

Je gère mon entreprise...

et ma santé!



www.harmonie-mutuelle.fr



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre vie

Sommaire

Une vigilance accrue au volant..... 4

Un bon sommeil pour une bonne veille	4
Alcool, tabac, cannabis, médicaments: mêmes effets sur la conduite	6
L'usage du téléphone	8
Vos yeux sont votre sécurité	8
Les professionnels qui accompagnent votre santé	9

Un poids de forme grâce à une alimentation équilibrée 10

Les secrets d'une alimentation équilibrée	10
Le petit-déjeuner pour bien démarrer	13
Pour une pause déjeuner en équilibre	13
Le dîner: convivialité sans excès	15
Horaires décalés: deux règles d'or	16
Le grignotage	16
Les boissons	16

Un corps en mouvement 18

Les 10 bonnes raisons de se bouger	18
Votre activité professionnelle est déjà physique	19
Bouger pour lutter contre les TMS et les lombalgies	20
TMS: les signes d'alerte	20
TMS: petites précautions, grands effets	21

Un esprit sans stress 28

Ni « bon » ni « mauvais »	28
Le « syndrome général d'adaptation »	29
Des effets multiples sur la santé	30
À chacun sa façon de réagir	31
Des conseils pratiques pour faire face au stress	32
Des stratégies d'action pour faire face au stress	34

Notes 37

Une vigilance accrue au volant

Le rythme de travail et les durées de conduite imposent une vigilance constante au volant. Pour la conserver, voire l'optimiser, une bonne gestion du sommeil, la connaissance des effets de certains produits et un suivi de votre capital santé sont vos atouts. Faisons le point.

Un bon sommeil pour une bonne veille

Pour avoir un bon état de veille et une parfaite vigilance au volant, il faut dormir suffisamment avant de prendre la route, bien sûr, mais aussi s'accorder des pauses assez longues et régulières pour se détendre.

Le sommeil : rechargez vos batteries !

⚡ Conseils pour bien dormir en horaires variables

- **Essayez de dormir au moins 7 heures par jour.**
Le premier épisode de sommeil qui suit le travail est souvent court et insuffisant (5 à 6 heures). Il faut donc le compléter par une sieste longue d'1 à 2 heures au cours de la journée.
- **Isolez-vous le plus possible** au cours du sommeil : se protéger de la lumière et du bruit, refuser des rendez-vous ou des appels téléphoniques et autres sollicitations au cours de la période de repos.
- **Ayez une activité physique régulière :**
au moins 30 minutes par jour.
- **Une exposition à la lumière** de haute intensité dans la phase de veille améliore l'attention.
- **Prenez une douche fraîche** pour faire baisser la température du corps et favoriser ainsi l'endormissement.

⚡ Veillez à votre alimentation

- **Avant de partir travailler,** favorisez un repas consistant et riche en protéines (viande, poisson, œuf).
- **Avant de vous coucher,** privilégiez une collation légère et riche en sucres complexes (céréales, pains, légumes secs, féculents).

⚡ Comment évaluer son besoin en sommeil ?

Profitez d'une période de vacances de 2 à 3 semaines pour évaluer votre besoin en sommeil. Libéré de toutes contraintes horaires, vous vous couchez lorsque vous êtes fatigué et vous réveillez naturellement sans réveil. Notez ainsi l'heure du coucher et du lever sur plusieurs jours. La durée de sommeil correspondante est votre besoin en sommeil.

La sieste

Il est démontré que des siestes courtes de 10 à 20 minutes maximum, sont bénéfiques, notamment après un repas. Elles améliorent la vigilance au volant. Idéalement, faites la sieste entre 13 et 16 heures, lorsque la vigilance de l'organisme baisse naturellement. Pour éviter de la prolonger, utilisez un réveil.

Une pause et ça repart !

- ⚡ La réglementation impose des temps de pause. Ces pauses sont l'occasion de bouger, de « dérouiller » le corps. Si vous avez conduit longtemps votre camionnette (ou votre camion), attention à ne pas sauter de votre cabine en arrivant sur une aire de repos : vous éviterez de vous faire une entorse de la cheville. En effet, votre corps est engourdi par la position assise de conduite et il ne peut pas correctement vous réceptionner.
- ⚡ Après les efforts d'un chargement ou d'un déchargement, reposez-vous, même quelques minutes pour être en forme avant de reprendre le volant.

La somnolence

Au volant, si vous :

- ⚡ avez des difficultés à maintenir une vitesse constante ;
- ⚡ ressentez des picotements dans les yeux ;
- ⚡ avez les jambes engourdis ;
- ⚡ avez une impression de nuque raide, de tête lourde ;
- ⚡ bâillez souvent ;

il est grand temps d'immobiliser votre véhicule...
et de faire un somme réparateur !

Ces symptômes doivent être ressentis comme des **signaux d'alarme de votre corps**. Deux pics de périodes de somnolence sont clairement identifiés chez la plupart des individus : entre 0 et 6 heures et entre 13 et 16 heures.



Alcool, tabac, cannabis, médicaments : mêmes effets sur la conduite

La diminution de la vigilance au volant peut avoir d'autres origines que la fatigue. Les produits psychoactifs ne sont jamais sans conséquence. Un conducteur averti en vaut deux !

Limiter sa consommation d'alcool, c'est être professionnel

La législation est de plus en plus sévère et pour cause. L'absorption d'alcool avant de prendre la route a des effets néfastes : rétrécissement du champ visuel, allongement du temps de réaction, diminution de la vigilance. Il faut en moyenne une heure pour que le taux d'alcool diminue de 0,15 gramme par litre de sang (même si cette diminution varie selon l'individu et son alimentation).

Qui plus est, l'alcool est riche en calories et n'apporte ni vitamines ni minéraux.

Réduire sa consommation est un atout sécurité et santé.



25 cl
de bière
ou de cidre
à 5°

=



10 cl
de vin
ou de champagne
à 12°

=



7 cl
d'apéritif
à 18°

=



2,5 cl
de whisky
ou de digestif
ou de pastis
à 45°

Lorsque vous consommez de l'alcool au restaurant ou au café, la contenance du verre est adaptée à la boisson servie : le verre est plus grand pour une boisson faible en alcool, plus petit pour une boisson concentrée en alcool.

Ainsi, quelle que soit la boisson servie, il y aura toujours environ 10 g d'alcool pur dans votre verre. C'est ainsi que l'on parle de verre normalisé.

Le tabac

Le tabac est un excitant qui n'évite pas la somnolence. Un de ses effets méconnus sur la santé est son impact perturbateur sur la qualité du sommeil et donc sur la qualité des phases de veille. Les besoins en vitamine C sont également plus importants chez les fumeurs. Il faut donc consommer plus de fruits, notamment des agrumes, et des légumes frais.

Il est vivement déconseillé de fumer au volant pour des raisons de sécurité.

