

## C'est aussi la rentrée pour les parents : ces maux dont il faut apprendre à se prémunir



Mal de dos, stress, alimentation déséquilibrée... Tous ces mauvais réflexes reviennent à la reprise du travail si on n'y prête pas une attention particulière.

Avec Stéphane  
Gayet

### 1. Le syndrome de déprime post-vacances, la « déprime »

**Stéphane Gayet :** « Vacances, j'oublie tout, plus rien à faire du tout » dit la chanson d'élégance. Les dernières semaines de juin et de juillet sont toujours chargées avec tout ce qu'il faut terminer. Et puis, c'est la rupture tant attendue. La détente, les loisirs, le sport, l'évasion, une nourriture différente, des nuits non interrompues par ce maudit réveil. On met quelques jours à se désintoxiquer du travail, mais on y parvient. On refait le monde, on renoue avec des relations laissées de côté, on s'amuse avec les enfants et des projets germent dans notre tête. Comme c'est bon. Mais quand arrive le moment du retour, que c'est dur. On n'a plus envie de reprendre le travail, les vacances nous ont transportés dans un autre monde. L'anxiété de la reprise avec tout ce qui nous attend est parfois suivie d'un petit état pénible, la « déprime ».

**Pourquoi survient-elle ?** Elle est d'abord liée à la brutalité du changement. Notre corps et notre esprit s'accommodent mal de modifications brutales, surtout dans le sens *farniente* vers labeur. C'est un véritable choc qu'il faut encaisser. Elle est ensuite liée à l'ambiance qui règne à notre lieu de travail. Elle est enfin corrélée à l'intérêt que nous portons à cette activité professionnelle.

**Comment la prévenir ?** Nous ne pouvons pas changer de travail à chaque rentrée... En revanche, les vacances peuvent être l'occasion de revoir nos relations avec nos collègues et peut-être les améliorer. Il y a toujours quelque chose à faire : celui ou celle que nous abominons, c'est le moment de s'intéresser à ses qualités et cela va tout changer. Un autre angle de vue : c'est le moment où jamais. Un compliment bien ciblé, il faut se lancer. Prenons de bonnes résolutions. Un petit rien peut changer beaucoup au climat du travail. Quant à la brutalité de la reprise, elle peut aussi s'atténuer. On peut se donner 24 heures pour se remettre psychologiquement dans le bain, se préparer à retrouver le milieu professionnel, en se projetant dans la première journée et en s'efforçant de la positiver : "la première journée va bien se dérouler". Ainsi, le choc sera moins brutal et pourra être amorti. Le travail peut être synonyme de santé : certains y parviennent, pourquoi pas nous ?

### 2. Le mal de dos

On entend parfois dire « L'homme n'est pas fait pour travailler ». Ce n'est qu'une question de définition : remplacez travailler par avoir des activités et cela change tout. L'homme est fait pour avoir des activités, car elles sont partie intégrante de sa vie qui n'est pas faite

que de repos. En revanche, c'est la position au travail ou les efforts fournis qui sont source de mal de dos. Il faut distinguer le « mal de rein » ou lombalgie du « mal de dos » ou dorsalgie.

**Pourquoi survient le mal de rein ou de dos et comment le prévenir ?** Il faut faire la différence entre le mal de dos ou de rein d'une personne travaillant assise, et celui d'une personne qui travaille debout. En position assise, c'est plutôt une question de siège et de posture. En position debout, c'est plutôt une question de faiblesse musculo-tendineuse et d'ergonomie.

**Pour la position assise**, certes la forme du siège a de l'importance. Si l'on ne peut le changer, on peut l'améliorer avec, selon notre colonne vertébrale, un petit coussin lombaire, un coussin fessier, une assise ou un dossier anatomiques amovibles, un réglage de sa hauteur, de son inclinaison ou de sa dureté, un appui pour les pieds, etc. On peut, soit faire des essais avec des accessoires prêtés, soit demander conseil à un praticien de médecine physique ou un kinésithérapeute. Rares sont les personnes ayant une colonne sans défaut car le rachis est l'un des points faibles du corps humain. Les défauts de courbure s'accroissent avec la fatigue et les positions vicieuses qui sont fréquentes. Il faut déjà connaître sa colonne et cela passe en général par un professionnel de santé. Il s'agit ensuite de trouver ce qui va améliorer sa position en étant assis. En plus d'accessoires qui peuvent se révéler très utiles, il est essentiel de corriger sa posture, la rectifier, car on a souvent tendance à se laisser aller. Régulièrement, il faut faire l'effort de se repositionner. Il y a également des exercices à effectuer, tout aussi utiles pour le travail debout. Ces exercices s'effectuent **en position verticale** ou parfois allongée sur le sol.

