# Ergonomics – Using Microbreaks Meeting Kit – French




## QUELS SONT LES ENJEUX?

De longues heures de travail répétitif, des postures inconfortables et une tension musculaire constante peuvent progressivement épuiser le corps, même dans des emplois qui ne semblent pas physiquement exigeants. Sans temps de récupération régulier, les travailleurs sont plus susceptibles de souffrir de fatigue, de raideurs, de fatigue oculaire et de blessures musculo-squelettiques à long terme. Les micro-pauses, c'est-à-dire de courtes pauses qui durent quelques secondes et non plusieurs minutes, permettent au corps et à l'esprit de se ressourcer avant que la tension ne se transforme en douleur.

## QUELS SONT LES DANGERS?

Lorsque le corps travaille trop longtemps dans la même position, même pour des tâches légères ou de bureau, la tension s'accumule lentement et silencieusement. Sans micro-pauses, ces petites tensions s'accumulent jusqu'à devenir de véritables blessures qui affectent le confort, la productivité et la santé à long terme.

**Fatigue Musculaire et Raideur**

Rester dans la même posture pendant de longues périodes provoque un blocage des muscles. Au fil du temps, cela entraîne des douleurs dans le cou, les épaules, le bas du dos et les poignets, souvent sans qu'un événement particulier ne soit à l'origine de ces douleurs.

**Blessures Dues à des Efforts Répétitifs –** Les mouvements répétitifs usent les articulations et les tendons. Sans de petits moments de récupération :

- Les tendons gonflent et s'irritent.
- La force de préhension s'affaiblit.
- Des douleurs apparaissent lors de tâches simples.

**Perte de Concentration et Fatigue**

Les micro-pauses ne sont pas seulement bénéfiques pour le corps, elles le sont aussi pour l'esprit. Lorsque les travailleurs travaillent pendant de longues périodes sans faire de pause, leur concentration diminue, leur temps de réaction ralentit et ils sont plus susceptibles de commettre des erreurs. Rester assis ou debout trop

longtemps ralentit la circulation sanguine. Cela peut entraîner des engourdissements, des gonflements et une fatigue accrue, en particulier au niveau des jambes et du bas du dos.

**Fatigue Oculaire due Aux Écrans ou Au Travail Minutieux**

Se concentrer sur un écran, un outil ou de petits composants sans faire de pause peut entraîner une vision floue, une sécheresse oculaire et des maux de tête. Même une pause de 20 à 30 secondes permet de reposer et de détendre les yeux.

## COMMENT SE PROTÉGER

Les micro-pauses sont de courtes pauses intentionnelles qui aident votre corps à récupérer avant que la tension ne se transforme en douleur. Elles n'interrompent pas votre travail, elles le facilitent. De courtes pauses prises régulièrement tout au long de la journée font une grande différence.

**Faites des Pauses Courtes et Fréquentes**

Les micro-pauses sont plus efficaces lorsqu'elles sont fréquentes. Une pause de seulement 10 à 30 secondes peut vous permettre de réajuster votre posture, de détendre vos muscles tendus et de rétablir votre circulation sanguine. L'objectif n'est pas d'arrêter de travailler, mais de maintenir votre corps suffisamment en mouvement pour éviter les tensions.

**Bougez et Étirez-vous de Manière Ciblée**

Quelques mouvements simples peuvent libérer la tension accumulée par des tâches répétitives ou par le fait de rester trop longtemps dans la même position.

- Roulez doucement vos épaules vers l'avant et vers l'arrière.
- Étirez vos doigts et vos poignets pour soulager les tensions.
- Déplacez votre poids, levez-vous brièvement ou ajustez votre posture.

Ces petits gestes maintiennent les muscles actifs et réduisent le risque de tensions répétitives.

**Reposez vos Yeux et Réduisez la Fatigue Visuelle**

Les écrans, les petits composants et les tâches minutieuses forcent les yeux à travailler plus dur que vous ne le pensez. Appliquez la règle 20-20-20 : toutes les 20 minutes, regardez à 20 pieds (environ 6 mètres) pendant 20 secondes. Cela permet d'éviter les maux de tête, la vision floue et la sécheresse oculaire. Même un rapide détournement du regard de votre tâche peut réinitialiser la mise au point de vos yeux et favoriser un confort à long terme.

**Écoutez votre Corps et Anticipez l'Inconfort**

Votre corps vous avertira avant qu'une tension ne se transforme en blessure : une légère tension, une raideur, un engourdissement ou une sensation de lourdeur sont des signes précurseurs. Réagir rapidement en faisant une micro-pause permet d'éviter que ces signes ne s'aggravent. Lorsque vous sentez que quelque chose ne va pas, faites une pause, respirez, étirez-vous ou ajustez votre posture. Ces petites habitudes sont votre meilleure défense contre la douleur chronique et la fatigue.

## MOT DE LA FIN

Les micro-pauses ne durent que quelques secondes, mais elles protègent votre corps bien plus que vous ne le pensez. De petites pauses régulières permettent de détendre les muscles, de rester concentré et de contrôler la fatigue. En intégrant ces courtes pauses à votre routine, vous vous sentirez plus à l’aise, plus alerte et vous réduirez considérablement le risque de blessure. Quelques secondes maintenant peuvent vous éviter des heures de tension plus tard.

---