Le cannabis et autres drogues

Les drogues, même celles dites « douces », ne sont pas compatibles avec la conduite car leurs effets sont dangereux : somnolence, modification des perceptions, diminution des réflexes, etc. **Leur consommation est interdite par la loi.**

Les médicaments

Certains médicaments peuvent fausser votre vision, altérer l'appréciation des distances et de la vitesse, voire ralentir vos réflexes. Des pictogrammes et un texte sur les emballages des médicaments vous alertent :



NIVEAU 1

Soyez prudent.
Ne pas conduire sans avoir lu la notice.



NIVEAU 2

Soyez très prudent.
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.



NIVEAU 3

Attention, danger : ne pas conduire.
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.



L'usage du téléphone

Des études scientifiques, françaises et étrangères, démontrent l'existence d'un **lien entre le fait de téléphoner en conduisant et l'accroissement du risque d'accident**. Lors d'une conversation téléphonique, le risque d'accident est multiplié par 4, et par 6 lors des premières minutes de communication. Que le téléphone soit équipé ou non d'une oreillette ou d'un kit mains libres, le conducteur porte son attention sur la conversation, focalise son regard sur le devant de la route, ce qui perturbe sa perception de l'espace. Il ralentit légèrement et tend à zigzaguer. En cas d'imprévu, le temps de réaction augmente alors de 50 % en moyenne.

Des règles simples de sécurité

- ⚡ **Ne téléphonez jamais** si vous conduisez.
- ⚡ Éteignez votre portable, ou **mettez-le sur messagerie** ou sur mode vibreur.
- ⚡ Pour passer un appel ou écouter vos messages, **arrêtez-vous** dans un lieu adapté.
- ⚡ Si vous téléphonez à une personne qui décroche au volant, **mettez fin à la conversation**.

Vos yeux sont votre sécurité

Vos yeux sont votre capital sécurité. Le législateur y veille par le suivi des services de santé au travail (médecine du travail) et par une liste qui fixe les affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire ou pouvant donner lieu à la délivrance de permis de conduire avec une durée de validité limitée.

N'hésitez donc pas à consulter votre ophtalmologiste régulièrement car, à chaque âge, des troubles visuels peuvent apparaître.

Le baromètre de la santé visuelle de l'Association nationale pour l'amélioration de la vue* fait ressortir que nombreux sont ceux qui ont un comportement à risque au volant :

- ⚡ **8 millions de conducteurs ont un défaut visuel** mal ou non corrigé, soit environ 1 conducteur sur 5.
- ⚡ **34 % des conducteurs** ayant une correction visuelle **ne portent jamais leurs lunettes** ou leurs lentilles de contact pour conduire.

* Réalisé par OpinionWay pour l'Asnav, publié en mai 2011.



Les professionnels qui accompagnent votre santé

Veiller à son capital santé, c'est aussi consulter régulièrement pour parler de sa santé.

Votre médecin traitant et les spécialistes

Votre médecin traitant est votre allié pour conserver une bonne santé le plus longtemps possible : il connaît vos antécédents, suit vos analyses et votre état de santé. C'est également lui qui vous orientera vers les médecins spécialistes.

La visite médicale auprès du service de santé au travail

Il n'y a pas de visite médicale systématique des dirigeants d'entreprise non salariés, mais le dirigeant d'entreprise salarié y est assujéti, au moins tous les deux ans, comme tout salarié.



Un poids de forme grâce à une alimentation équilibrée

Toutes les enquêtes montrent que les personnes qui sont sur la route au quotidien de longues heures sont de plus forte corpulence que les salariés d'autres professions. Position assise prolongée, horaires variables, alimentation trop riche, activité physique moindre sont quelques-unes des raisons de cette forte corpulence. Quelques modifications des habitudes vous aideront à trouver un poids de forme, sans en faire des tonnes. Qui plus est, l'alimentation a un rôle sur la conduite d'un véhicule. Faisons le point!

Les secrets d'une alimentation équilibrée

1. Quantités adaptées aux besoins
2. Variété des produits
3. Régularité des repas

Une combinaison plaisir/capital santé préservé... à consommer sans modération!

Quantités : une question de proportion

Combien doit-on ingérer de calories chaque jour ?

Entre 2000 et 3000 en moyenne, selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique.



Les sucres complexes :

50 à 55 %

pain complet,
pâtes, riz



Les protéines :

10 à 15 %

viande, œuf,
poisson, laitages



Les matières grasses :

30 à 35 %

graisses animales,
graisses végétales,
(huile de colza, olive...),
poissons gras...

Variété : de tout tous les jours

Voici des repères simples qui permettent de répartir naturellement les aliments par famille sur une journée*.



5

portions par jour

Fruits et légumes

En pratique : 1 petite pomme, 1 banane, 1 tomate, 2 cuillères à soupe pleines de carottes (80 à 100 g), 1 poignée de haricots verts ou de salade, 1 soupe, 1 coupelle de salade de fruits, 1 verre de jus 100 % pur jus...



3

portions par jour

Laits, produits laitiers

En pratique : 1 yaourt, 1 pot individuel de fromage blanc, 30 g de fromage, ¼ de litre de lait.



1 à 2

portions par jour

Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs

En pratique : 100 à 150 g de steak haché ou de poisson pour un adulte à répartir en 1 ou 2 repas, ou 2 œufs.



À chaque
repas

Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs

En pratique : selon l'appétit.



À limiter

Matières grasses ajoutées

En pratique : une cuillère d'huile pour assaisonner une salade ; crème légère pour les pâtes ou le riz, fine couche de beurre sur les tartines.



À limiter

Produits sucrés

En pratique : crèmes desserts, yaourts aromatisés, pâtisseries et biscuits : ponctuellement. Glaces et sodas : à réserver aux occasions festives.

*PNNS : « La santé vient en mangeant », édition de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

Régularité: mangez aux heures les plus régulières possibles

Un repas au milieu du temps de travail contribue à l'équilibre alimentaire journalier et à l'efficacité jusqu'à la fin de poste.

Vous avez des horaires classiques ?

L'idéal est de conserver vos heures habituelles de repas et d'en profiter pour faire une coupure en partageant un moment de convivialité avec vos collègues, amis ou clients.

Il vous arrive de travailler la nuit ?

Faites une pause pour une collation légère entre 1h et 3h du matin. La régularité vous aidera à vous adapter aux horaires décalés, donc à préserver votre vie sociale et familiale.



Le saviez-vous ?

Certains aliments éveillent, d'autres ont tendance à endormir, alors :

- ⚡ au déjeuner, écarter les plats trop riches en graisse et trop sucrés, vous éviterez la somnolence digestive de début d'après-midi, sur la route ;
- ⚡ s'il vous arrive de travailler la nuit : pour les repas nocturnes, privilégiez les protéines (viandes, poissons, œufs, laitages) qui renforcent la vigilance, maintiennent la température corporelle et luttent contre le besoin naturel de sommeil entre 2h et 4h du matin.

