

La santé au travail - Transcription en français

REJOINS LE CLUB VIP :

- **Transcriptions PDF bilingues** FR + anglais / FR+ espagnol / FR + portugais / FR + allemand.
- **Le cours interactif “je vous explique” une fois par semaine** où j’explique les conjugaisons, les temps, le vocabulaire, la culture, des contenus en contexte.
- **la vidéo et l’audio** des contenus sans générique, ni annonce, ni publicité.
- **Une grande communauté de français** avec + de 300 membres.
- **Le chat vocal/vidéo** en groupe privé : 1h / semaine
- **Les Directs YouTube privés** questions / réponses / activités

[!\[\]\(666e09182d4cd268646ea700ea60dcdf_img.jpg\) Clique ici pour devenir membre du club VIP maintenant. !\[\]\(1ef1ef0bf9af6c6996401964cf280f2d_img.jpg\)](#)

Bonjour à toutes et à tous et bienvenue sur ma chaîne Youtube !

Alors, aujourd’hui, je voudrais faire une vidéo de vocabulaire sur la santé au travail parce que c’est un sujet important pour nous tous et je vais en profiter pour vous expliquer tout le vocabulaire.

Depuis déjà quelques années, beaucoup de gens travaillent toute la journée sur un ordinateur assis à un bureau. C’est le cas pour la majorité des personnes qui font un métier dans les services, autrement appelé le secteur tertiaire. Et ça concerne de plus en plus de métiers, donc de plus en plus de gens. Environ la moitié des travailleurs ou des employés sont assis toute la journée entre 7h et 10h par jour. Et depuis la pandémie mondiale, le télétravail s’est vraiment démocratisé, ça veut dire que c’est de plus en plus fréquent de travailler de chez soi avec son propre bureau, sa propre chaise, etc.

Pour ma part, je travaille de chez moi depuis 2018 assis à un bureau et ça commence à me poser un problème de santé majeur parce que je n’ai jamais vraiment pensé à optimiser l’ergonomie de mon poste de travail.

Quand on travaille de chez soi avec un ordinateur portable, on prend de très mauvaises habitudes et parfois on se met comme ça sur le canapé, on essaye différentes positions qui ne sont pas du tout bonnes. Ou alors, on reste assis à un bureau et on utilise une chaise qui n’est pas adaptée, par exemple.

Et tous ces petits gestes, ça va s’accumuler et ça va nous provoquer des problèmes de santé.

En effet, depuis quelques semaines, j’ai mal au dos, j’ai très mal au dos ! Alors, en français, on utilise la locution “avoir mal” pour exprimer la douleur. Et entre “avoir” et “mal”, il n’y a jamais d’article” mais on peut rajouter un adverbe d’intensité en disant par exemple “j’ai très mal”, “j’ai un peu mal”, “je n’ai pas du tout mal”, etc. Et ensuite, on va donner l’endroit où on a mal avec la préposition “à” qu’on va contracter, fusionner avec l’article LE ou LES. “J’ai mal à” + “le dos”, ça donne “j’ai mal au dos”. “J’ai mal à + le ventre”, ça donne “j’ai mal au ventre”. “J’ai mal à + les oreilles”, ça sera “j’ai mal aux oreilles”.

Mais pas de contraction avec “LA” ni “L”. On dira donc : “j’ai mal à la tête” ou “j’ai mal à l’épaule”.

On peut dire “Rester assis me fait mal au dos”, “Ça me fait mal au dos”. Donc avec le verbe “faire mal à quelqu’un à un endroit”. “Quelque chose fait mal à quelqu’un à un endroit”. “marcher longtemps, ça fait mal au pieds”, “ces chaussures me font mal aux pieds”, etc. Voilà ce qu’on peut utiliser pour exprimer la douleur en français.

Donc ma part, j'ai mal au dos à force de rester dans de mauvaises positions et c'est malheureusement le cas pour beaucoup de gens qui travaillent assis toute la journée.

En plus, quand les gens rentrent chez eux après une journée de travail, ils restent assis généralement. Donc on passe vraiment trop de temps dans cette position et pas assez debout et pas assez d'exercices.

Alors récemment, je suis allé voir un ostéopathe parce que j'avais trop mal au dos et ça me réveillait pendant la nuit, ça m'empêchait de dormir. Alors, en France, un ostéopathe, c'est le spécialiste qui traite les problèmes liés au squelette, un peu comme un chiropracteur dans les autres pays.

Bon, il m'a examiné, il m'a tordu dans tous les sens pour me remettre droit. Et il m'a donné quelques conseils. Il m'a montré quelques exercices à faire de temps en temps tout au long de la journée et je vais vous les faire voir pour le vocabulaire.

