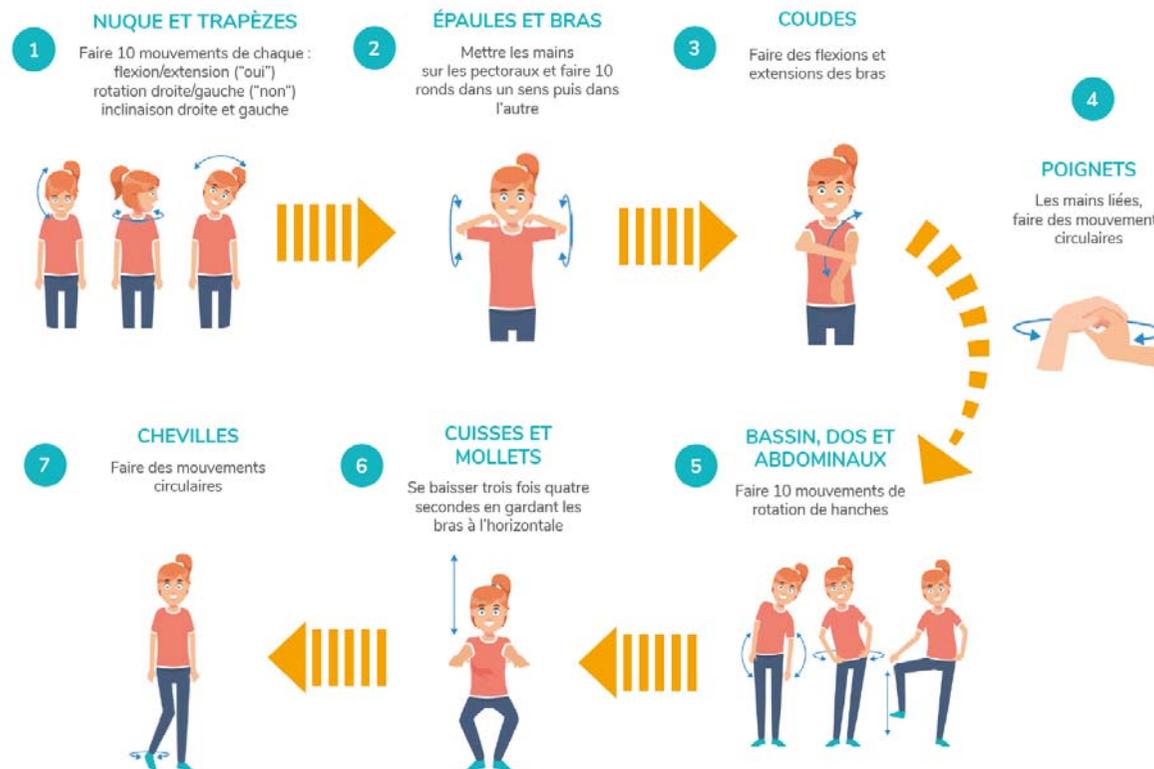
## 5. Soulager son corps : les astuces de nos ostéopathes/ergonomes