Conseils malins

30 à 40 minutes pour chaque repas principal : la bonne durée.

20 minutes, c'est le minimum :

- ⚡ pour éviter des perturbations digestives, prenez le temps de mâcher ;
- ⚡ pour « couper » la faim, le cerveau doit avoir eu le temps d'enregistrer ce que vous avez mangé.



Le petit-déjeuner pour bien démarrer

Souvent réduit à un café, le petit-déjeuner est le repas le plus malmené par nos habitudes. Alors qu'il doit comporter 20 à 25 % des apports nutritifs de la journée. Pour bien démarrer la journée, quelques rappels !

Privilégiez :

- ⚡ **une boisson chaude** pour réhydrater le corps après la nuit (thé, café, tisane...);
- ⚡ **le pain complet et le beurre**, riche en fibres et en vitamine A;
- ⚡ **les céréales**, utiles pour le système cardiovasculaire (flocons d'avoine);
- ⚡ **les protéines**, qui procurent des éléments de construction pour nos organes et permettent le maintien de la masse musculaire et osseuse (tranche de jambon);
- ⚡ **les fruits**, riches en vitamines C et B qui stimulent la mémoire et la résistance au stress, riches en fibres utiles pour le transit intestinal;
- ⚡ **les laitages**, riches en calcium, et qui apportent des éléments de construction pour nos organes et permettent le maintien de la masse musculaire et osseuse.



Pour une pause déjeuner en équilibre

Un repas au restaurant ? Ou pas le temps de déjeuner ? Voici quelques conseils pour bien vous nourrir à midi.

Au restaurant : comment faire ?

- ⚡ Optez pour les formules entrée-plat ou plat-dessert, et pas entrée-plat-dessert.
- ⚡ Modérez les plats en sauce, les fritures, les desserts ou pâtisseries.
- ⚡ Privilégiez les viandes blanches, les morceaux les moins gras, les grillades ou le poisson avec légumes et féculents; en fin de repas, les fruits et les produits laitiers nature.
- ⚡ Buvez de l'eau en priorité.

Petit-déjeuner équilibré

- 1 bol de lait demi-écrémé ou 1 yaourt et 2 ou 3 cuillerées à soupe de céréales
- 1 café ou 1 thé ou 1 tisane
- 1 verre de jus de fruit
- 3 ou 4 tranches de pain complet avec du beurre et/ou une cuillère de confiture

Les féculents sont des aliments d'origine végétale, constitués principalement d'amidon et de sucres complexes : on y trouve des tubercules (pommes de terre, manioc...), des légumineuses (pois, lentilles...), des céréales (riz, avoine, farine de blé des pâtes).

Les féculents ne font pas grossir ; ils apportent la satiété, évitent les coups de barre, les petits creux, le grignotage ; ils contribuent à maintenir la concentration. Et les pommes de terre à l'eau, sont trois fois moins caloriques que les frites.

NE RIEN S'INTERDIRE !

- ⚡ Au fast-food, on peut manger équilibré : hamburger simple, sans bacon ni fromage, salade, milk-shake plutôt que soda ; mais essayez de ne pas y aller tous les jours...
- ⚡ Sur le pouce aussi : salades composées accompagnées de sucres lents (comme deux tranches de pain complet), salades de riz ou de pâtes, yaourt, fruits à croquer ou en salade, eau.
- ⚡ Frites ? Pourquoi pas, mais pas systématiquement.



Déjeuner équilibré

- 1 salade composée : riz (ou pâtes ou lentilles ou pommes de terre), tomate, thon ou poulet ou emmental
- 1 cuillerée à soupe de vinaigrette
- 1 yaourt nature
- 1 fruit de saison

ou

Déjeuner équilibré

- 1 sandwich pain complet à la volaille ou au thon, avec quelques feuilles de salade et rondelles de tomates
- 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc
- 1 fruit de saison



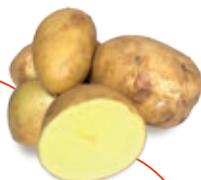
Le dîner: convivialité sans excès

Le repas du soir peut être un moment important dans la journée, c'est l'occasion de rompre l'isolement de la journée.

Toutefois, cette convivialité ne doit pas mener aux excès susceptibles de faire grossir et d'altérer la qualité du sommeil. Au dîner, levez le pied!

Privilégiez les sucres complexes, comme les pâtes, le riz, la polenta, la semoule... surtout s'ils ne baignent pas dans des sauces riches en matières grasses!

Le dîner peut être également l'occasion d'équilibrer les repas de la journée et de retrouver les 4 principales familles d'aliments (voir page 11 «Variété: de tout tous les jours»): les fruits et légumes, les produits laitiers, les viandes, poissons et œufs, et les céréales, pain, légumes secs.



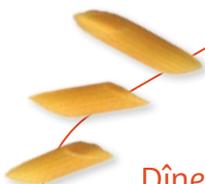
Dîner équilibré

- 100 à 200 g de poisson cuit au court-bouillon ou au four à micro-ondes
- 2 pommes de terre moyennes avec une cuillerée à café de beurre frais
- 100 g de légumes
- 3 à 4 cuillerées à soupe de fromage blanc avec 1 fruit frais



Dîner équilibré

- 2 tranches de jambon
- 4 cuillères à soupe de pâtes au gratin (1 cuillère à soupe de fromage râpé)
- 4 demi-tomates à la provençale



ou

L'alcool est riche en calories, et n'apporte ni vitamines ni minéraux. Au-delà d'un verre ou deux, il perturbera votre qualité de sommeil et votre vigilance sur la route. C'est cher payé pour le plaisir d'une gorgée.

1 verre
= 10 g d'alcool
= 70 calories

Horaires décalés : deux règles d'or

- ⚡ Mangez avant de démarrer votre activité professionnelle.
- ⚡ Allégez vos deux repas principaux et prévoyez une collation légère : cette répartition des prises alimentaires vous permet de maintenir votre rythme familial, social, sans augmenter votre ration calorique journalière.



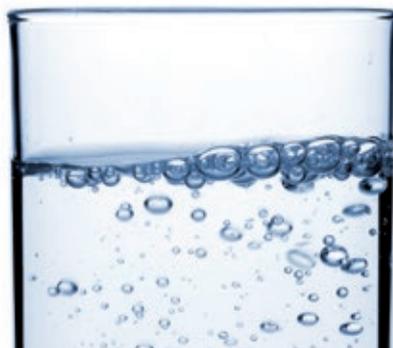
Le grignotage

Quand on est des heures derrière le volant, il est tentant de grignoter. Des aliments très gras et très sucrés sont très attractifs : chips, bonbons, barres chocolatées... Et votre appétit aux heures de repas s'envole, le doigt est mis dans l'engrenage. Pour vous aider à éviter le grignotage, optimisez le temps d'une pause pour prendre un encas : un fruit (frais, sec, en compote), une boisson chaude, voire quelques tranches de pain aux céréales pour les plus affamés.

