

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 3.2 · FICHE DE RÉVISION, STYLE EXAMEN

Respirer, bouger, dormir : le corps d'abord

Système nerveux · OMS Le corps n'est pas un détail du bien-être : c'est par lui que le stress s'installe, et par lui qu'on peut l'apaiser. Respirer lentement, bouger un peu chaque jour et dormir assez sont les trois gestes les plus simples et les mieux établis.

1 L'essentiel à savoir par cœur

- Le système nerveux autonome a deux branches : le **sympathique**, l'accélérateur du stress, et le **parasympathique**, le frein de la récupération.
- Une respiration lente, autour de **six respirations par minute**, avec une expiration longue, sollicite le frein : c'est le principe de la « cohérence cardiaque ».
- L'OMS recommande aux adultes **150 à 300 minutes** d'activité modérée par semaine, et du renforcement musculaire deux jours par semaine (2020).
- Se lever régulièrement compte aussi : l'OMS recommande de **limiter le temps assis**.

6 respirations par minute	**5 + 5** secondes : inspirer, expirer	**150** minutes d'activité par semaine	**7 à 9 h** de sommeil

2 La base légale, article par article

- L'employeur veille à l'ergonomie et à une bonne organisation du travail (OLT 3 art. 2 al. 1 let. a et d), ce qui inclut des postes qui permettent de bouger et de changer de position.
- Les postes de travail sont aménagés pour pouvoir travailler assis ou en alternance quand c'est possible (OLT 3 art. 24).
- La participation à une activité sportive ou de détente proposée par l'employeur reste volontaire ; elle n'est pas du temps de travail si elle est facultative.
- Les données de santé (fréquence cardiaque, sommeil) d'une montre connectée ne peuvent pas être exigées par l'employeur (CO 328b, LPD 5 et 6).

3 Les règles, cas par cas

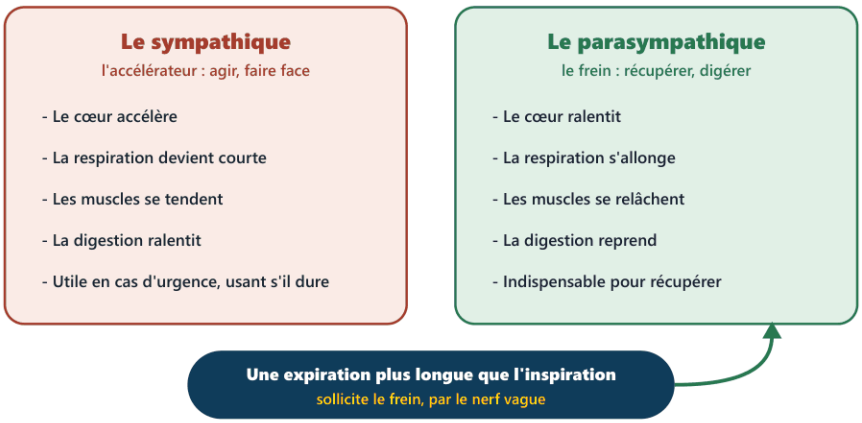
Situation	Règle	Article
Proposer cinq minutes de respiration avant une réunion	Possible, sur base volontaire	Bonne pratique
Un bureau sans possibilité de se lever	Aménager : alternance assis-debout, pauses actives	OLT 3 2, 24
Un défi de pas avec montres connectées	Volontaire, sans transmission nominative à l'employeur	LPD 6 · CO 328b
Un cours de sport sur l'heure de midi	Facultatif : pas du temps de travail	Bonne pratique
Un collaborateur qui dort mal depuis des semaines	L'orienter vers son médecin	CO 328

4 La méthode, dans l'ordre

1. Trois minutes de respiration lente.
2. Se lever chaque heure.
3. Bouger 150 minutes par semaine.
4. Protéger son sommeil.
5. Consulter si cela dure.

> **« Expirer plus longtemps qu'on inspire : le frein du corps. »**

5 Le schéma



Les deux branches du système nerveux autonome travaillent en balance ; le stress durable laisse l'accélérateur enfoncé.

