

## Est-il recommandé d'utiliser un ballon d'exercice au lieu d'une chaise de bureau ?

Raphaël Rivard, conseiller en gestion de la prévention chez MultiPrévention répond à la question.

Jusqu'à maintenant, les études ne démontrent pas de bienfait significatif lié à l'utilisation d'une assise instable comme le ballon suisse pour le travail de bureau.

L'utilisation du ballon au lieu d'une chaise a pour effet d'augmenter les microcontractions musculaires, en favorisant l'activité des muscles de l'abdomen ainsi qu'une meilleure circulation sanguine, en plus d'améliorer la posture de travail et l'équilibre.

Le ballon n'augmente que très peu la dépense énergétique et aucun renforcement des muscles du tronc n'a été observé à long terme. L'utilisation sur une longue période du ballon engendrerait même une fatigue musculaire qui affecterait négativement la posture du dos.

De plus, il est reconnu que le travail à l'ordinateur nécessite une certaine stabilité du tronc et des membres supérieurs. Il y a également plusieurs ajustements (ex.: hauteur de l'assise) au niveau de l'espace de travail qui est requis pour effectuer un travail de bureau afin de limiter les risques de développer des troubles musculo-squelettiques, ce que nous ne pouvons pas nécessairement recréer avec le ballon.

L'utilisation du ballon n'est pas nécessairement à proscrire, si l'idée vous intéresse ou si vous en retirez des bienfaits, limitez l'utilisation à 15 minutes par heure. Dans tous les cas, vous ne devriez pas rester dans une position assise pour une longue période. Une bonne habitude à prendre est de se lever et de bouger chaque heure.