Les boissons

L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme. Les sodas, sirops, chocolats, sont très sucrés. Plus vous les buvez, plus votre organisme absorbe et stocke ces sucres qui n'apportent pas de vitamines ou de sels minéraux. Pendant ce temps-là, votre soif n'est pas plus étanchée. Ils sont donc à réserver pour des occasions festives ponctuelles!

N'oubliez pas
de boire
1,5 l d'eau
par jour.



Café? Oui mais...

Consommée en excès, la caféine provoque des brûlures d'estomac, rend nerveux, accroît la tension artérielle et le rythme cardiaque, empêche la fixation du fer et favorise le tabagisme. Trente minutes à une heure avant le coucher, elle allonge le temps d'endormissement, altère la qualité du sommeil et favorise les réveils spontanés.

Conseil : 4 cafés par jour (l'équivalent de 4 thés ou de 5 canettes de cola), la dose à ne pas dépasser (soit 400 mg par jour).



Astuce café

Privilégiez l'**arabica** qui contient deux fois moins de caféine que le **robusta**. Pensez aussi à la **chicorée** exempte de caféine, riche en fibres, phosphore et magnésium.

Les boissons énergisantes

Ces boissons contiennent beaucoup de sucres et des substances comme la caféine, à très fortes doses, associée au guarana, à la taurine, au ginseng... Ces ingrédients peuvent entraîner des palpitations, des difficultés de concentration, une irritabilité, une nervosité, une augmentation de l'anxiété, des troubles du sommeil... et leurs effets sont d'autant plus dangereux sur des personnes sensibles à la caféine, ou ayant déjà des antécédents cardiovasculaires. Enfin, les boissons énergisantes ne doivent pas être associées à l'alcool, ou des médicaments ayant une action sur le système nerveux central ou des effets neurologiques.

Concrètement, la dose acceptable de caféine par jour pour un adulte en bonne santé est de 400 mg. Lisez attentivement les compositions de ces boissons et les recommandations indiquées et **consommez-les avec une grande modération.**

Un corps en mouvement

Conduire et manipuler des marchandises sont des activités à la fois mobiles (sur la route), sédentaires (assis de nombreuses heures derrière le volant) et physiques (charger, décharger les cargaisons). Le corps subit la pesanteur, premier ennemi de la colonne vertébrale, l'immobilité des membres et des efforts physiques ponctuels. Pour que votre corps conserve la forme, (et non plus les formes), du tonus musculaire et de l'équilibre, l'activité physique pratiquée régulièrement est votre atout santé !

Les 10 bonnes raisons de se bouger

L'activité physique permet :

- 1 **D'améliorer son schéma corporel**, autrement dit de mieux connaître son corps, ses possibilités et ses limites. Du fait du renforcement musculaire, elle améliore également l'équilibre et s'avère importante dans la prévention des chutes, sources d'accidents.
- 2 **De ressentir un bien-être psychologique**, propice à une meilleure gestion des conflits et à une anticipation des problèmes.
- 3 **De ralentir les effets du vieillissement** lorsqu'elle est effectuée avec une intensité modérée, et qu'elle s'accompagne d'une alimentation riche en antioxydants (fruits, légumes...).
- 4 **De mieux tolérer les efforts physiques** et donc, d'améliorer ses performances.
- 5 **De lutter contre le surpoids**, à l'origine de certaines lombalgies, d'un essoufflement rapide, de troubles de l'équilibre et d'une tendance à la somnolence diurne.
- 6 **De diminuer les pathologies liées à la sédentarité** en luttant contre les facteurs de risque (diminution du mauvais cholestérol, de l'hypertension artérielle, du diabète...).



7

De rétablir un sommeil de bonne qualité, indispensable pour mieux lutter contre le stress, améliorer son attention, sa concentration, sa créativité, et éviter une baisse de la vigilance pendant la journée, source d'accidents.

8

D'améliorer son apparence physique et son estime de soi, deux paramètres importants dans les métiers de contacts, et essentiels dans ses relations avec l'entourage professionnel.

9

De se dépasser, et ainsi de mieux affronter les challenges professionnels.

10

De favoriser l'arrêt de certaines addictions, comme celle du tabac.

30 MINUTES D'ACTIVITÉ MOYENNE AU MINIMUM SONT CONSEILLÉES CHAQUE JOUR

Voici quelques équivalences pour vous donner les bons repères :

- ⚡ = 45 minutes d'une activité tranquille
marcher, faire la vaisselle, bricoler...
- ⚡ = 30 minutes d'une activité moyenne
marcher rapidement, danser (rock ou disco),
faire du vélo, ou de la natation...
- ⚡ = 20 minutes d'une activité intense
jogging, sports collectifs (volley, foot, basket...)

Le chiffre

Une activité physique d'intensité modérée d'au moins 3 heures par semaine entraîne une réduction du risque de mortalité de l'ordre de 30 %.

(Source : INSERM, dossier de presse, avril 2008)



Votre activité professionnelle est déjà physique

Insistez sur les assouplissements et les étirements. En effet, les tâches répétitives « brident » les articulations et les muscles. Quelques minutes suffisent chaque jour pour étirer ses épaules et ses muscles ischio-jambiers (arrière des cuisses) chez les travailleurs « assis » comme les personnes souvent derrière le volant.

Bouger pour lutter contre les TMS et les lombalgies

Rien de tel qu'un mouvement professionnel répété des milliers de fois pour souffrir d'un trouble musculo-squelettique (TMS) comme le syndrome du canal carpien (poignet), les tendinites de l'épaule ou l'épicondylite (coude). Les TMS n'épargnent aucune profession. Explications.

Contre les TMS et les lombalgies

Les TMS peuvent être dus à des frottements répétés qui vont irriter les tendons, provoquant des tendinites, autrement dit une inflammation tendineuse, qui peuvent nécessiter des mois d'arrêt de travail.

Chacun est susceptible de développer une tendinite, dès lors qu'un mouvement articulaire répétitif devient régulier et pratiqué pendant de nombreuses heures sans préparation spécifique (activité professionnelle ou sportive, type tennis par exemple), ou s'il est effectué avec un matériel défectueux ou mal réglé.

Outre l'ergonomie qui demeure un axe de prévention important pour éviter leur apparition, on ne doit pas négliger la pratique d'un sport ou d'une activité physique qui va permettre de reconstruire son corps, d'améliorer sa souplesse, de tonifier ses muscles et ses tendons.

(Source : Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique, Dr Depiesse, Éd. Masson Elsevier, 2009)

TMS : les signes d'alerte

On distingue trois stades de TMS.

- 1. Le premier** se manifeste par une légère pénibilité et une petite fatigue, qui disparaissent au repos (à ce stade, le TMS n'a pas de conséquence dans la vie personnelle, ni au travail).
- 2. Au deuxième stade**, la douleur et la fatigue se font sentir dès le début de la journée et persistent jusqu'au soir.
- 3. Au troisième**, les douleurs sont continues (le sommeil peut être troublé et il devient difficile, voire impossible de réaliser certains gestes).

