

GUIDE

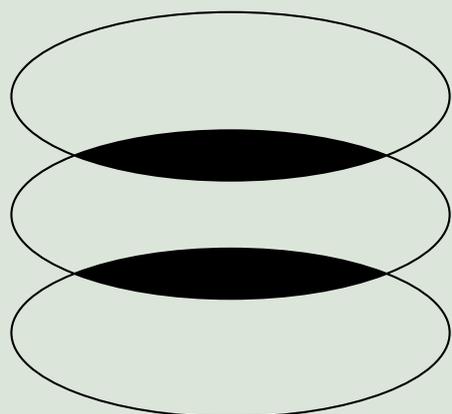
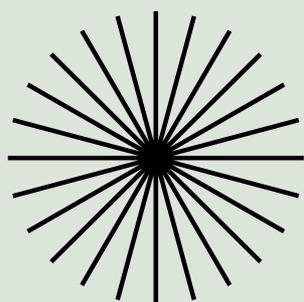
PRENDRE SOIN DE SOI AU BUREAU

ÉTIREMENTS & ALIMENTATION BIENVEILLANTE

*Conseils pratiques pour soulager les tensions
et booster votre énergie au travail*



POURQUOI CE LIVRET ?



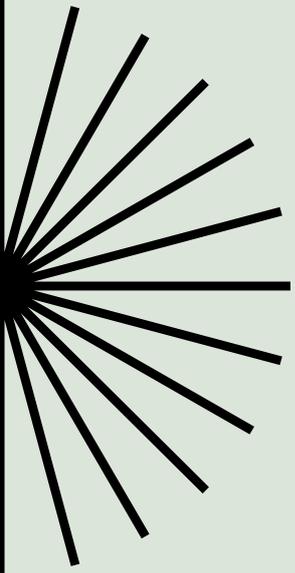
Vous passez vos journées à donner le meilleur...

Ce livret est là pour vous aider à prendre soin de vous, même au bureau.

Sommaire

C'est quoi les TMS ?	<u>04</u>
Les bons réflexes au bureau	<u>05</u>
3 étirements simples à faire au bureau	<u>06</u>
Conseils nutrition	<u>07</u>
Snacks malins au bureau	<u>08</u>
Boissons du cerveau	<u>09</u>
Attention aux faux amis !	<u>10</u>
Le bonus pépète à partager au bureau	<u>11</u>
Le + à retenir	<u>12</u>

C'EST QUOI LES TMS ?



Les TMS (troubles musculo-squelettiques) sont des douleurs ou gênes qui touchent les muscles, les tendons ou les nerfs.

Ils apparaissent souvent à cause de gestes répétitifs, de postures mal adaptées ou du stress.

Les zones les plus touchées ?

Le dos (lombaires)

La nuque et les épaules

Les poignets et mains



Pourquoi c'est important de s'en préoccuper ?

Parce que ça ralentit la concentration, augmente la fatigue et peut même conduire à de vraies pathologies longues à soigner.

Un petit inconfort peut vite devenir un gros problème si on n'y fait pas attention.

LES BONS RÉFLEXES AU BUREAU

1. Bouger, même assis

Toutes les heures, pense à :

- Faire quelques mouvements doux (cercles d'épaules, étirements du cou)
 - Changer de position (croiser/décroiser les jambes, bouger ton bassin)
 - Te lever quelques minutes si possible
-

2. Adopter une posture “neutre”

- Pieds bien à plat, genoux à 90°
 - Dos droit, épaules relâchées
 - Écran à hauteur des yeux
 - Clavier et souris proches de toi, coudes près du corps
-

3. Respirer et relâcher la pression

- Le stress augmente les tensions.
- Un peu de respiration abdominale ou d'étirements doux peut aider à détendre tout le haut du corps.



3 ÉTIREMENTS SIMPLES

À FAIRE AU BUREAU

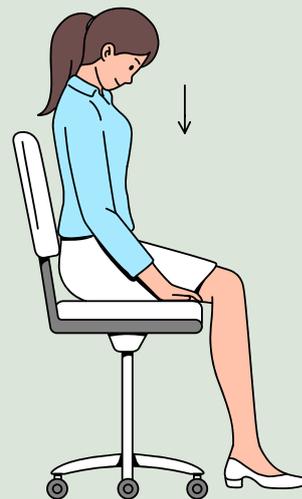
(EN TENUE DE TRAVAIL, SANS MATÉRIEL)

ÉTIREMENT DE LA NUQUE

Penche la tête doucement vers l'avant et l'arrière et sur le côté, sans forcer.

Garde l'épaule opposée basse.

Maintiens 20 secondes de chaque côté.



LE CHAT-ASSIS

assise au bord de la chaise, mains sur les genoux.

Inspire, creuse le dos, regarde vers le haut.

Expire, arrondis le dos, rentre le menton.



Répète 3 fois

QUADRICEPS

Place toi debout derrière ou à côté d'une chaise, en t'y tenant pour garder l'équilibre

Attrape ton pied droit avec ta main droite (ou gauche) en ramenant doucement ton talon vers la fesse.

Garde les genoux proches l'un de l'autre, le buste droit et contracte légèrement les abdos pour éviter de cambrer le bas du dos.



Maintiens la position pendant 20 à 30 secondes, puis change de jambe.

Snacks malins au bureau

Boules d'énergie maison (dattes, graines, cacao).

Bâtonnets de légumes + houmous ou fromage frais.

Pain complet + purée d'amandes.

Yaourt nature + fruits rouges.

Une poignée de noix non salées.

Astuce : fibres + protéines = combo anti-fringale.



Boissons du cerveau

Eau (plate ou pétillante) : 1ère alliée concentration.

Infusions romarin/gingembre : stimulant naturel.

Eau citronnée : boost douceur.

TSVR (Sauge - Verveine - Romarin) : anti-coup de barre post-lunch.



Attention aux faux amis !

Ces aliments qu'on pense "énergie"... mais qui nous trahissent.

Barres chocolatées & céréales industrielles : pic de sucre rapide → coup de fatigue après.

Boissons énergisantes : effet boosté... mais crash assuré + anxiété.

Smoothies tout prêts : souvent trop sucrés, peu rassasiants.

Pain blanc + confiture : montée d'insuline express, zéro tenue.

Privilégie le naturel, les fibres et les bons gras pour éviter la montagne russe énergétique.



LE BONUS PÉPITE À PARTAGER AU BUREAU

Après un repas trop lourd ?

Bouger !

Une mini balade, quelques pas dans les escaliers ou des étirements simples.

Éviter le sucre rapide en dessert : favorise la somnolence.

Penser à s'éloigner de l'écran pendant 10 min.

Pourquoi manger loin de son poste ?

Moins de stress, meilleure digestion, vraie coupure.

Favorise une meilleure régulation de l'appétit.

Aide à recréer une frontière entre "pause" et "travail".



LE + À RETENIR :

Ton corps est ton premier outil de travail.

Prends-en soin, un peu chaque jour, et il te le rendra.

