Communiqué de Presse
Novembre 2015

76% des gens déclarent avoir eu mal au dos au cours des 12 derniers mois* !

« Ces dix dernières années, nous avons observé un rajeunissement de notre clientèle. La moyenne d'âges - des personnes qui fréquentent notre enseigne - oscille aujourd'hui autour de 50 ans. Le mal de dos touche désormais toutes les populations actives et il est caricatural d'imaginer que se sont les seniors ou les personnes exerçant une activité physique intensive qui souffrent de ce symptôme ! De ce changement de paradigme, nous avons décidé d'interroger les salariés travaillant dans un bureau et avons commandé cette enquête dont les résultats nous ont véritablement étonnés ! » déclare Patrick d'Auvigny, président de La Boutique du Dos.

Découverte du baromètre La Boutique du Dos - OpinionWay…

www.laboutiquedudos.com

Contact RP : Ad'hoc Presse
Christine Marchand
01 42 23 00 44 - 06 82 68 50 92
contact.adhoc@free.fr

* Source : La Boutique du Dos - OpinionWay novembre 2015

« En France, les lombalgies sont la 1ère cause d'invalidité avant 45 ans, il serait peut-être donc temps de considérer le mal de dos comme l'un des enjeux majeurs de notre société ! Nous sommes de plus en plus sédentaires alors que la position assise n'est pas naturelle. Par obligations professionnelles, nous passons un nombre d'heures infini derrière un bureau et à une époque où l'informatique - ainsi que les réseaux sociaux - accaparent notre quotidien, il faudrait bannir la position statique, dispenser les bonnes postures afin d'éviter l'apparition des troubles qui peuvent devenir chroniques, privilégier l'ergonomie et le mouvement même en étant assis » alerte Patrick d'Auvigny, président de La Boutique du Dos.

L'enquête de La Boutique du Dos - OpinionWay - réalisée, en France, auprès d'un échantillon de 1 037 actifs travaillant dans un bureau - révèle que les actifs interrogés passent en moyenne **6,7 heures/journée de travail assis.**

76% d'entre eux déclarent avoir eu mal au dos - au cours des 12 derniers mois - dont près de 30% de manière récurrente et nous observons que les femmes sont plus touchées - que les hommes - par la douleur.

La douleur affecte de plus en plus les jeunes adultes puisque les 18/29 ans sont 71% à se plaindre d'avoir eu mal au dos et cela grimpe à 78% pour les 30/39 ans.

© Shutterstock

Lombaires et cervicales sont les zones identifiées comme les plus douloureuses et **la consultation chez un professionnel de santé s'est avérée nécessaire pour 67% des personnes** ayant souffert du dos au cours de l'année écoulée. Côté consultation, priorité est donnée au médecin traitant pour 51% des gens interrogés puis vient l'ostéopathe pour 40% d'entre eux. A noter : la consultation n'est pas unique mais se renouvelle à plusieurs reprises.

« 76% des actifs interrogés disent avoir eu mal au dos, cela est phénoménal ! Personne ne réagit, personne ne bouge et cela semble totalement anodin alors que le coût est énorme pour les entreprises et la société ! » lance t-il.

L'étude le montre bien : **15% des personnes interrogées notent que leur mal de dos (42% déclarant une douleur intense) a nécessité des journées d'arrêt de travail avec, à l'arrivée, 31,5 jours d'arrêt en moyenne dans l'année par personne.**

La lombalgie est l'une des pathologies les plus fréquemment rencontrées en milieu professionnel : elle représenterait 13% des motifs d'accidents de travail avec arrêt de travail, avec une durée moyenne d'arrêt de travail de 33 jours, pour un total de 3,6 millions de jours d'arrêt. La lombalgie chronique - au-delà de 180 jours - concerne 5 à 10% des patients lombalgiques en France. Source : Direction Générale de la Santé en collaboration avec l'INSERM / Rapport du GTNDO - 2007

46% des actifs sollicités considèrent que le mal de dos constitue une gêne dans leur vie personnelle et 43% dans leur vie professionnelle. 92% des personnes interrogées estiment que le mal de dos est synonyme de véritable handicap pour les personnes qui en souffrent et 91% pensent que ce problème est susceptible de tous nous concerner.