Pour pouvoir réagir et enrayer ce processus, sachez reconnaître ces trois stades en étant **à l'écoute des premiers signaux envoyés par le corps**, car ils ont des répercussions sur la vie quotidienne et au travail. Certains signaux doivent être particulièrement surveillés : douleurs, fourmillements, engourdissements, picotements, faiblesses musculaires.



Plus le dépistage est précoce, plus la guérison est rapide.



Remarque

Les TMS se manifestent en général dans le cadre professionnel. Mais ce sont plus souvent les (mauvaises) positions adoptées au travail que les tâches professionnelles elles-mêmes qui sont en cause. Car nos modes de vie, de plus en plus sédentaires, nous ont fait oublier comment bouger notre corps... en souplesse.

TMS: petites précautions, grands effets

ATTENTION AUX IDÉES REÇUES !

Les TMS ne sont pas limités aux métiers de force ; ils n'épargnent aucune profession. Tous les mouvements, même anodins, sont susceptibles d'entraîner un TMS, s'ils sont répétés pendant longtemps sans que les muscles et tissus mous situés à la périphérie des articulations (tendons, ligaments, muscles) ne puissent récupérer. C'est le cas aussi bien pour le violoniste, que pour le dentiste, le déménageur, le manutentionnaire, la caissière ou le chauffeur routier.

Port de charges: attention à la colonne vertébrale

Maintenez la colonne vertébrale droite, rentrez le ventre en contractant les abdominaux (gainage musculaire naturel) et proscrivez les « coups de reins » pour donner de la force lors d'une traction.

Faites participer tout le corps, notamment lors du port de charges lourdes, en pliant les genoux et en dépliant doucement les jambes pour soulever.

La charge à soulever doit toujours rester le plus près du corps possible.



Comment adopter une bonne position de conduite

1. Calez-vous bien au fond du siège de manière à créer un support lombaire.

Le dossier doit être incliné pour former un angle de 110° entre les cuisses et le tronc.

Le pied gauche est en appui et la jambe doit être tonique pour rester au fond du siège.

2. Positionnez vos bras.

L'approche du siège doit permettre à vos mains d'atteindre, bras tendus, le haut du volant.

Attention, les épaules doivent rester collées au dossier.

3. Gardez la tête bien droite.

4. Appuyez-vous sur les deux fesses.

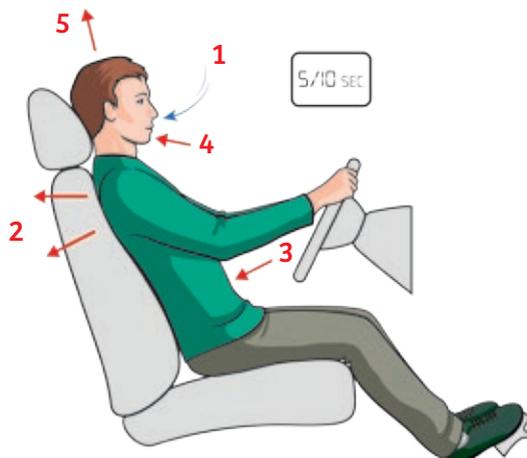
5. Enfin, maintenez cette position en veillant au fur et à mesure :

- à ne pas remonter les épaules ;
- à ne pas rouler les épaules vers l'avant ;
- à ne pas affaisser la colonne cervicale ;
- à ne pas relâcher votre sangle musculaire abdominale.



S'étirer au volant

Conduire pendant de longues heures expose à de multiples contractures des épaules, du cou et des muscles des omoplates ainsi qu'à un avachissement de la colonne vertébrale, à l'origine également de douleurs des régions lombaires et cervicales.



À L'ARRÊT, À L'OCCASION D'UNE PAUSE :

1. Inspiration.
2. Omoplates serrées et épaules déroulées.
3. Ventre rentré.
4. Menton rentré.
5. Poussez la tête vers le haut.

Étirement maintenu 5 à 10 secondes (avec ou sans appui sur le volant).

Détendez vos muscles : des exercices simples

Quelques exercices de relaxation et de détente musculaires permettent de prévenir les TMS.

Simple, ils ne demandent aucun entraînement physique particulier.

10 à 20 minutes par jour suffisent pour retrouver un réel confort musculaire.

- ⚡ Les exercices doivent être réalisés en douceur, en veillant à ce que la colonne vertébrale soit toujours bien droite.
- ⚡ En position allongée, veillez à ce que toutes les vertèbres touchent le sol et à ne pas creuser le dos.
- ⚡ À genoux, évitez de voûter la colonne.

COMMENT ÉTIRER LE HAUT DU DOS

1. Doigts croisés sur la nuque, coudes vers l'extérieur.
2. Penchez-vous légèrement vers la droite en tirant sur le bras.

Gardez les bras tendus 15 secondes.
Ramenez les bras au-dessus de la tête.



COMMENT ÉTIRER LES ÉPAULES

1. Tenez le coude droit avec la main gauche. Tirez le coude vers l'épaule gauche tout en tournant la tête vers la droite.
2. Penchez-vous légèrement vers la droite en tirant sur le bras.

Gardez la position étirée 10 secondes.

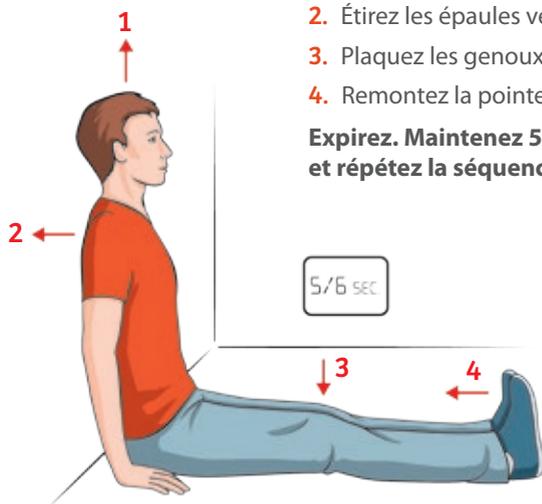


Pour étirer le muscle opposé, inversez la position.

COMMENT ÉTIRER LES MUSCLES POSTÉRIEURS DES CUISSES ET DU DOS

1. Dos plaqué au mur. Poussez la tête vers le haut.
2. Étirez les épaules vers l'arrière.
3. Plaquez les genoux sur le sol.
4. Remontez la pointe des pieds.