Des flexions et des extensions de la colonne vertébrale comme ça. Des rotations de buste comme ça. Et aussi des rotations d'épaules en faisant de grands cercles comme ça.

Bon, quand on travaille de chez soi, c'est plutôt facile de faire ce genre de mouvements, même s'il faut y penser. Mais pour ceux qui travaillent dans un bureau avec leurs collègues, c'est vraiment impossible de faire tous ces exercices devant tout le monde.

Il m'a également conseillé de changer de position régulièrement parce qu'il dit qu'il n'y a pas de mauvaise position, mais il ne faut pas la garder tout le temps. Donc il m'a dit que ce serait bien que je travaille debout de temps en temps et que j'alterne entre debout et assis. Et dans un vlog sur ma chaîne il y a presque 2 ans, je vous avais montré ma maison et je m'étais installé un bureau debout en mettant l'ordinateur sur une étagère et ça ne me faisait pas du tout mal au dos.

On utilise l'adverbe "debout" pour dire qu'on est sur ses deux pieds. Le mot "debout" est invariable, donc il ne change jamais. On dira "il est debout, elle est debout, ils sont debout, elle travaille debout, etc.

Le contraire, c'est "être assis", mais il est variable, donc on dira "il est assis, elle est assise".

Mais avec ce bureau, je ne peux pas vraiment travailler debout, avec le bureau que j'ai à l'heure actuelle, donc je devais trouver une autre solution.

Et le hasard fait bien les choses parce que deux jours après mon rendez-vous chez l'ostéopathe, une entreprise qui fait des bureaux assis-debout m'a contacté pour me proposer de tester un de leurs produits.

Et je vais vous montrer tout ça parce que ça va me changer la vie, c'est parti !

Alors, c'est un bureau de la marque Flexispot.

Et quand on le regarde comme ça, on dirait un bureau normal. Donc, ici, la surface, on dit un français que c'est le plateau. D'ailleurs, c'est un plateau qui est assez épais. En français, on dit "épais", le contraire c'est "fin". Ici, c'est épais. Donc tout ça, toute la surface de travail c'est le plateau, on peut dire aussi une planche. Donc le plateau est épais, la planche est épaisse (féminin). Donc, ici, c'est la planche. Et là, on voit que de chaque côté, il y a des pieds. Donc on a un pied là et l'autre pied là-bas. Donc pour un meuble, en français, on dit un pied. On dit "un pied", "un pied de bureau".

Et si je m'approche, je vois ici un petit boîtier de commande, comme un clavier avec des boutons, avec des touches. Et si j'appuie sur cette petite flèche, wow, le bureau monte, le bureau monte ! Donc, on peut faire monter le bureau. Et là, je vais le faire monter jusqu'en haut. Donc, on voit ici la hauteur qui est indiquée. Donc là, on va jusqu'à 123 cm, donc 1m23. Et maintenant, tadaaaa.

Voilà, maintenant, tout le bureau est en position debout et je peux faire glisser la chaise en dessous, comme ça en dessous du bureau et je peux travailler debout comme ça.

Et donc je vais alterner entre assis et debout tout au long de la journée pour ne pas rester debout tout le temps parce qu'il ne faut pas rester tout le temps debout ni tout le temps assis.

Alors, on peut mémoriser nos positions favorites. Donc là, j'a mémorisé ma position assise. Voilà, je retire la chaise en dessous et le bureau redescend tout seul en quelques secondes... voilà ! Jusqu'à la position que j'ai mémorisée. Jusqu'à... pour moi, c'est 70 cm. Donc là, j'ai aussi mémorisé ma position debout, donc je vais le remettre en position debout, hop.

Et le bureau est très solide, est très stable. Je peux m'appuyer dessus, je peux mettre tout mon poids dessus, le bureau ne bouge pas du tout, il est très stable. Je peux m'accorder dessus, c'est vraiment très pratique. "S'accouder", ça veut dire s'appuyer avec les coudes, sur appuyer sur les coudes. Vous pouvez en commander un sur leur site, je vous laisse le lien dans la description YouTube. Et vous allez voir que sur leur site, on peut personnaliser le bureau, on peut choisir la couleur du cadre, choisir la couleur du plateau et il y a plein d'accessoires qui vont avec.

Donc prenez soin de votre santé, faites attention à votre santé, c'est le plus important dans la vie. J'espère que vous avez aimé cette vidéo de vocabulaire, il y a la transcription gratuite dans la description ici sur YouTube et les membres VIP auront d'autres bonus. Merci à tous et à toutes d'avoir regardé cette vidéo, à très bientôt sur ma chaîne, salut !