6 Les pièges

Présenter la respiration comme un traitement : c'est un geste de détente, utile, qui ne remplace ni une organisation saine ni un avis médical.

Côté RH et paie : Le rôle du service RH

- Proposer sans imposer : pauses actives, escaliers, salle calme, cours facultatifs.
- Vérifier l'ergonomie des postes, y compris en télétravail ; voir le télétravail.
- Ne jamais collecter de données de santé individuelles.
- Des micro-moments plutôt qu'une tâche de plus : respirer au feu rouge, dans une file d'attente, avant la pause de midi (un « point intérieur » : comment je me sens, est-ce que je respire, est-ce que je peux déposer quelque chose ?) ; un petit objet sur le bureau peut servir de rappel.

7 Le cas type du chapitre

Avant l'entretien difficile. Paul, responsable d'équipe, doit annoncer une mauvaise nouvelle à 14 h. Il a le cœur qui bat vite, les mains moites et ne trouve plus ses mots.

a. Que se passe-t-il dans son corps ?
b. Que peut-il faire en trois minutes ?
c. Que préparer pour la prochaine fois ?

Corrigé en fin de fiche.

8 Le coin de l'expert

- On cherche souvent à régler la charge mentale avec le mental, alors qu'il est déjà saturé ; passer par le corps (respiration, mouvement) apaise d'abord, et la clarté pour décider revient ensuite. Tensions dans les épaules, le dos ou le ventre accompagnent souvent une forte charge.
- Le nerf vague, principal nerf du parasympathique, ralentit le cœur ; la variabilité de la fréquence cardiaque augmente pendant une respiration lente, ce que mesurent certains appareils.
- Les recommandations de l'OMS sur l'activité physique (2020) indiquent que toute activité compte, même de courte durée, et qu'il vaut mieux un peu que rien.
- La plupart des adultes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil ; le travail de nuit et les horaires irréguliers demandent une attention particulière (OLT 1 art. 43 et suivants : examens médicaux pour le travail de nuit).

10 Questions d'examen

1. Vrai ou faux ? Le parasympathique est le frein du système nerveux autonome.
2. Vrai ou faux ? Une respiration à six cycles par minute est un traitement médical.
3. Vrai ou faux ? L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine.
4. Vrai ou faux ? L'employeur peut exiger les données de la montre connectée.
5. Vrai ou faux ? L'employeur doit veiller à l'ergonomie.
6. Vrai ou faux ? Une expiration longue sollicite le parasympathique.

7. Cas express : L'employeur peut-il rendre obligatoire un défi de pas avec montres connectées ?

8. Résolvez le cas type de la section 7, « Avant l'entretien difficile », questions a à c.

9. Citez les étapes de la méthode, dans l'ordre, et la base légale du chapitre.

11 Corrigés

1. Vrai : Il favorise la récupération.

2. Faux : C'est un exercice de détente.

3. Vrai : Recommandations 2020.

4. Faux : Données de santé : non (CO 328b, LPD).

5. Vrai : OLT 3 art. 2 al. 1 let. a.

6. Vrai : Par le nerf vague.

7. Non. Données de santé : volontaire et sans transmission nominative.

8.

1. La branche sympathique est activée : accélération du cœur, respiration courte, tension. C'est une réaction normale avant un moment difficile.

2. Trois minutes de respiration lente (cinq secondes pour inspirer, cinq pour expirer), les pieds au sol ; puis relire ses trois messages clés.

3. Préparer l'entretien par écrit la veille, prévoir une courte marche avant, et un temps de récupération après.

9. 1) Trois minutes de respiration lente. ; 2) Se lever chaque heure. ; 3) Bouger 150 minutes par semaine. ; 4) Protéger son sommeil. ; 5) Consulter si cela dure. Base : OLT 3 art. 2, 24 ; OLT 1 art. 43 ss ; CO 328, 328b ; LPD 5, 6 ; OMS 2020.