

JEREMY CLEMENS

GUIDE OFFERT · SPÉCIAL TRAVAIL SUR
ÉCRAN

Votre dos au bureau : le plan anti-tensions

Nuque raide, épaules nouées, bas du dos qui tire, yeux qui brûlent en fin de journée ? Ce guide vous donne le protocole complet, validé par la recherche : micro-pauses intelligentes, règle 20-20-20, et les 3 minutes d'exercices qui changent vos journées.





Le vrai problème n'est pas la chaise

Ce n'est pas « la mauvaise posture » qui abîme votre dos et votre nuque : c'est la **même posture, maintenue des heures**, jour après jour. Le corps est conçu pour alterner. Privé de mouvement, il proteste : tensions, raideurs, maux de tête, fatigue visuelle.

La bonne nouvelle, solidement documentée : quelques minutes de mouvement ciblé, réparties dans la journée, suffisent à inverser la tendance — sans équipement, sans transpirer, sans quitter le bureau.

Ce que dit la recherche. Le renforcement de la nuque, des épaules et des omoplates réduit significativement la douleur et la gêne fonctionnelle chez les travailleurs de bureau (méta-analyse de 8 essais randomisés). Un programme de 5 exercices ciblés sur 12 semaines produit des réductions de douleur cliniquement significatives — à condition de s'y tenir au moins 70 % du temps. Et le même type de programme réduit de moitié la probabilité de maux de tête (odds ratio 0,46).

Sources PubMed : Jones, Jadhakhan & Falla, Applied Ergonomics 2024, doi.org/10.1016/j.apergo.2023.104216 · Dalager et al., Physical Therapy 2023, doi.org/10.1093/ptj/pzac166 · Ernst et al., J Headache Pain 2025, doi.org/10.1186/s10194-025-01963-y

Réflexe n°1 · La règle 20-20-20 pour vos yeux



TOUTES LES 20 MINUTES

20 minutes d'écran → 20 secondes de pause → regarder à 20 pieds (6 mètres)

Levez les yeux de l'écran et fixez un point lointain (par la fenêtre, le fond du couloir) pendant 20 secondes. Profitez-en pour cligner volontairement des yeux 5 fois : la fixation d'écran divise votre fréquence de clignement et assèche l'œil.

Repère : associez le réflexe à un déclencheur existant, fin d'un email, d'un appel, d'une tâche.

Pourquoi c'est sérieux. La fatigue visuelle numérique (Computer Vision Syndrome) touche environ un utilisateur d'écran sur deux dans les études récentes (47 à 76 % selon les populations) : maux de tête, vision trouble, yeux secs. Le non-respect de pauses visuelles régulières en est un facteur de risque identifié.

Sources PubMed : Barzegari et al., BMC Ophthalmology 2025, doi.org/10.1186/s12886-025-04367-3 · Alhourri et al., Health Science Reports 2026, doi.org/10.1002/hsr2.72268

Réflexe n°2 · La pause active de 3 minutes

Toutes les 90 minutes environ, levez-vous et enchaînez ce circuit. Trois minutes, au bureau, en tenue de ville. Personne n'aura le temps de vous juger — et dans un mois, ce sont eux qui vous demanderont le protocole.



10 RÉPÉTITIONS · TENUE 2 S

1 · Rentré de menton (chin tuck)

Assis ou debout, grandissez-vous. Reculez doucement le menton à l'horizontale (comme pour faire un double menton), tenez 2 secondes, relâchez. C'est l'exercice clé contre la posture « tête en avant » des écrans.

Repère : la nuque s'allonge vers le haut, le regard reste horizontal.



10 CERCLES LENTS

2 · Cercles d'épaules complets

Montez les épaules vers les oreilles, roulez-les vers l'arrière en serrant les omoplates, puis laissez-les descendre. Amplitude maximale, lenteur volontaire : on déverrouille tout le complexe épaules-trapèzes.

Repère : expirez sur la descente, sentez les omoplates « glisser dans les poches arrière ».



10 RÉPÉTITIONS

3 · Wall slide (glissé au mur)

Dos au mur, coudes et dos des mains en contact avec le mur à hauteur d'épaules. Faites glisser les bras vers le haut sans perdre les contacts, redescendez. Le meilleur « reset » pour des épaules qui s'enroulent.

