



**EnVisages**

La Complémentaire Santé  
du Commerce Alimentaire  
de Proximité

# Prévention des Troubles Musculo- Squelettiques



**N'attendez pas  
que la douleur s'installe !**



# Mal au dos, articulations douloureuses

**Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)** regroupent des affections touchant les muscles, les tendons, les nerfs, les articulations et les os. Les parties du corps les plus fréquemment touchées sont : la colonne vertébrale et les membres supérieurs, mais les genoux peuvent l'être aussi. Si les TMS ne sont pas pris en considération rapidement, les douleurs et/ou les gênes qu'ils génèrent peuvent devenir chroniques.

**Les TMS ne sont pas  
une fatalité et doivent  
être prévenus.**

Dès qu'une douleur musculo-squelettique apparaît, il est fortement recommandé de consulter afin d'en déterminer la cause et de mettre en place les moyens pour y remédier.

Des exercices physiques réguliers et, plus globalement, une bonne hygiène de vie, permettent de lutter efficacement contre l'apparition des TMS.

Pour vous accompagner dans une démarche de prévention efficace, vous trouverez dans ce document les principes généraux à respecter et quelques exemples pratiques.

Pour en savoir plus,  
consultez le site de votre complémentaire santé EnVisages :  
<http://www.envisages.info>

1

## Adoptez de bonnes postures

- Pour porter des charges lourdes, il convient à la fois de préparer votre tâche et d'utiliser une bonne technique.

Tout d'abord, étudiez la direction que vous allez prendre, vérifiez que la zone de travail est exempte d'obstacles et que vous aurez une bonne prise sur la charge à soulever. Si vous êtes aidé par une autre personne, sachez tous deux ce que vous allez faire avant de commencer.



### Pour soulever la charge :

- placez vos pieds autour de la charge et votre corps au-dessus de celle-ci, ou efforcez-vous de vous placer le plus près possible devant la charge ;
- utilisez les muscles des jambes au moment de soulever en pliant d'abord vos jambes puis en les étendant ;
- redressez le dos en maintenant le dos droit ;
- prenez la charge à 2 mains et portez celle-ci le plus près possible du corps ;
- gardez les bras tendus lorsque vous soulevez et transportez la charge.

- Pour pousser et tirer, veillez aux points suivants :

- ayez suffisamment de prise au sol pour pouvoir vous pencher vers l'avant ou vers l'arrière ;
- en poussant et en tirant, utilisez le poids de votre propre corps : penchez-vous vers l'avant pour pousser et vers l'arrière pour tirer ;
- évitez de tordre, tourner ou pencher le dos ;
- si nécessaire, utilisez des appareils de manutention avec des poignées afin de pouvoir vous servir des mains pour exercer une force. La hauteur des poignées doit se situer entre l'épaule et la taille afin que vous puissiez pousser/tirer dans une posture correcte et neutre.

## 2 Pratiquez régulièrement des exercices d'étirement

Si vous ressentez des raideurs, des tensions dérangeantes, prenez le temps de réaliser des exercices d'étirement des régions concernées. S'étirer favorise la récupération musculaire, augmente la souplesse et le rendement du muscle à l'effort, diminue les dérangements articulaires et procure un effet antalgique.

Les exercices d'étirement doivent être réalisés lentement, sans brutalité, et surtout, sans jamais causer de douleur. On les pratique jusqu'au ressenti d'une légère tension mais on ne doit jamais s'étirer au point de se faire mal. Voici quelques exemples :

## Dos, épaules

### Exercice 1 :

A partir de cette position de départ ;

- poussez les bras tendus vers l'arrière le plus loin possible.

Maintenez 3 secondes puis relâchez.

- inclinez lentement le tronc (tendu) vers la gauche, puis vers la droite pour étirer les muscles des flancs. Maintenez 3 secondes de chaque côté puis relâchez.

Répétez ces mouvements 3 à 5 fois.



### Exercice 2 :

A partir de cette position de départ ;

- amenez horizontalement votre bras gauche le plus loin possible vers l'épaule droite en tirant doucement sur votre coude gauche à l'aide de votre main droite.

Maintenez 3 secondes de chaque côté puis relâchez.

Faites le même exercice de l'autre côté.

Répétez ces mouvements 3 à 5 fois.