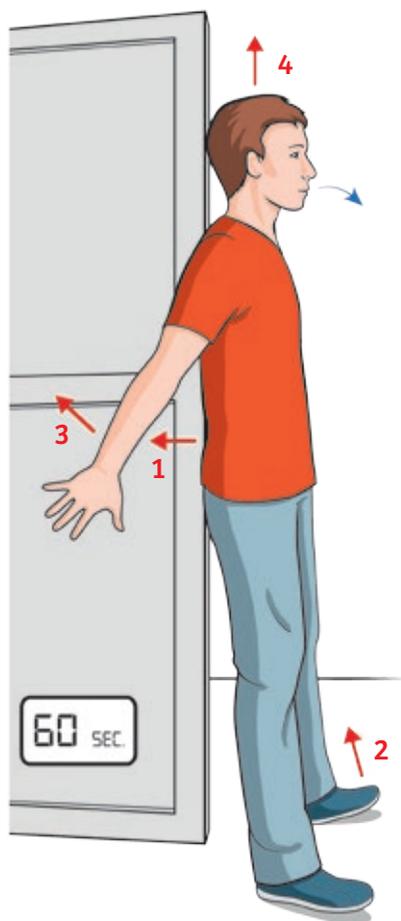
Expirez. Maintenez 5 à 6 secondes cette position et répétez la séquence 10 à 12 fois.



COMMENT ÉTIRER TOUS LES MUSCLES DU CORPS EN UNE SEULE POSITION

1. Placez-vous dos sur le chant d'une porte et tournez vos pieds vers l'extérieur.
2. Remontez la pointe des pieds.
3. Ramenez les bras et les poignets en arrière, doigts écartés.
4. Expirez en vous « grandissant ».

**Répétez l'exercice pendant une minute, 4 à 5 fois par jour.
Tous les muscles du corps s'étirent en une seule respiration.**



COMMENT ÉTIRER LE COU...

1. À partir de la position de départ :

- omoplates serrées ;
- épaules baissées et déroulées ;
- abdominaux rentrés ;
- menton rentré ;
- sommet du crâne vers le haut.

Pour étirer
le muscle opposé,
inversez
la position.



... EN ROTATION

2. Dirigez le nez vers l'épaule gauche très lentement.
3. L'exercice se fait sur un temps expiratoire, sans hausser les épaules.

... EN INCLINAISON

2. Amenez très lentement l'oreille gauche vers l'épaule gauche.
3. L'exercice se fait sur un temps expiratoire.

Un esprit sans stress

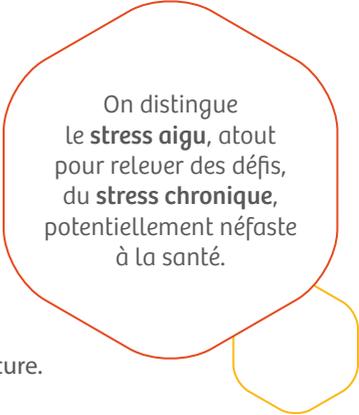
Durcissement de la réglementation, contraintes des horaires à respecter, isolement, aléas des flux routiers, intempéries, relations commerciales avec les clients, concurrence, responsabilité de surveiller la marchandise contre le vol lors des arrêts, éloignement familial... Les sources de stress sont nombreuses et se cumulent parfois au stress personnel. Pourtant les effets de ce phénomène complexe qu'est le stress peuvent être diminués.

Ni « bon » ni « mauvais »

Phénomène physiologique d'adaptation du corps, le stress n'est a priori ni « bon » ni « mauvais ». En revanche, ses effets sur la santé peuvent être positifs ou négatifs.

Nécessaire, dans tous les cas

Celui ou celle qui « ne connaît pas le stress » risque d'avoir des difficultés d'adaptation et de manquer de l'indispensable élan vital qu'il procure.



On distingue le **stress aigu**, atout pour relever des défis, du **stress chronique**, potentiellement néfaste à la santé.

Aigu, il est stimulant

Ponctuel, il est positif. Une urgence, une prise de parole en public, un entretien à passer, un changement de poste choisi... peuvent générer un stress aigu, qui s'envole l'événement passé. Ce stress-là favorise l'apprentissage, la performance et aide à donner le meilleur de soi-même.

Chronique, il est paralysant

Chronique, il devient négatif : une intensification du travail, un accroissement des contraintes, des difficultés à organiser le travail, la pression de l'urgence*... Ces situations durent et « l'insurmontable » s'installe. Ce trop-plein peut avoir des conséquences sur la santé.

**Enquête nationale sur les conditions de travail, Direction de l'animation de la recherche des études et statistiques (Darés), 2005.*



Le « syndrome général d'adaptation »

La respiration qui s'accélère, le nœud à l'estomac, la nervosité, les mains moites, les sueurs froides : ces symptômes sont bien repérables. En fait, l'organisme réagit selon les trois phases du « syndrome général d'adaptation* ».

Par exemple, quand vous devez gérer une urgence :

1^{re} phase, l'alarme : votre organisme se prépare « au combat ou à la fuite ». Certaines hormones s'activent, produisant une décharge d'adrénaline. La vigilance et le tonus musculaire sont au maximum, le cœur bat plus vite, la température monte... Pour gérer la situation, l'organisme se met sous tension.

2^e phase, la résistance : l'énergie nécessaire est mobilisée pour répondre dans les délais. Les sécrétions sont désactivées, l'organisme se détend.

3^e phase, l'épuisement : si les urgences s'enchaînent ou s'intensifient, l'organisme produit toujours plus d'hormones activatrices, sans retour possible à la normale. Tel un moteur en sursrégime, il s'épuise.

** Décrit pour la première fois en 1956 par Hans Selye.*



Des effets multiples sur la santé

Une exposition prolongée à un stress chronique peut avoir des conséquences sur l'équilibre psychologique et physique, pouvant générer des troubles plus ou moins graves. Ainsi, en quelques semaines, peuvent progressivement apparaître des symptômes :

- ⚡ **physiques** : douleurs (musculaires, articulaires, maux de tête...), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles...
- ⚡ **émotionnels** : sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse...
- ⚡ **intellectuels** : difficultés à prendre des initiatives ou à se concentrer (erreurs, oublis)...
- ⚡ **avec des répercussions sur le comportement** : modifications des conduites alimentaires, violence et agressivité, isolement social (repli sur soi, difficulté à coopérer), consommation de produits calmants ou excitants (café, alcool, somnifères, anxiolytiques...).

Si la situation stressante se prolonge et/ou s'intensifie, des pathologies peuvent s'installer comme des maladies cardiovasculaires, des troubles musculo-squelettiques ou une dépression.