**Pour soulager la colonne lombaire**, le mouvement de rétroversion du bassin se montre souvent efficace : on rentre les fesses ainsi que le ventre et on pousse le pubis en avant. On peut s'aider avec les mains sur le haut des fesses ou sur les hanches. On tient cette position cinq secondes, puis on arrête et on recommence plusieurs fois.

**Pour soulager la colonne dorsale**, on peut étirer ses épaules et ses bras vers le haut et vers l'arrière en forçant un peu. On tient la posture cinq secondes, puis on recommence plusieurs fois. Il y a aussi la manœuvre d'autograndissement : toujours en position debout, on rentre le menton et on essaie de pousser sa tête et son cou vers le haut, comme pour toucher le plafond, en forçant un peu pendant cinq secondes. Puis l'on recommence plusieurs fois.

**Quand on est sujet au mal de rein ou de dos**, il importe de se lever régulièrement pour marcher un peu et s'étirer, afin de rompre avec une attitude vicieuse. Mais le plus important, c'est encore de pratiquer régulièrement lors de ses heures de liberté une activité physique comme la natation ou des exercices à domicile sur un tapis de sol. On peut s'aider pour ces derniers d'accessoires très simples vendus à prix raisonnable dans les magasins de sport. Il y a également des manœuvres ne nécessitant aucun accessoire : on peut se suspendre par les mains –à son domicile ou à une branche d'arbre par exemple –pendant 20 à 30 secondes, puis s'allonger ensuite cinq minutes. Cette manœuvre provoque une élongation de la colonne vertébrale. Enfin, en dernier recours, c'est la ceinture médicale de contention lombaire qui relève d'une prescription médicale. Bien choisie et bien ajustée, elle soulage effectivement, mais affaiblit la musculature rachidienne : ce n'est qu'une mesure palliative dont il ne faut pas abuser. En cas de douleur du cou (cervicalgie), un collier cervical peut lui aussi entraîner un soulagement, avec les mêmes restrictions d'usage qu'une ceinture de contention lombaire.

**Pour le travail en position debout** les exercices vus précédemment sont tout autant nécessaires et même davantage. Il est essentiel de se muscler tous les muscles paravertébraux, de la tête au coccyx. L'aviron est efficace pour cela, mais sa pratique n'est pas très aisée. Pour le travail debout, l'ergonomie est tout à fait cruciale. Aujourd'hui, beaucoup d'aides de tous types sont proposées aux professionnels manuels qui sollicitent en permanence leur colonne vertébrale : formation professionnelle continue, médecine du travail, comité d'hygiène et de sécurité des conditions de travail, etc. Il ne faut pas hésiter à réclamer tous les accessoires qui peuvent rendre le travail debout moins pénible. En cas de maladie du rachis (hernie discale, arthrose, cypho-scoliose...), un changement d'activité devient parfois inévitable et se révèle de fait salutaire.

### 3. Le stress

**Pourquoi le stress survient-il ?** Le stress fait partie d'une vie « normale ».

**C'est le cas du stress aigu** qui est un mode d'adaptation de l'organisme à une situation tendue. Quand une difficulté se présente soudainement, le corps et l'esprit mobilisent leurs ressources pour la surmonter : le cœur et la respiration s'accroissent, la pression artérielle monte, la température cutanée s'élève et une sudation s'en suit, les pupilles se dilatent, du glucose est libéré dans le sang pour nourrir les muscles, etc. C'est le stress aigu, le bon stress, celui qui nous aide à franchir la difficulté. Le corps et l'esprit sont comme dopés pour être plus efficaces (sécrétion de cortisol ou hormone du stress).

**Comment le prévenir ?** Ce bon stress ne doit pas être combattu, il est bénéfique. Chez certaines personnes, il est excessif et gênant. Dans ce cas, il est utile de respirer avec une amplitude forcée et lentement, boire un peu d'eau fraîche et de s'emplir la tête d'idées positives (penser à ses succès, les qualités que les autres nous reconnaissent et se dire que nous sommes parfaitement capables de surmonter cette difficulté). Il faut s'auto-rassurer.

**Quant au stress chronique**, c'est tout à fait différent. C'est un état pathologique de mal-être qui a un retentissement sur toute notre personne.