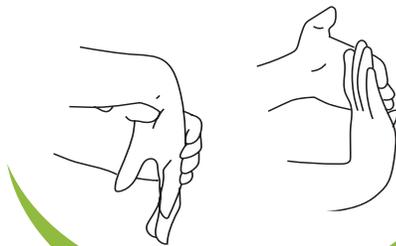


## Doigts, mains, poignets

### Exercice doigts, mains, poignets :

- En vous aidant de la main opposée, pliez lentement le poignet vers le bas, puis vers le haut, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez 3 secondes puis relâchez.

Répétez ces mouvements 3 à 5 fois.



- A partir de cette position, effectuez doucement des déplacements latéraux avec la main, en allant le plus loin possible.

Maintenez 3 secondes de chaque côté puis relâchez.

Répétez ces mouvements 3 à 5 fois.



3

## Bougez pour entretenir votre condition physique

« Bouger » est une des clés pour prendre soin de sa santé, améliorer sa condition physique et rester en forme. « Bouger », cela signifie lutter contre la sédentarité en intégrant une activité physique dans notre vie quotidienne.

Quand vous vous rendez au travail, gardez votre véhicule un peu plus loin de votre lieu de travail et terminez le trajet à pied. Vous prenez les transports en commun ? Descendez de temps en temps une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel et finissez le trajet à pied.

Vous pouvez vous rendre au travail à vélo ? Profitez-en !

Préférez les escaliers aux ascenseurs et escalators. À votre pause de midi, prenez le temps de faire une rapide balade pour vous aérer. Vous pouvez aussi aller chercher votre déjeuner un peu plus loin que d'habitude et motiver vos collègues à vous accompagner...

**Pratiquez « au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour », d'affilées ou fractionnées en 2 séances de 15 minutes chacune, voire 3 séances de 10 minutes.**

**Même les plus petits efforts sont une façon de faire de l'exercice, saisissez toutes les occasions.**

Le sport est bénéfique pour la santé et le bien être général si vous le pratiquez à votre rythme, sans esprit de compétition. Il faut avant tout choisir son sport en fonction de ses envies, mais surtout en fonction de ses capacités.

4

## Prenez le temps de vous relaxer

La relaxation est une technique de mobilisation de l'attention dans une direction précise : la détente. Ses bienfaits sur le corps sont multiples : réduction du stress, de la fatigue, des douleurs physiques notamment, mais elle améliore aussi la concentration, l'humeur, le sommeil...

De nombreuses techniques de relaxation existent (training autogène, yoga indien, qi gong, hypnose, sophrologie, musicothérapie...). Renseignez-vous et choisissez la méthode de relaxation qui vous convient le mieux.

5

## Mangez « équilibré »

Les aliments apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement quotidien de l'organisme et permettent au corps de se développer, de se renforcer et d'évoluer, mais à condition de surveiller ce que l'on mange. Bien manger c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est à dire manger de tout mais en quantités adaptées.

Il convient également de ne pas sauter de repas (surtout le petit déjeuner) pour un avoir un apport alimentaire régulier tout au long de la journée et une efficacité optimale dans vos activités et, de boire suffisamment pour remplacer l'eau que vous perdez au cours de vos activités quotidiennes.

Buvez environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour, régulièrement, à chaque fois en petite quantité, de préférence en dehors des repas sans attendre d'avoir soif. N'oubliez pas que la surconsommation d'alcool, de boissons sucrées, de café, peut favoriser la déshydratation.

- fruits et légumes :  
au moins 5 par jour,
- produits laitiers :  
3 par jour,
- féculents à chaque repas  
selon l'appétit,
- viande, poisson, œuf :  
1 à 2 fois par jour.

6

## Ayez une bonne hygiène bucco-dentaire

N'hésitez pas à faire régulièrement un bilan chez votre dentiste pour vous éviter des problèmes physiques inattendus comme une tendinite.

7

## Ayez un sommeil de qualité, régulier et réparateur

Évitez les excitants après 15 heures. Le café, le cola, le thé, la vitamine C, l'alcool, le tabac retardent le moment de l'endormissement, favorisent les réveils nocturnes et provoquent un sommeil plus léger.

Réservez-vous une période calme et de relaxation, environ 30 minutes, avant de vous endormir. Couchez-vous si possible à des horaires pas trop variables afin de faciliter le sommeil, dans une chambre aérée avec une température ambiante aux alentours de 18°.

Le fait de se lever à la même heure chaque jour, même pendant le week-end, permet également au corps de garder le même rythme de sommeil et de veille