Repère : si le mur est loin, la version debout sans mur fonctionne aussi, coudes à 90°.



5 PAR CÔTÉ

4 · Rotation du buste sur chaise

Assis grand, pieds ancrés. Tournez le buste vers la droite en vous aidant du dossier, 2 respirations lentes, revenez, changez de côté. La colonne thoracique adore tourner — offrez-le-lui.

Repère : la rotation part du sternum, le bassin reste face au bureau.



20 SECONDES PAR CÔTÉ

5 · Étirement latéral de nuque

Inclinez l'oreille droite vers l'épaule droite, main droite posée doucement sur la tempe pour le poids (sans tirer). Épaule gauche qui descend. Respirez. Changez de côté.

Repère : tension agréable, jamais de douleur ni de fourmillements.



10 RÉPÉTITIONS

6 · Squats de chaise

Levez-vous de votre chaise sans les mains, redescendez en frôlant l'assise sans vous asseoir, remontez. Le « réveil circulatoire » des jambes et des fessiers, et un vrai renfort au fil des semaines.

Repère : talons au sol, genoux qui suivent la pointe des pieds.



1-2 MINUTES

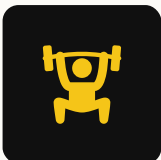
7 · Marche (la vraie arme secrète)

Allez remplir votre gourde, prenez l'escalier, faites votre prochain appel debout en marchant. L'alternance assis-debout-marche vaut mieux que n'importe quelle chaise ergonomique.

Repère : visez aussi 20-30 minutes de marche soutenue dans la journée (trajet, pause midi).

Réflexe n°3 · 2 séances de 10 minutes par semaine

Les pauses soulagent ; le **renforcement** protège durablement. Deux fois par semaine, chez vous ou au bureau, enchaînez : **pompes sur bureau** (3×8), **rowing élastique** autour d'une poignée de porte (3×12), **wall slides** (2×10), **chin tucks résistés** avec la main (2×10), **étirement des pectoraux** dans l'encadrement de porte (2×30 s). C'est exactement le format validé par les essais cliniques chez les employés de bureau.



EXEMPLE · 3×8

Pompe sur bureau

Mains au bord du bureau, corps en planche inclinée, poitrine vers le bureau puis poussez. Plus le support est haut, plus c'est facile : escalier de progression intégré.



EXEMPLE · 2×30 S

Ouverture des pectoraux (cadre de porte)

Avant-bras sur le cadre, coudes à hauteur d'épaules, un pas en avant, poitrine qui s'ouvre. L'antidote direct des heures passées bras devant le clavier.

Votre journée type

TOUTES LES 20 MIN	TOUTES LES 90 MIN	2× PAR SEMAINE	CHAQUE JOUR
20-20-20 : 20 s de regard au loin + clignements	Pause active de 3 minutes (le circuit des 7 exercices)	10 minutes de renforcement nuque-épaules-dos	20-30 min de marche soutenue + écran à hauteur des yeux, avant-bras posés

Quand consulter. Douleur qui irradie dans le bras avec fourmillements persistants, maux de tête inhabituels et violents, douleur nocturne qui réveille : avis médical d'abord. Ce guide est éducatif et ne remplace pas un professionnel de santé.

Pour les entreprises. Ce protocole se déploie en atelier d'équipe (45-60 min) : posture, pauses actives, gestion du stress par la respiration. Un investissement minime contre l'absentéisme et les troubles musculo-squelettiques — première cause de maladie professionnelle en Belgique.



Et si on s'occupait sérieusement de votre équipe ?

Ateliers en entreprise, coaching exécutif, programmes corporate sur-mesure à Bruxelles. Parlons-en 15 minutes.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Références complètes : Jones LB, Jadhakhan F, Falla D. Appl Ergon 2024;117:104216 · Dalager T et al. Phys Ther 2023;103(2) · Ernst MJ et al. J Headache Pain 2025;26:30 · Barzegari S et al. BMC Ophthalmol 2025;25:501 · Alhourri HN et al. Health Sci Rep 2026;9:e72268. Recherches indexées PubMed. Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).