**Pourquoi le stress chronique survient-il ?** Les causes en sont variées : harcèlement moral, sentiment d'inaptitude à l'activité, profonde mésentente avec des collègues ou son supérieur hiérarchique, réelles difficultés à réaliser certaines tâches redoutées, etc. La situation de stress chronique aboutit tôt ou tard, si elle se pérennise, à une souffrance psychique qui elle-même a un retentissement physique. La personne dans cet état subit son activité professionnelle comme une peine : elle dort mal, elle redoute le fait d'aller travailler, elle est tendue et anxieuse, elle n'a plus de joie de vivre ni d'entrain. Il s'en suit des troubles de l'appétit (boulimie ou

anorexie) et un retentissement sur l'état général. C'est une situation très préoccupante qui relève d'une prise en charge médicale et psychologique. Une évolution peut se faire vers un état dépressif réactionnel avéré et parfois une incapacité à poursuivre son activité professionnelle.

**Comment prévenir le stress chronique ?** Il y a manifestement une inadéquation entre l'activité exercée et le caractère, les capacités psychiques ou physiques de la personne. Un arrêt de travail prolongé, un changement de poste ou même d'activité paraissent être les seules options. Avant d'en arriver là, il est évident que l'on ne doit pas s'engager dans un travail pour lequel on n'est manifestement pas fait. Bien sûr, on n'a pas toujours le choix, dira-t-on. Cela peut s'admettre pour une période limitée, mais y mettre fin est parfois une question de survie. Quand certaines personnes se gâchent véritablement la vie pour gagner 400 euros de plus par mois en acceptant une activité contre nature, c'est quand même un peu suicidaire.

#### 4. Le burn-out

Le burn-out est bien sûr une expression anglaise, que l'on peut traduire par « se consumer de l'intérieur ». C'est un syndrome d'épuisement professionnel bien particulier.

**Pourquoi le burn-out survient-il ?** Il met des mois ou des années à se constituer. Cet état grave se développe chez des professionnels consciencieux, généralement compétents, et très investis dans leur activité professionnelle. Ce sont des personnes qui se donnent entièrement à leur travail, au détriment de leur vie personnelle et familiale, en raison d'un sens du devoir et d'une volonté de faire le mieux possible. La personne prédisposée au burn-out est en général une personne compétente, mais psychologiquement qui a du mal à dire « non », à refuser du travail et qui n'est pas ou peu valorisée eu égard aux résultats de ses activités. Le doute s'installe : fais-je bien ? En fais-je assez ? L'investissement professionnel augmente jusqu'à dévorer l'individu, le brûler de l'intérieur. Lorsque le burn-out est constitué, la personne qui en est atteinte est épuisée, comme anéantie : comment ai-je pu en arriver là ? Que n'ai-je pas bien fait ? Qui suis-je ? Où suis-je ? Où vais-je ? Survient un décrochage et l'individu est en général contraint de changer d'activité ou au moins de l'interrompre pendant une période qui peut être longue. Il ne faut donc pas confondre le burn-out avec un état dépressif, c'est très différent.

**Comment prévenir le burn-out ?** Aucune activité professionnelle ne mérite que l'on se tue pour elle. Il y a une vie après le travail, elle devrait être aussi importante que le travail. Quand les journées d'activité professionnelle s'allongent régulièrement, quand on emporte – réellement ou mentalement – son travail à la maison, quand on ne refuse jamais rien professionnellement, c'est le moment de tirer la sonnette d'alarme. Stop ! Il est urgent de reprendre une activité de loisir délaissée, de lire, d'aller au cinéma, de faire du sport, mais surtout se désintoxiquer de ce boulot infernal. Appeler des amis ou des membres de la famille, les rencontrer, faire des projets non professionnels, partir en vacances... Bien sûr, les anxiolytiques (benzodiazépines ou tranquillisants) peuvent nous aider, mais ce n'est pas une solution durable. Éviter au maximum les antidépresseurs qui nous aliènent autant que le travail. Il faut lever le pied, reprendre goût à la vie : car se surinvestir dans son travail n'est pas prendre goût à la vie, c'est une sorte d'emprisonnement. Rappelons-nous la chanson d'Henri Salvador : « Les prisonniers du boulot ne font pas de vieux os ! »