Vie quotidienne : source de stress

Les grands événements, qu'ils soient malheureux (décès, séparation...) ou heureux (mariage, naissance...), peuvent être stressants. La vie quotidienne aussi : les enfants à conduire à l'école, les embouteillages, le bruit, parfois les disputes, les soucis financiers... Si bien que ce stress de la vie quotidienne n'est pas facile à laisser chez soi avant de reprendre le travail. C'est pourquoi le stress ressenti « au travail » n'est pas nécessairement un stress « professionnel » ; à l'inverse, **avoir un quotidien personnel détendu permet de mieux supporter les tensions professionnelles.**

À chacun sa façon de réagir

Un client difficile à convaincre, une livraison urgente à faire, des inquiétudes, des incertitudes... peuvent provoquer chez les uns une mobilisation optimale des capacités, chez les autres une angoisse paralysante... Si bien que, au travail, selon les individus, le stress peut être déclenché par un facteur ou son contraire :

- ⚡ une surcharge/un manque de travail ;
- ⚡ trop/trop peu de responsabilités ;
- ⚡ un manque de considération/une promotion ;
- ⚡ trop de déplacements/trop de sédentarité ;
- ⚡ des tâches trop répétitives/trop variées.

Chacun est plus ou moins vulnérable ou endurant au stress. Tout dépend de la perception et de l'analyse personnelles que l'on a de la situation.

Du point de vue des salariés, ce qui génère le plus de stress, c'est * :

- ⚡ **l'organisation du travail** (surcharge, multiples tâches, pas de temps de repos) : **40 %** ;
- ⚡ **la satisfaction des exigences personnelles** (rémunération, reconnaissance de la qualité de travail, adéquation avec ses compétences) : **38 %** ;
- ⚡ **les relations avec la hiérarchie et collègues** (manque de soutien, tensions) : **31 %** ;
- ⚡ **les changements** (manque de moyens, adaptation permanente) : **31 %**.

Ces facteurs sont d'autant plus à risque pour la santé qu'ils sont **durables**, mais aussi **subis**, qu'ils **s'accumulent et sont incompatibles**.

* Sondage CSA-Anact, mars 2009.



Des conseils pratiques pour faire face au stress

Bien-être: la solution prévention

Pour rester serein, il existe des solutions simples accessibles à tous. Pour les uns, il suffit de pratiquer plus souvent un sport ou de surveiller l'équilibre de son alimentation ; pour d'autres, de multiplier les occasions de distraction ou de mieux équilibrer vie professionnelle et vie personnelle.

Être bien dans son corps et globalement avec soi-même : la vraie solution pour relativiser ses difficultés. Trois personnes stressées sur quatre se ressourcent d'ailleurs dans des activités personnelles*.

** Sondage CSA - Anact mars 2009*

Famille, loisirs, vie sociale : de vraies sources de détente

On travaille pour vivre, mais il vaut mieux éviter de vivre pour (ou contre) son travail. Profiter de sa famille, bricoler, cuisiner, lire, jardiner, sortir et voir des amis... sont autant de moyens de satisfaction et d'épanouissement personnel. Il y a mille et une façons de se faire plaisir, faites votre choix !



Le sport et l'activité physique : des antidotes au stress

Satisfaction de maîtriser ses muscles, de contrôler sa respiration... chaque effort évacue les tensions accumulées et apporte du réconfort, en libérant des substances⁽¹⁾ aux vertus anti-stress. Il est donc recommandé de pratiquer au minimum une demi-heure d'activité physique par jour⁽²⁾. Marche, natation, yoga, ménage, football, jardinage, vélo, stretching... toute activité physique est la bienvenue pour réduire le stress et améliorer le sommeil! Sans compter toutes les occasions de rencontres et d'échanges que peut apporter la pratique régulière de l'activité que vous aurez choisie...

L'alimentation : la recette de l'équilibre

38 % des personnes qui se déclarent très stressées augmentent leur consommation de nourriture, de tabac et d'alcool⁽³⁾.

Le stress incite à manger pour « compenser » et peut contribuer à l'excès de poids. Il augmente les besoins en magnésium, glucides et vitamine B1.

À l'inverse, « sauter » un repas rend plus vulnérable au stress. Manger varié et à heures régulières est la meilleure façon de répondre aux besoins de l'organisme et de rester zen. Et attention aux pièges : café, tabac, alcool et grignotages renforcent l'anxiété et perturbent le sommeil. Place plutôt au plaisir! Quoi de mieux qu'un repas convivial entre confrères pour échanger, mieux se connaître et relativiser les problèmes!



(1) Les endorphines, qui améliorent l'endurance aux épreuves

(2) Selon le PNNS (Programme national nutrition santé)

(3) Sondage CSA Anact, mars 2009

Des stratégies d'action pour faire face au stress

Prendre du recul face aux événements, fixer et poursuivre un seul objectif à la fois, savoir mobiliser ses ressources, mieux s'organiser, savoir gérer les priorités... facile à dire, mais pas toujours à faire. Pour vous y aider, sachez qu'il existe des stratégies, d'action ou de résistance, pour modérer le stress. Car, quels que soient la personnalité, les possibilités ou limites et les facteurs de stress, des solutions existent pour développer ses propres capacités à faire face.

L'assertivité

Saine estime de soi, l'assertivité est un rempart contre le stress chronique, une attitude à cultiver.

Être assertif, c'est se dire : « je prends mon destin en main » ; c'est être :

- ⚡ soi-même conscient de sa valeur personnelle ;
- ⚡ autonome et responsable ;
- ⚡ bienveillant et sans a priori ;
- ⚡ « ni hérisson, ni paillard ».

Dans la pratique, cela signifie :

- ⚡ ne pas perdre de vue ses objectifs ;
- ⚡ faire une chose à la fois et la terminer, dire « oui » aux priorités ;
- ⚡ exprimer son point de vue avec des « je » ;
- ⚡ faire valoir ses intérêts de manière constructive ;
- ⚡ fonder ses rapports aux autres sur la confiance et le respect ;
- ⚡ savoir prendre des décisions nécessaires ;
- ⚡ savoir se reposer sur les autres.

L'assertivité est particulièrement utile quand on doit :

- ⚡ dire quelque chose de désagréable à quelqu'un ou quand on se sent critiqué ;
- ⚡ demander quelque chose et que l'on risque un refus ;
- ⚡ dire « non » et sans doute déplaire ;
- ⚡ se confronter à l'inconnu ou l'incertitude.



Conserver une relation constructive

Mieux vaut éviter l'attaque, la manipulation ou la fuite, trois attitudes qui ne permettent pas de conserver une relation constructive.

Face à l'agressivité d'un interlocuteur, sachez :

- ✚ écouter ;
- ✚ reformuler sa demande ;
- ✚ demander le plus d'informations possibles ;
- ✚ confirmer la façon dont vous allez traiter la demande.

La colère de son interlocuteur se désamorce en général toute seule dès lors qu'on lui laisse la possibilité de l'exprimer.

Calmer ses émotions

✚ J'apprends à me détendre pour y voir clair

La relaxation et certaines techniques sont efficaces pour neutraliser certaines doses de stress en modifiant son ressenti et sa vision des événements.