### Zoom sur l'hydratation



# 5. Soulager son corps : les astuces de nos ostéopathes/ergonomes

## 5 minutes pour vous échauffer



## 5. Soulager son corps : les astuces de nos ostéopathes/ergonomes

### Détendre ses muscles

#### 1 Muscles fessiers



Tirer la jambe vers l'épaule opposée

#### 2 Muscles psoas



Faire une flexion vers l'avant en gardant le dos droit

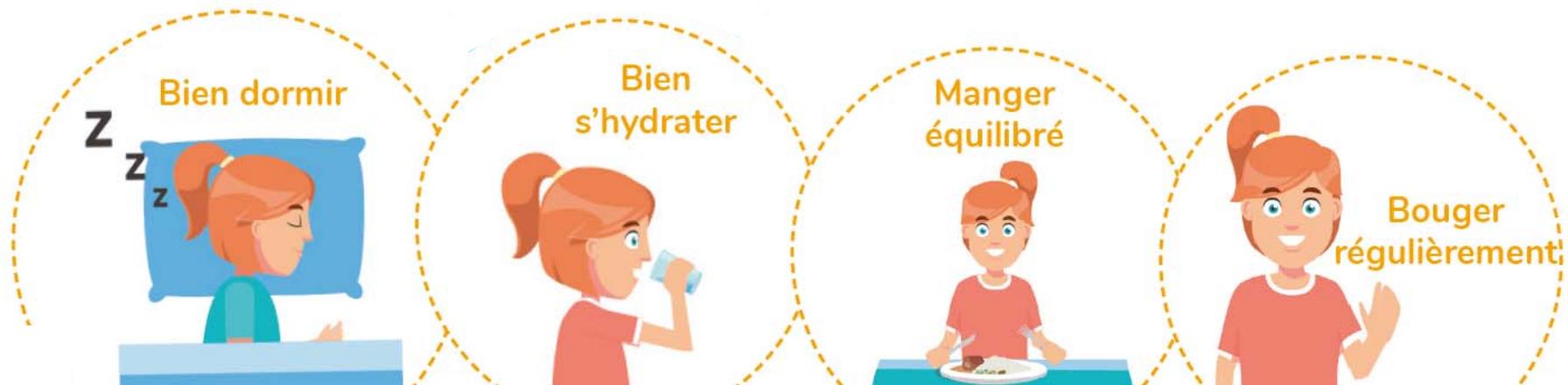
#### 3 Muscles lombaires



Ramener les genoux vers le torse

## 5. Soulager son corps : les astuces de nos ostéopathes/ergonomes

### Les essentiels



## 5. Soulager son corps : les astuces de nos ostéopathes/ergonomes

### Zoom sur la respiration



4/7/8

## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

Combien d'heures par jour passe t'on en moyenne sur écran ?

8h par jour  
passées devant un écran



Combien d'années passe t'on en moyenne sur écran ?

28 ans  
passés assis au bureau



## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?



**Le bureau**



**Les réglages  
du siège**



**Les réglages  
de l'écran**



**Le clavier  
et la souris**



**La lecture des  
documents**

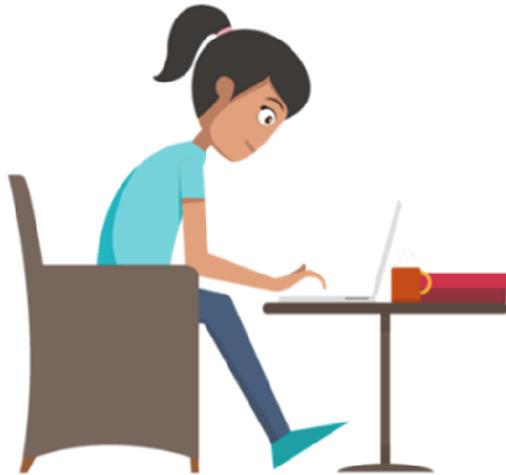


**L'éclairage**

## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

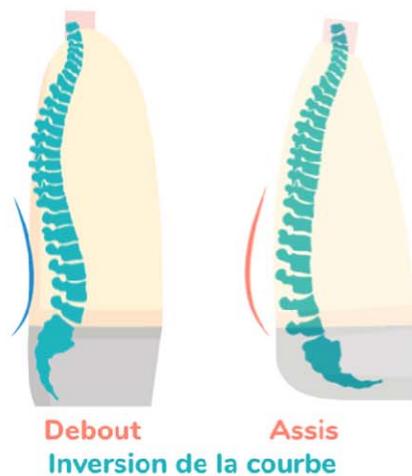
### Le bureau



## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

### Le siège



Pour conserver la courbure du dos je peux utiliser un petit coussin à placer au niveau des lombaires.

## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

### L'ordinateur



Surélever votre ordinateur portable.



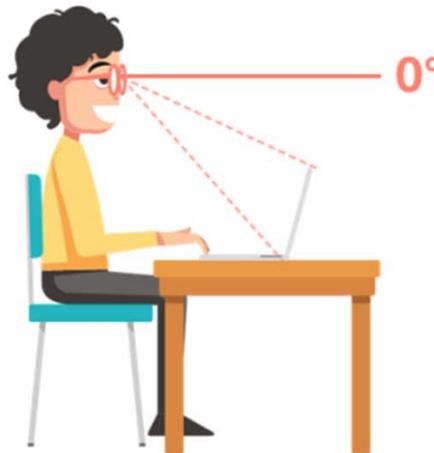
### A quelle hauteur ?



