



**RENDEZ-VOUS
AVEC CAROLE SERRAT***
coach de vie, sophrologue
à la maternité des Lilas et
à la clinique de la Muette (Paris)
et sur wellzen.com

Rester zen au bureau

4 solutions pour
éliminer les tensions



Comment rester détendue quand on travaille des heures devant un écran d'ordinateur? Ces pauses détente vous aideront à lutter contre le stress, à recharger vos batteries et à éliminer vos tensions. Si vous les pratiquez régulièrement dans la journée, vous ressentirez vite leurs effets bénéfiques. Alors au travail!

✓ Automassez-vous

La nuque et les épaules sont des zones où s'accumulent nos tensions, provoquant contractures et courbatures. Le muscle que l'on nomme « trapèze » va de la base du cou à l'articulation du bras. Il se contracte facilement en cas de peur, d'anxiété ou quand il fait froid. Un massage rapide lui fera du bien.

Commencez par le côté qui semble le plus tendu. Avec la main opposée, saisissez le muscle à pleines mains et

pétrissez-le vigoureusement, mais sans douleur, de la base du cou à l'articulation de l'épaule. Faites de même de l'autre côté.

Formez une coquille avec la main et frappez trois fois le long de votre épaule.

Croisez les mains derrière la nuque, faites un mouvement de va-et-vient, comme si vous vous frictionniez avec une serviette, en étirant les épaules vers l'arrière pour détendre les trapèzes.

✓ Étirez vos lombaires

La position assise finit par tasser les lombaires et peut provoquer des douleurs importantes. Étirez-vous aussi souvent que possible avec cet exercice simple!

Assise au bord de votre siège, les mains posées de part et d'autre de vos cuisses, soulevez le bassin, en prenant appui sur vos mains. Gardez la tête droite et les épaules détendues. Restez une dizaine de secondes en suspension, sans tension, puis revenez vous asseoir lentement. Recommencez.

✓ Relaxez vos yeux

La bonne position pour le regard? À la même hauteur ou juste au-dessus de la partie supérieure de l'écran. Pour éviter le picotement des yeux et la fatigue oculaire en fin de journée, grossissez la police de caractère que vous utilisez et baissez la luminosité de l'écran. Et, toutes les heures, faites cet exercice excellent pour détendre les yeux et les paupières, et développer la mémoire visuelle!

Fixez un objet éloigné. Prenez le temps de le détailler, observez sa texture, sa forme, ses couleurs, sa composition. Puis fermez les yeux et représentez-le vous mentalement, en vous remémorant ce que vous avez observé.

Ouvrez les yeux, jetez un coup d'œil à cet objet un instant avant de regarder l'écran...

✓ Adoptez la bonne posture

Installez-vous bien en face de l'ordinateur, le bas du dos calé contre le dossier de votre chaise. Le siège doit être assez haut et ferme, avec, dans l'idéal, un dossier légèrement concave pour soutenir vos lombaires et des accoudoirs réglables en hauteur.

Placez votre tête bien droite, ni trop en avant, ni rejetée en arrière, pour minimiser le stress imposé aux muscles qui la soutiennent. Relâchez vos épaules et posez vos pieds à plat sur le sol.

Redressez-vous! Être penchée sur le clavier peut, à la longue, entraîner des maux de dos.

Ne vous placez pas trop près de l'écran. La bonne distance? La longueur d'un bras.



A ne pas manquer!

• Retrouvez la chronique bien-être sur France Info

dans « Modes de vie », par Carole Serrat, experte à Top Santé, chaque jeudi à 14h15 et sur franceinfo.fr

*Retrouvez les pauses zen de Carole Serrat tous les samedis à 11h30 sur MCS Bien-être, dans l'émission « Autour du bien-être ».