

# Un ventre ferme pour un dos en forme

par MICHEL GAGNON  
Conseiller en hygiène  
industrielle,  
Auto Prévention

ÉLIMINER ET CONTRÔLER LES RISQUES, VOILÀ DEUX ÉTAPES ESSENTIELLES POUR PRÉVENIR LES BLESSURES ET LES MAUX DE DOS. MAIS L'INDIVIDU EST AUSSI AU CENTRE DE LA DÉMARCHÉ PRÉVENTIVE. DANS CET ARTICLE, NOUS TRAITERONS DONC DE DEUX FACTEURS IMPORTANTS SUR LESQUELS ON PEUT INTERVENIR : L'EMBONPOINT ET L'EXERCICE PHYSIQUE.

## »»» L'EMBONPOINT À ÉLIMINER

De nos jours, les médias nous rappellent sans cesse qu'un excès de poids est néfaste pour l'organisme qui fait en quelque sorte du « temps supplémentaire ». En effet :

- l'organisme a plus de poids à transporter et travaille donc plus intensément pour accomplir la même tâche ;
- les articulations sont davantage sollicitées et s'usent prématurément ;
- le cœur a plus de sang à pomper car il doit nourrir un plus gros organisme.

En outre, l'embonpoint nuit aux tâches de soulèvement et de déplacement des charges comme nous le verrons ci-dessous.

## EFFORTS DU DOS... MÊME SANS CHARGE

Pour se tenir à la verticale, l'être humain est constamment en équi-



L'embonpoint déséquilibre le dos ; celui-ci est davantage en lordose et les muscles sont davantage sollicités.

libre sur ses pieds. Le poids du corps est porté par la colonne vertébrale et les jambes. Or, chez une personne qui souffre d'embonpoint, une partie du poids se retrouve loin devant la colonne. Les muscles du dos sont donc sollicités pour réussir à maintenir ce poids. Bref, rester debout sur deux jambes présente un défi supplémentaire.

## TÂCHE ÉLOIGNÉE... PLUS GRANDS EFFORTS

Autre facteur non négligeable, surtout pour les personnes dont l'excès de poids se trouve essentiellement autour de la taille : leur corpulence les empêche de bien se positionner pour accomplir aisément leur tâche.

On recommande de transporter ou de soutenir les charges près du corps pour éviter de solliciter à l'excès les muscles du dos. Comme la corpulence excessive empêche de s'approcher suffisamment de la tâche ou de prendre les objets près du corps, le travailleur corpulent sollicite donc son dos de la même

façon qu'un individu qui manipulerait toujours des charges à bout de bras.

Bref, le poids santé est important non seulement pour vivre en santé plus longtemps, mais aussi pour faciliter le travail et diminuer les risques de maux de dos et de blessures au dos.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, CLÉ DE LA SOUPLESSE ET DE LA BONNE FORME

L'exercice physique procure des bénéfices de bien des façons :

- il augmente la souplesse et la forme physique ;
- il augmente la résistance du corps aux efforts qu'on lui demande ;
- il réduit les risques de certaines maladies cardio-vasculaires ;
- il peut aider à atteindre un poids santé et à le conserver.

Dans le cadre de la prévention des lésions au dos, c'est l'augmentation de la souplesse et de la forme physique qui est le bénéfice le plus important de l'exercice physique.



À cause de sa corpulence, le travailleur de droite travaille toujours à bout de bras. À charge égale, ses muscles dorsaux sont de 5 à 10 fois plus sollicités que ceux du travailleur mince.



L'excès de poids autour de la taille peut nuire à l'accomplissement de tâches sous le capot ou sous le véhicule.

## GARDER LE DOS DROIT, C'EST MIEUX !

On répète souvent qu'il est préférable de se pencher en pliant les jambes et en gardant le dos droit. Et pourtant, alors que le jeune enfant plie naturellement les jambes, l'adulte a plutôt tendance à courber l'échine. Or, des exercices d'assouplissement bien choisis permettent de renforcer graduellement les muscles des jambes et d'augmenter leur flexibilité, favorisant ainsi le développement de bonnes habitudes.



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UNE BONNE HABITUDE À PRENDRE

On recommande de faire régulièrement de l'exercice avec modération. Mais pour que cela ne devienne pas une corvée, il faut choisir des activités intéressantes et ainsi joindre l'utile à l'agréable. Selon votre tempérament, vous pourriez pratiquer une demi-heure de marche ou de vélo, ou encore un sport actif en équipe. Et si vous êtes du genre « pratique », pourquoi ne pas marcher jusqu'à votre destination? 🚶

# 5 minutes

D'ASSOUPPLISSEMENT EN DÉBUT DE JOURNÉE

Deux petits exercices d'assouplissement qu'on peut effectuer rapidement au travail comme à la maison.



L'exercice de flexion consiste à fléchir les genoux en s'appuyant au besoin sur un bureau, un coffre, etc. On recommande d'effectuer calmement 5 à 10 flexions et extensions en début de journée.



« S'asseoir » en appuyant le dos contre un mur permet de soulager et de détendre les muscles du dos. Ce court exercice peut se faire entre deux tâches statiques qui demandent beaucoup de minutie.

**Ces petits exercices visent deux objectifs :**

- Réchauffer les muscles et ainsi minimiser les risques d'un étirement musculaire.
- Assouplir les jambes, ce qui contribue à développer le réflexe de s'abaisser en fléchissant les genoux et en gardant le dos droit.

Bref, en augmentant votre flexibilité et en vous incitant à plier les genoux, ces petits exercices peuvent faire beaucoup de bien à votre dos.