

RÉVEIL MUSCULAIRE

Août 2023

Cette fiche de prévention rassemble les principales informations et conseils concernant les bienfaits d'un réveil musculaire régulier. Basée sur des recommandations, elle est utilisable par tous pour rester en forme.

REVEIL MUSCULAIRE AU TRAVAIL

C'est bien connu, les sportifs s'échauffent toujours avant de rentrer sur le terrain. Alors, il serait judicieux d'en faire de même pour les agents ayant une activité physique ou statique pendant de longues périodes. On s'échauffe avant de travailler. Pour **les postes techniques**, une séance d'échauffement avant de commencer le travail est possible et vivement recommandée. Ce réveil musculaire permet de diminuer le risque de blessures en préparant le corps progressivement à l'effort. En sollicitant les muscles, les articulations, on crée une montée en température du corps, de l'appareil cardio-respiratoire et un assouplissement musculaire. C'est un outil efficace de prévention pour lutter contre les TMS, les douleurs liées aux postures répétitives inconfortables et réduire les accidents du travail et l'absentéisme.

LES RISQUES

Les **TMS** représentent la 1^{re} cause de maladies professionnelles indemnisées avec 88 % des maladies professionnelles reconnues par le régime général.

L'activité physique permet de :

-  diminuer la mortalité et augmenter la qualité de vie.
-  Prévenir les principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète...).
-  Renforcer la régénération osseuse et prévenir l'ostéoporose (notamment chez la femme).
-  Améliorer l'endurance (capacité à résister à la fatigue) et la qualité du sommeil.
-  Maintenir une bonne condition physique (souffle, force, souplesse, renforcement des muscles...).
-  Améliorer la coordination des gestes (adresse, précision...).
-  Améliorer la santé mentale (humeur, stress, anxiété, dépression), la mémoire, le bien-être et l'estime de soi.
- 

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Parmi les bienfaits de l'éveil musculaire, on note :

- des **mouvements plus fluides** grâce à l'échauffement des muscles.
- Une **diminution de la tension** et des douleurs lors de l'allongement des muscles.
- La **prévention de crampes** et de lésions musculaires.
- **Moins d'inflammation** liée aux gestes répétitifs.
- De **meilleures capacités** physiques et cognitives.



L'échauffement musculaire est aussi un moment fédérateur quand il est collectif.

Ces exercices se réalisent en quelques minutes et s'intègrent facilement au quotidien professionnel. A pratiquer comme un rituel chaque matin ou pendant une pause. Ces exercices se réalisent en quelques minutes.

EXEMPLE DE PETITS ÉCHAUFFEMENTS MUSCULAIRES

Ce qu'il y a à faire	Consignes	Illustration
<p>Étirement des épaules, des trapèzes et du cou</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Debout ou assis talons restant au sol, regard devant soi, ☞ dérouler les épaules en forme de rond dans un sens et puis dans l'autre sens, ☞ ensuite monter les épaules en inspirant et puis relâcher les épaules en soufflant, ☞ répéter les mouvements 6/7 fois, ☞ pencher lentement la tête du côté droit, en essayant de toucher l'épaule droite avec votre oreille. Faire le même mouvement du côté gauche, ☞ le dos droit, épaules baissées, baisser lentement le menton vers la poitrine, ☞ effectuer une rotation de la tête à gauche, puis à droite. ☞ répéter les mouvements 6/7 fois, ☞ progressivement - sans excès. 	
<p>Étirements mains / poignets</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Bras tendu, plier lentement le poignet vers le bas et ensuite vers le haut jusqu'à ressentir un étirement. flexion maintenue par l'autre main, ☞ maintenir la position 5 à 10 secondes et relâcher Extension maintenue par l'autre main. Maintenir la position 5 à 10 secondes et relâcher, ☞ doigts entremêlés, faire 5 rotations des poignets de chaque côté, ☞ progressivement - sans excès. 	
<p>Buste / dos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Pied largeur du bassin, ☞ faire une rotation du buste de gauche à droite, ☞ répéter 6/7 fois, ☞ progressivement - sans excès. 	
<p>Chevilles</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Faire des mouvements circulaires, ☞ répéter 6/7 fois, ☞ progressivement - sans excès. 	

L'éveil musculaire, c'est ça : **préparer le corps** et mettre l'organisme en condition **avant de commencer les efforts** lors de la journée de travail.

EXEMPLE DE PETITS ÉCHAUFFEMENTS MUSCULAIRES

Ces exercices se réalisent en quelques minutes et s'intègrent facilement au quotidien professionnel. A pratiquer comme un rituel chaque matin ou pendant une pause. Ces exercices se réalisent en quelques minutes.

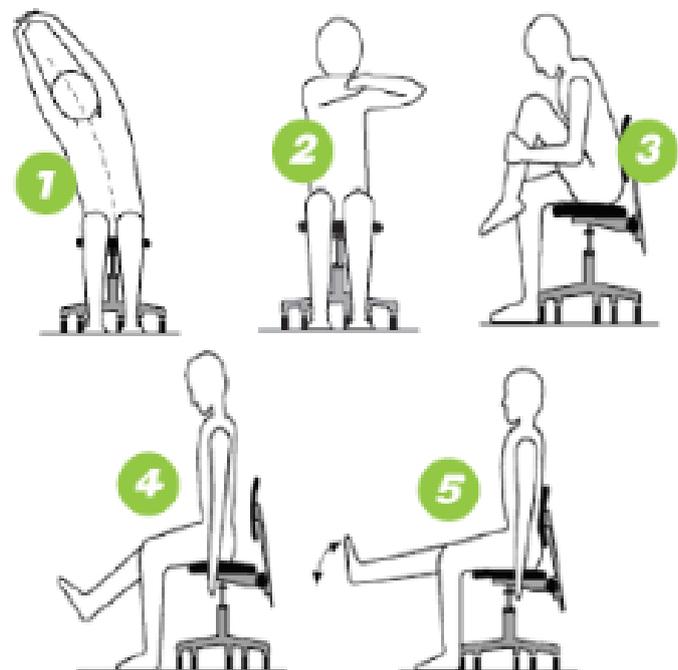
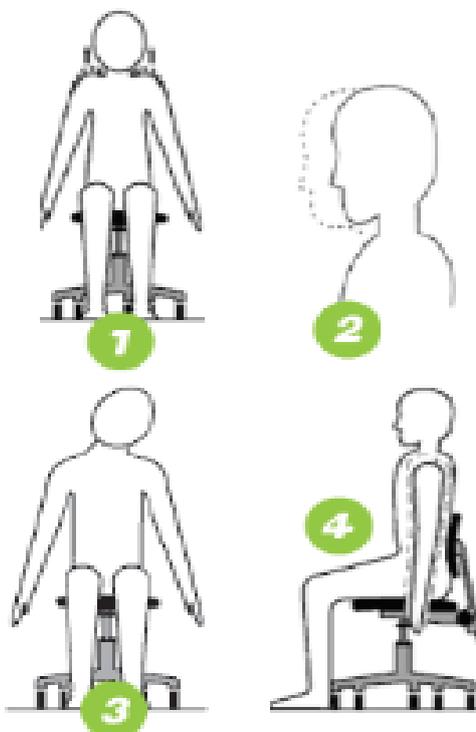
Les étirements : exercices assis

Membres supérieurs



Dos, flanc et jambes

Cou et épaules



L'éveil musculaire, c'est ça : **préparer le corps** et mettre l'organisme en condition **avant de commencer les efforts** lors de la journée de travail.