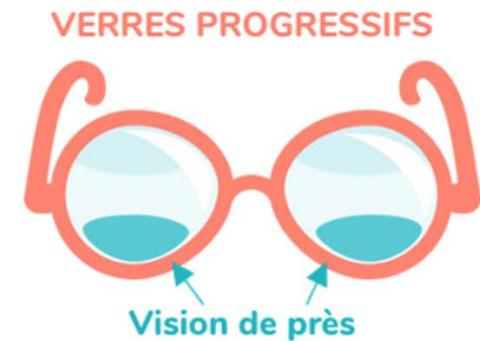
## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

### L'ordinateur Cas spécifique



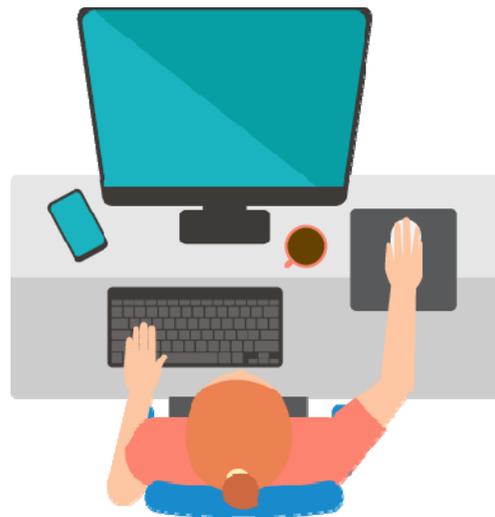
L'écran doit être positionné plus bas



## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

### Le clavier et la souris

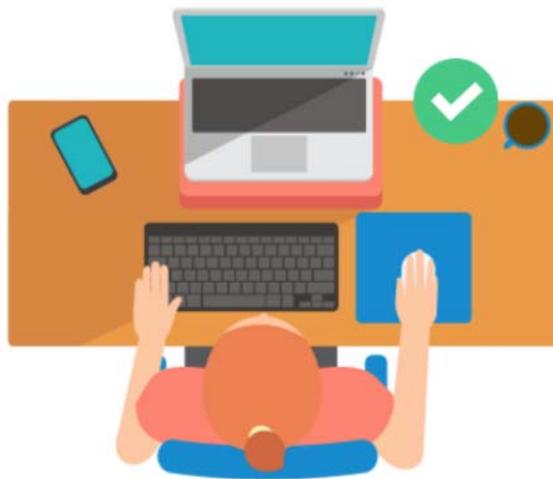


Qu'en pensez-vous ?

## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

### Le clavier et la souris



Souris dans l'axe



Coude à 90°

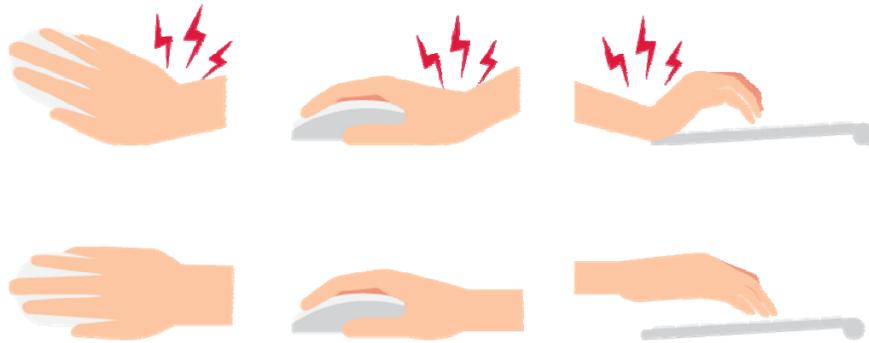


Le poignet ne doit pas être cassé

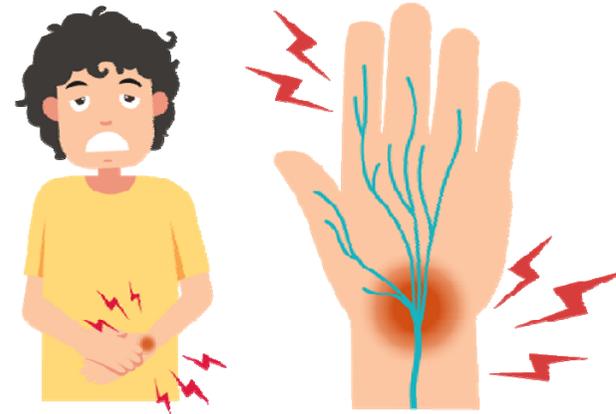
## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