#### 5. La gêne oculaire liée aux écrans

**Pourquoi survient-elle ?** Heureusement, les écrans d'ordinateur à tube cathodique (anciens écrans, lourds et profonds avec une surface de verre bombée) ont pratiquement disparu, laissant la place aux écrans plats. Les écrans à tube cathodique scintillent et entraînent une gêne oculaire parfois invalidante. Si les écrans plats ne scintillent pas, il n'en reste pas moins vrai qu'ils sont souvent responsables d'une fatigue visuelle. Les symptômes constatés sont une vision floue ou parfois double, une sensation de tension dans les yeux, des picotements oculaires, des yeux secs, parfois rouges, et des maux de tête (céphalées). Le regard d'une personne qui travaille sur écran passe très souvent du plan de l'écran à d'autres plans (document imprimé, bloc-notes, tableau, interlocuteur...) et à chaque fois l'œil doit s'adapter. C'est à la longue très fatigant pour les muscles oculomoteurs et ceux de l'accommodation. Évidemment, plus l'œil souffre de troubles de la vision (presbytie, astigmatisme, etc.), et plus la fatigue visuelle se fera rapidement et intensément sentir.

**Comment prévenir la gêne oculaire liée aux écrans ?** La qualité de l'écran compte, mais les paramètres les plus importants sont la distance entre les yeux et l'écran (environ 70 cm), la perpendicularité des yeux par rapport au plan de l'écran, tant dans le sens de la hauteur que dans celui de la largeur : les yeux doivent être environ à la hauteur du milieu de l'écran ou un peu au-dessus et être bien en face de l'écran, surtout pas de côté. Le buste doit être droit. Comme nous l'avons vu, ce sont les mouvements incessants du regard qui quitte puis rejoint l'écran, ce sont ces allées et venues très fréquentes qui génèrent l'essentiel de la gêne oculaire. Il s'agit donc d'organiser son travail pour éviter au maximum ces mouvements permanents ou presque. Il va sans dire que les troubles de la vision doivent être corrigés par des verres optiques ou des lentilles cornéennes. Quoiqu'il en soit, à intervalles réguliers, par exemple toutes les cinq à dix minutes, il est bon de quitter des yeux le plan de l'écran et de regarder au loin pour reposer ses yeux et se détendre les muscles du cou qui sont sous tension permanente dans ce type d'activité.

#### 6. Alimentation typique « de bureau » (sandwich...)

**Quels sont les inconvénients de ce type de « repas » ?** Dans un repas, il y a plusieurs éléments qui entrent en ligne de compte pour déterminer sa qualité. En premier, sa composition. Idéalement, un repas doit être complet, c'est-à-dire apporter des céréales, des fruits, des légumes, des protéines, des lipides, des sucres et de l'eau. Le pain est un aliment assez complet, c'est un très bon apport. Le sandwich garni de feuilles de salades ou d'autres légumes (concombres, tomates...), d'un peu de beurre ou d'une autre graisse et d'une protéine animale (viande, poisson, fromage...) est relativement complet. Sur le plan de sa composition, à condition qu'il ne soit pas tartiné de sauce grasse de type mayonnaise ou autre, il n'y a pas de gros reproche à lui faire. En revanche, c'est plutôt son mode d'ingestion qui est à revoir : debout, rapidement, en mastiquant à peine. Car un repas doit être un moment de détente, de relaxation.

---

La forme est en effet presque aussi importante que le fond.

**Comment améliorer le repas de type « sandwich » ?** Déjà en s'asseyant, dans le calme, loin du bruit et de l'agitation. En buvant suffisamment et en prenant le soin et le temps de bien mastiquer. Le travail fourni par l'appareil masticateur est d'une grande importance. Sans quoi le bol alimentaire arrivant dans l'estomac va demander beaucoup de travail à ce dernier. Il s'en suit alors une gêne abdominale, une lourdeur abdominale et une fatigue. Il faut vraiment prendre le temps de manger. C'est l'une des raisons pour lesquelles on recommande de manger à plusieurs : cela prend plus de temps et le repas se déroule mieux. Le fait d'être assis à table, pourquoi pas avec une assiette, change complètement le contexte du repas. Le pire est le sandwich pris debout en marchant. Pour accompagner le repas, rien ne vaut de l'eau minérale ou de source, voire du thé. Le coca-cola, les sodas, la bière ne sont pas conseillés. Si l'on peut compléter son sandwich par une pomme, c'est encore mieux. Elle apporte de l'eau, des sucres de fruits et beaucoup d'autres nutriments. C'est bien préférable à une viennoiserie ou, pire, une pâtisserie, qui apportent des graisses en excès et du saccharose. Un verre de lait (pour les personnes non allergiques au lactose, bien sûr) est également opportun : il tamponne l'acidité gastrique et apporte de l'eau et beaucoup de nutriments. Pour les allergiques au lactose, un yaourt est bien, mais au prix d'une acidité qui reste toutefois acceptable en comparaison de celle de l'estomac.