Les premières causes identifiées du mal de dos sont : une mauvaise posture au travail, le stress et les tensions dans l'entreprise.

Les lombalgies aigues (moins de trois mois) représentent la majorité des cas. Les lombalgies chroniques ne représentent que 7% environ des lombalgies mais l'essentiel du poids économique (75% des dépenses liées à cette affection). Source : Les lombalgies / Stratégie d'évaluation et prise en charge thérapeutique de Bénédicte Jamard - Arnaud Constantin et Yolande Esquirol / D.C.E.M. 2 - Université Paul Sabatier - Faculté de médecine Toulouse Rangueil

Inconscience ou passivité ? 64% des actifs interrogés estiment que leur entreprise ne se préoccupe pas suffisamment du mal de dos et ne fait pas de prévention des risques ! Une forte disparité s'observe quant à la taille des sociétés : les TPE/PME et ETI apparaissant plus soucieuses du bien-être de leurs salariés - effet de proximité oblige - que les grandes entreprises

73% des personnes - souffrant du dos - déclarent que leur entreprise ne les a pas accompagnées afin de faire face à leur symptôme ou de les soulager.

92,2% du nombre des maladies professionnelles sont liés aux affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures au travail. Source : Caisse nationale de l'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés - Direction des risques professionnels / Secteur : activités de services - Publication : septembre 2012

Paradoxe… 60% des gens - dont 52 % ayant eu mal au dos - se considèrent bien assis au bureau et, étonnement, 59% considèrent ne pas avoir la bonne posture sur son siège. A noter : les gens n'associent pas instinctivement la position et le maintien du corps à la qualité du siège de bureau. Ils ne font pas le lien entre Etre bien assis et Avoir mal au dos. Nous observons ainsi une sous-évaluation de l'importance du siège dans l'ergonomie du poste de travail.

74% des personnes ne savent pas comment régler leur siège de bureau... « Ce taux est révélateur du travail qu'il nous reste à faire quant à la sensibilisation du public pour réapprendre les bonnes postures et surtout combattre les idées reçues » souligne Patrick d'Auvigny.

© Herman Miller

Prise de conscience ?
Qui dit espaces de travail correctement aménagés…
Dit bien-être, confort et convivialité au bureau… Dit efficacité et productivité accrues…
Toutes les études le montrent !

Faire fi des convenances… surtout au bureau !

Tout le monde a en tête cette petite phrase « Tiens-toi droit ! » mais cette litanie, souvent liée à l'enfance, ne doit pas être l'adage implacable lorsque l'on est assis face à son ordinateur.

« Dans le cadre professionnel, il faut réfléchir à la hauteur du bureau ainsi qu'à celle de l'écran mais - surtout - le corps doit être en mouvement tout en bénéficiant d'un bon support lombaire. Lorsque le dos est appuyé au siège, notre corps subit une moindre pression que lorsqu'il est droit comme un « i » ou penché vers l'avant » analyse Patrick d'Auvigny. « Si le siège de bureau permet de basculer vers l'arrière, encore faut-il imaginer qu'être adossé au siège ne signifie pas se tenir mal, s'assoupir ou rêvasser… Hors il y a confusion entre se tenir droit et avoir la bonne posture ! Aujourd'hui, nous devons transmettre nos savoirs mais - aussi - redessiner les bases fondamentales du bien-être au bureau en se réappropriant des attitudes jugées peu orthodoxes mais qui sont en totale adéquation avec la dynamique de mouvement nécessaire en position assise » conclut l'expert.

La Boutique du Dos… 1985 - 2015

L'enseigne fête ses 30 ans d'expertise au service des particuliers et des professionnels. Son développement s'est construit autour d'une notion phare : l'ergonomie. Source de qualité, l'ergonomie se vit au gré de normes strictes, de matériaux hautement qualitatifs et d'efficacité durable. Les spécialistes de La Boutique du Dos officient à Paris - ainsi qu'à Vallauris et Brest - en apportant des solutions sur-mesure, en privilégiant le confort optimal de chaque personne, en s'adaptant aux nécessités - ou contraintes - d'un environnement dédié.

LA BOUTIQUE™ DU DOS

20, rue de Maubeuge 75009 Paris
3030, Chemin Saint Bernard - Porte 18 - 06224 Vallauris Cedex
16, rue de la Villeneuve 29200 Brest