### Le clavier et la souris



Position des mains

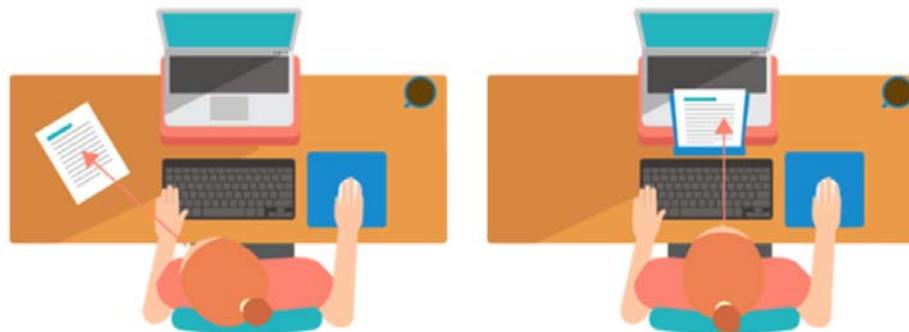


Canal carpien

## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

### Lecture des documents

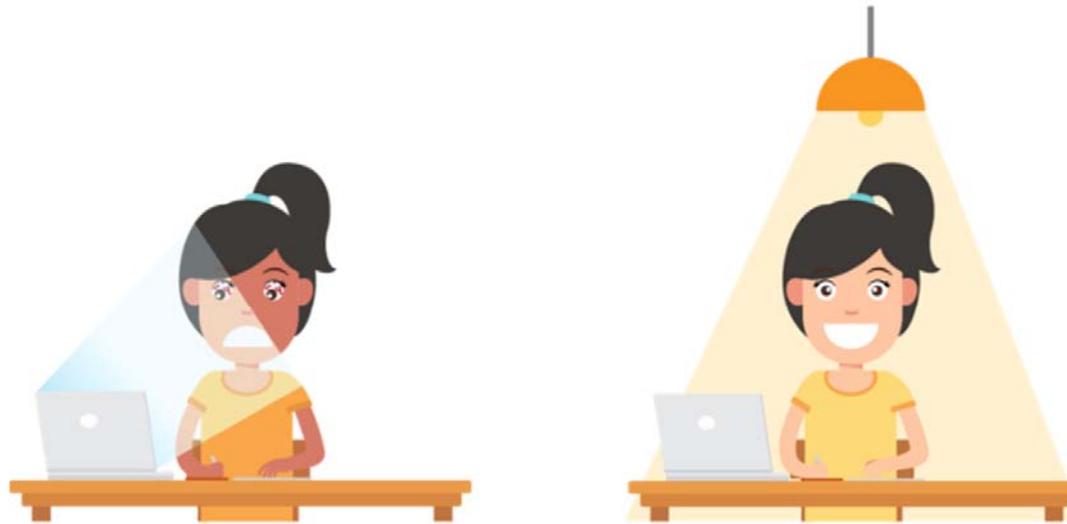


Les documents doivent être entre l'écran et le clavier

## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

### L'éclairage



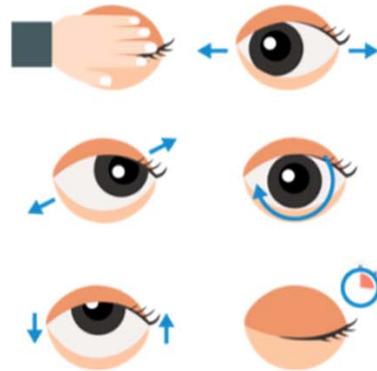
Pensez à bien éclairer votre poste de travail !

## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

## L'éclairage

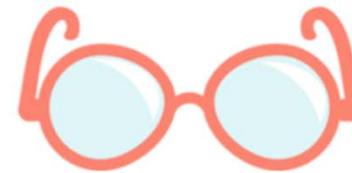
Le travail sur écran entraîne une fatigue oculaire



Faites des exercices



Hydratez-vous



Utilisez vos lunettes  
si vous en avez besoin

## 7. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Comment s'installer ?

### Le téléphone



## 6. Bien installer son écran au travail ou à la maison

### Organisation en télétravail



- Définir un espace de travail
- Définir un rythme de travail avec des horaires



## 7. Questions / Réponses

## 7. Questions/Réponses

### **J'ai des impatiences aux jambes pendant la nuit, avez-vous une solution ?**

Si c'est mécanique, peut être que le corps est trop sollicité, ou pas assez. Pratiquez une activité sportive régulière, pensez à bouger au travail toute la journée, ne pas rester assis plus d'1 h sans marcher ou se lever. Pensez également à étirer les muscles du bas du dos, des fessiers, et des jambes (mollets ++), et bien s'hydrater tout au long de la journée. Toutes ces astuces font circuler le sang et évitent ce genre de problème. Si rien ne fonctionne, c'est que l'origine ne doit pas être mécanique, il faut penser à consulter un médecin spécialisé qui pourra vous aider.

### **Comment soulager la cruralgie ?**

En libérant les passages du nerf crural qui doit être pincé sur son trajet pour déclencher cette douleur : étirement principalement du PSOAS (+++), ainsi que des muscles du bas du dos et des jambes. Si les étirements ne fonctionnent pas il doit y avoir un pincement lombaire, ou peut-être une hernie discale, tant que ce n'est pas invalidant vous pouvez aller consulter un ostéopathe. Si la douleur persiste, prenez rendez-vous chez votre médecin.

## 7. Questions/Réponses

### **Comment éviter de croiser les jambes ?**

En réglant correctement votre siège et votre espace de travail et en changeant de position régulièrement. On croise les jambes le plus souvent parce qu'on a l'impression d'être soulagé pendant un moment. En réglant à la bonne hauteur votre siège (genoux et pieds à 90 degrés), et en bougeant, votre corps se replacera mieux.

### **J'ai des douleurs dans l'aine ?**

Plusieurs origines possibles : douleurs musculaires ? Douleurs articulaires ? Digestives ? Il est nécessaire d'essayer d'identifier l'origine. Dans tous les cas, commencez par étirer la zone, notamment le psoas, les muscles lombaires et les fessiers. Pratiquez une activité physique régulière. Si la douleur est articulaire ou digestive, vous risquez d'avoir besoin de l'aide de votre ostéopathe !

## 7. Questions/Réponses

### **L'ostéopathie en téléconsultation est-elle possible ?**

La téléconsultation a très peu été mise en place pendant le confinement parce que c'est avant tout une médecine manuelle. Dans certain cas, la visioconférence peut quand-même être bénéfique car l'ostéopathe peut vous montrer de bons mouvements à faire pendant votre douleur, et vous donner des conseils par rapport à celle-ci.

### **C'est quoi un swiss ball ?**

C'est un gros ballon rond qu'on utilise pour le sport, et sur lequel il est intéressant de travailler quelques heures par jour pour faire travailler son dos.

### **Que pensez-vous des sièges assis-genoux ?**

Ils permettent une autre assise et un autre type de confort, mais ne permettent pas l'usage complet sur 7-8 h de travail. Il est important d'alterner les positions et les différentes assises.

## 7. Questions/Réponses

### Tendinite régulière du tendon d'Achille, que faire ?

Tendinite signifie inflammation. Identifiez l'origine du problème : votre activité physique ? Votre position pendant votre activité professionnelle ? Adaptez en fonction de la douleur, étirez légèrement mais régulièrement toute la zone de la jambe. Si vous ne faites pas de sport, pratiquez au moins de la marche. Il faut aussi garder une attention particulière à votre hydratation, et à tout ce que vous pouvez manger d'inflammatoire pour le corps (glucides raffinés, sucre, viande rouge, viande transformée - ex: knacki -, huile de palme...) Si la douleur persiste il faut penser à consulter un kinésithérapeute.

