

SOS

Maladies de bureau

Le travail de bureau, en télétravail ou sur site, expose les salariés à deux fléaux :

- la sédentarité ;
- les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Leur prévention est essentielle.

La sédentarité : le danger de l'immobilité

Rester assis de façon prolongée au travail, expose à de faibles dépenses énergétiques, un excès de sucres, de graisses dans l'organisme et de nombreuses pathologies : diabète, surpoids, maladies cardiovasculaires, troubles de santé mentale, voire certains cancers.

TMS : la répétition qui fait mal

Les TMS touchent tendons, muscles, ligaments ou nerfs, souvent à cause de gestes répétitifs ou de postures inadéquates. Les salariés travaillant sur écran sont également exposés : douleurs, engourdissements, picotements (lombalgie, cervicalgie, syndrome du canal carpien, ...) sont des signaux d'alerte à ne pas ignorer.



Pour la **CFE-CGC**, il est important de :

CFE CGC Sensibiliser et former les salariés aux bonnes pratiques du travail de bureau.

[Préserver sa santé en télétravail - stellantis](https://www.inrs.fr/dam/jcr:54f747bd-584c-417e-8d73-5a3685155bce/ed6538.pdf)

<https://www.inrs.fr/dam/jcr:54f747bd-584c-417e-8d73-5a3685155bce/ed6538.pdf>

CFE CGC Améliorer l'ergonomie des postes de travail.

CFE CGC Prendre en compte les risques spécifiques liés au télétravail.

Goutte à goutte, l'eau creuse le roc.

Heure après heure, la sédentarité mine la santé.



CONSTRUIRE LE FUTUR ENSEMBLE !