

Le bureau, ce sport qui fait mal au dos : comment l'éviter sans s'allonger ?



Douleurs lombaires, inconfort en position assise, raideurs après une journée au bureau... Et si ce n'était pas une fatalité ? La lombalgie est fréquente, mais souvent évitable. On démêle le vrai du faux, on vous donne les bons gestes, et surtout, on vous aide à continuer à bouger au travail sans finir cassé-e en deux.

Qu'est-ce que la lombalgie ?

La lombalgie désigne une douleur située dans le bas du dos, au niveau des vertèbres lombaires. Elle est le trouble musculosquelettique (TMS) le plus fréquent en milieu professionnel et constitue une des premières causes d'arrêt de travail en France.

Dans le cadre professionnel, elle peut être liée à plusieurs facteurs :

- physiques (port de charges, postures prolongées)
- organisationnels (rythmes soutenus, absence de pauses)
- ou psychosociaux (stress, insatisfaction au travail)

Dans la majorité des cas, la lombalgie est bénigne et évolue favorablement avec le maintien d'une activité adaptée et de bons réflexes au quotidien.

Objectif prévention : repérer, agir tôt, éviter la chronicisation.

Chiffres clés

8 personnes sur 10	souffriront de lombalgie au cours de leur vie.
1ère cause d'arrêt de travail	en France (Assurance Maladie).
30 à 40 %	des TMS reconnus en lien avec le travail sont des lombalgies.
La majorité des épisodes guérissent	en moins de 6 semaines, sans traitement lourd.

Idées reçues : les fausses croyances à oublier

■ « J'ai mal, donc je dois rester au repos total »

✓■ Faux ! Le repos strict aggrave souvent la situation. La reprise douce et progressive de l'activité est la meilleure thérapie.

■ « Une radio ou une IRM va m'expliquer ma douleur »

✓■ Pas toujours. Les anomalies visibles (hernies, arthrose) sont fréquentes, même chez les personnes sans douleur. L'imagerie n'est utile que si la douleur persiste au-delà de 7 semaines ou en cas de signes graves.

■ « Le mal de dos, c'est dans la tête »

✓■ Non, mais le stress, l'anxiété ou une mauvaise ambiance au travail peuvent l'accentuer. La douleur est bien réelle, même si elle n'est pas toujours visible.

Les bons réflexes à adopter au travail

- Bouger régulièrement : levez-vous toutes les 30 minutes pour vous étirer ou marcher.
- Adapter son poste de travail : chaise avec soutien lombaire, écran à hauteur des yeux, accoudoirs, repose-pieds.
- Pratiquer une activité physique régulière : marche, natation, yoga, Pilates.
- Gérer le stress : relaxation, respiration, pauses régulières.

Quand faut-il s'inquiéter ?

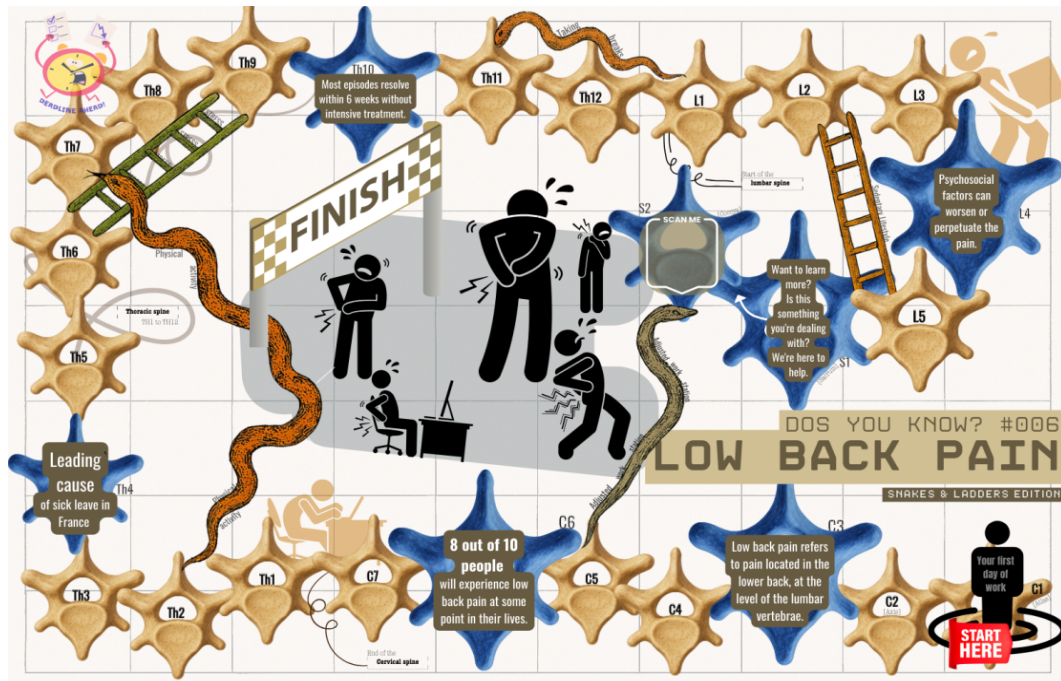
Consultez rapidement si vous présentez : douleur brutale après un traumatisme, perte de force ou de sensibilité dans les jambes, douleur persistante depuis plus de 7 semaines, fièvre, perte de poids inexpliquée ou cancer connu.

Sinon, pas d'urgence : pas besoin d'imagerie ni d'arrêt prolongé.

Passez un rapide questionnaire d'auto-évaluation du mal de dos au travail si vous avez un doute. **Cliquez ici.**

Que propose votre SPST en pratique ?

Éducation posturale, prévention des RPS et TMS, visites à la demande pour aménagement de poste. **Cliquez ici.**



Et en termes d'activité physique, que disent les recommandations ?

Recommandations officielles d'activité physique pour la santé (adultes 18–64 ans) – Sources : OMS, HAS, Santé publique France.

- 150 à 300 minutes d'activité d'endurance modérée (ex. : marche rapide) OU 75 à 150 minutes d'endurance intense (ex. : course, vélo rapide)
- Renforcement musculaire : au moins 2 fois par semaine
- Réduction de la sédentarité : se lever ou marcher toutes les heures

Ces recommandations sont les seuils minimaux pour préserver la santé. Des bénéfices supplémentaires sont observés au-delà. Toute activité compte, même fractionnée au cours de la journée.

Études et ressources : Ameli, INRS, HAS, Hartvigsen J., Foster NE., Traeger AC., O'Sullivan K.