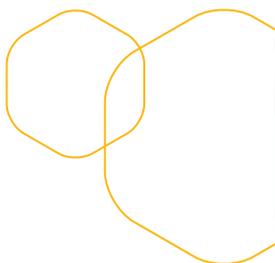
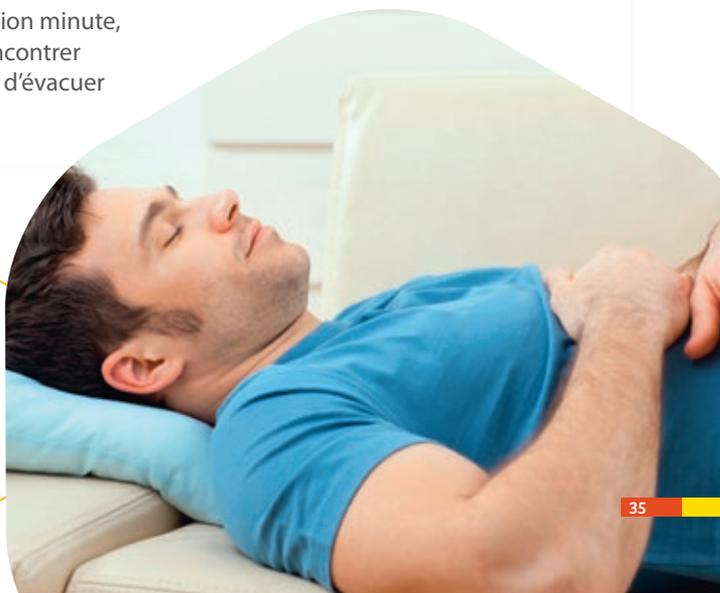
EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

Respirer : dans une situation de stress, on cherche son souffle et on manque d'air car la respiration guide nos émotions. La respiration abdominale permet de se détendre. En inspirant par le nez, en gonflant le ventre, et en soufflant lentement par la bouche en rentrant le ventre.

Se relaxer : à pratiquer à la maison, au calme, la relaxation permet de se concentrer et de relâcher les muscles, de contrôler les battements cardiaques, la respiration...

On en ressort serein, calme et détendu.

Partout ailleurs, la relaxation minute, par exemple avant de rencontrer un client difficile, permet d'évacuer un trop plein de stress.



⚡ Je déplace mon point de vue

Vous vous dites :

« Je dois réussir tout ce que je fais » ;

« Montrer que je ne comprends pas est un signe de faiblesse »...

et vous enclenchez des comportements de stress.

Avec un peu de recul, vous prenez conscience de l'écart possible entre ce que vous pensez et la réalité. Vous corrigez alors vos préjugés et cherchez des pensées alternatives :

« Chacun a droit à l'erreur » ;

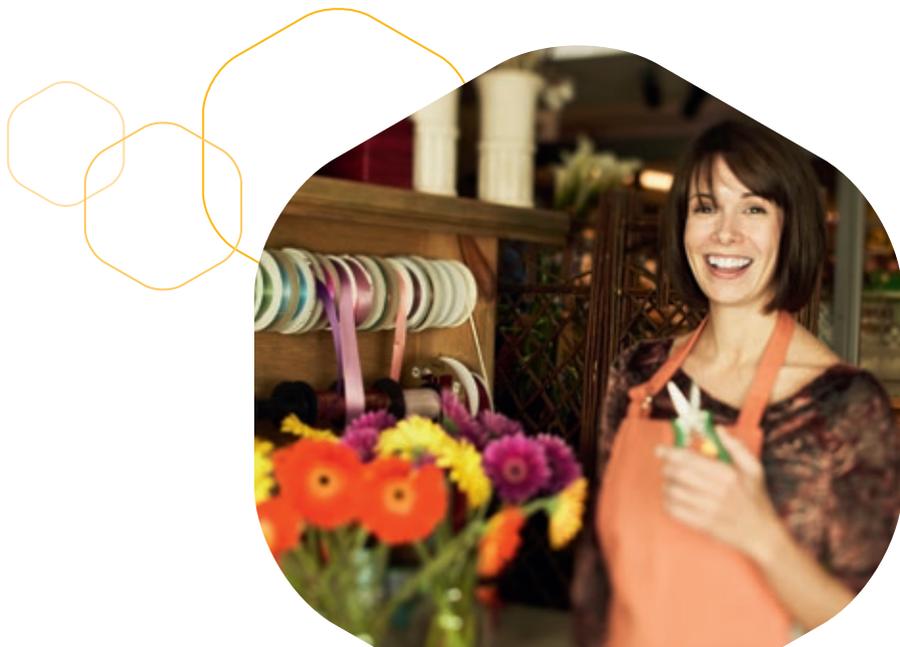
« C'est en me faisant aider ou en me formant que je progresserai »...

⚡ J'analyse la situation pour réduire l'incertitude

Tout changement induit une perte de contrôle qui stimule l'imagination positivement si l'on est optimiste, négativement dans le cas contraire. Chercher toutes les informations factuelles disponibles pour connaître et comprendre les événements futurs permet de reprendre des marques.

Communiquer ça fait du bien

Si la situation de stress devient trop difficile il est nécessaire d'en parler à ses confrères, au service de santé au travail, à son médecin, à ses proches, qui eux aussi pourront vous aider, vous conseiller dans la situation que vous vivez.



Soyez acteur de votre santé!

Harmonie Mutuelle développe des actions et des services de **prévention et de promotion de la santé**, destinés prioritairement à ses adhérents, afin que chacun puisse faire des choix libres et éclairés et adopter des comportements favorables en matière de santé.

Découvrez les services et les actions pour vous accompagner **au-delà de la complémentaire santé.**

PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT



- **La santé de votre enfant** accompagne les parents et aide les enfants à bien grandir.
- **La santé gagne l'entreprise** au service de l'entreprise et des salariés.
- **Demain s'invente aujourd'hui** pour le bien-être et la santé des seniors.

RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION SANTÉ

Ateliers, rencontres, conférences... tout au long de l'année, près de chez vous. À consulter via l'agenda du site www.harmonie-prevention.fr.



SERVICES DE PRÉVENTION PERSONNALISÉE

- **Réponses d'experts à vos questions de santé**: service téléphonique pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.
- **Betterise***: simple et ludique, ce service de prévention web et mobile vous propose quotidiennement des conseils sur-mesure et des programmes de coaching.

**Selon garanties.*



INFORMATION SANTÉ ET CONSEILS PRATIQUES

Validés scientifiquement et médicalement

- dans Essentiel santé magazine
- sur www.harmonie-prevention.fr.



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris. La société Betterise Technologies, société par actions simplifiée, immatriculée au Registre du commerce de Nanterre sous le n°791 307 309, dont le siège social est sis 96-98, rue de Villiers - 92300 Levallois-Perret. Conception: Direction de la prévention et de la promotion de la santé - DiuCom / Agence interne de communication d'Harmonie Mutuelle - Crédit photos: © Thinkstock - Illustrations: © Amandine Wanert - © Virginie Denis.

**Harmonie Mutuelle,
1^{re} mutuelle santé de France.**