**Vers quel spécialiste dois-je me tourner ?** *Je bricole, je jardine, j'ai des douleurs musculaires ça passe sous 2 ou 3 jours. au supermarché j'ai mal au niveau du rein gauche et la douleur est plus vive (sciatique ?) en me baissant bien droit la douleur disparaît.*

Si c'est une douleur invalidante et que vous considérez comme intense il faut consulter votre médecin traitant qui vous dirigera vers le bon spécialiste avec une analyse de sang en laboratoire ... Si ce n'est pas le cas, en ostéopathie, en corrigeant les douleurs musculaires et articulaires, il est possible de faire disparaître la douleur ou l'atténuer. La douleur dans les reins n'est pas forcément liée au rein, à moins d'avoir d'autres symptômes (infection urinaire, douleurs urinaires...).

## 7. Questions/Réponses

**Auriez-vous un conseil sur la position PLS ? En dormant la position PLS me pose un problème sur la nuque (réveil avec torticolis).**

Pensez à prendre un oreiller en fonction de votre morphologie, les cervicales doivent être dans l'alignement de la colonne.

**Remboursement des séances d'ostéopathie par les mutuelles ?**

*Lorsque l'on n'a plus de contrat groupe et que l'on est retraité, les mutuelles restent peu avantageuses pour les remboursements en ostéopathie. Les retraités ne peuvent pas toujours prendre une mutuelle. De plus les tarifs s'envolent avec l'âge !*

Si votre mutuelle ne couvre pas ce type de consultation, l'ostéopathie est tout de même ouverte à vous, en faisant attention à votre hygiène de vie, il est possible de n'avoir besoin que d'une ou deux consultations par an.

# COMMENT BIEN VIVRE LE TÉLÉTRAVAIL ?

NEO  
FORMA

Retrouvez nos 8 conseils pour vivre sereinement votre télétravail

1

## DÉLIMITEZ UN ESPACE DÉDIÉ AU TÉLÉTRAVAIL

Il est important d'avoir un espace délimité pour travailler, pour se sentir comme au bureau : se concentrer, s'installer correctement et faire des pauses en changeant d'espace.



2

## ÉTABLIR UN PLANNING

Se définir des horaires de travail est primordial pour pouvoir bien définir les moments vie pro - vie perso. Faire du télétravail ne veut pas dire changer horaires ! Définissez-vous aussi des moments en famille, du temps pour vous ...



3

## GARDEZ LE RYTHME

Restez en contact régulier avec vos collègues, faites des points d'avancé et établissez-vous une liste de tâches et objectifs à réaliser. Garder le rythme vous permettra de ne pas perdre de vue vos objectifs !



4

## AMÉNAGEZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

Ayez un espace ergonomique : Haut de l'écran à hauteur des yeux, utilisez un support pour relever l'écran. Si vous utilisez un ordinateur portable, utilisez un support PC portable, une souris et un clavier déporté. Pour conserver la courbure du dos, ajoutez un coussin ou un support dorsal à votre chaise



5

## ADAPTEZ VOTRE ÉCLAIRAGE

Privilégiez la lumière du jour en travaillant à proximité d'une fenêtre si possible. Vous pouvez aussi ajouter une lampe de bureau ou de table pour améliorer l'éclairage. Le but est d'avoir un éclairage qui ne doit pas vous éblouir ni provoquer de reflets.



6

## FAITES DES ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS

Chaque matin avant de commencer votre journée, faites des exercices de réveil musculaire : chauffez les poignets, épaules, coudes, nuque, bas, dos et jambes. Le soir, étirez-vous les fessiers, les psoas et les lombaires.



7

## AÉREZ VOTRE PIÈCE

3 fois par jour pendant 5 à 15 minutes, afin d'avoir les idées claires, d'éviter le mal de tête, et de purifier l'air. Avoir un air pur contribue à améliorer le système respiratoire.



8

## RELAXEZ-VOUS

Pour vous aider à diminuer le stress, vous pouvez pratiquer quotidiennement des exercices de respiration, ou de méditation. Ceux-ci vont aider à améliorer votre posture, votre concentration, et votre sommeil !

