

## Santé/Vie sédentaire

# Quel impact sur la santé ?

Prissilla.M.MOUIY

Libreville/Gabon

**UNE** vie sédentaire est mauvaise pour la santé, a-t-on coutume de dire. Qu'en est-il d'un travail de bureau, du travail d'un agent de sécurité, d'un conducteur de taxi ou d'une réceptionniste ? Soit des types de métiers qui obligent ceux qui les exercent à rester vissés sur les chaises de longues heures durant. Quand ce n'est pas en position debout. Des métiers dits sédentaires. Les "actifs" qu'ils sont, deviennent de plus en plus inactifs. Et le travail qu'ils pratiquent, une source de destruction physique. Selon Kévin Rayes Tankes, ostéopathe, formateur des gestes et postures en entreprise, les professions statiques développent bel et bien des pathologies à long terme. "La position assise telle qu'on l'adopte au quotidien n'est pas nocive.



Photo : Prissilla Moussavou Mouity

Les métiers sédentaires peuvent être nuisibles, à long terme, pour la santé.

Ce qui est nocif, ce sont les heures accumulées, assis sur un siège. Cela entraîne des pathologies particulières regroupées sous une bannière que l'on appelle les troubles musculo-squelettiques. Il s'agit entre autres des dorsalgies, lombalgies cervicales, notamment la tendinite au niveau des avant-bras, des poignets, etc.", a-t-il fait sa-

voir. Pis, la sédentarité d'une profession peut même aller jusqu'à causer des pathologies cardiovasculaires et métaboliques, a-t-il ajouté. Et le spécialiste des gestes et postures en entreprise d'expliquer, sur le travail de bureau notamment, que l'utilisation au quotidien de l'outil informatique a rendu le siège de

bureau totalement obsolète, ne respectant plus la biomécanique du corps. Aussi, en restant longtemps assis sur une chaise, devant un ordinateur, le bas du dos se bombe. Ce qui n'est pas bon pour cette partie du corps qui s'adapte à cette nouvelle posture. Au bout de huit heures de temps, cette position devient inconforta-

ble et nuisible pour la santé. Que faire, dès lors, pour se prémunir de ces fâcheuses conséquences sur la santé ? "Il faut absolument pratiquer un exercice physique ou du "active working" (un ensemble de solutions qui permettent à un employé de travailler dans de bonnes conditions tout en dépendant peu d'énergie). Cela

permet de compenser les mauvaises postures et de rester en bonne santé. Il faut encourager les responsables d'entreprises à aménager les postes de travail de manière ergonomique pour prévenir les troubles musculo-squelettiques liés au travail. Évitez aussi tout bazar autour de vous, pour réduire le stress", a indiqué l'ostéopathe.



Photo : Prissilla Moussavou Mouity

L'ostéopathe Kévin Rayes Tankes, expliquant l'impact des métiers dits sédentaires sur la santé.

## Transport de fonds/Société gabonaise de services (SGS)

# Acquisition d'un nouveau fourgon blindé

Frédéric Serge LONG

Libreville/Gabon

**DANS** le souci de satisfaire sa clientèle en tenant compte des exigences et des solutions adaptées aux besoins du marché, mais surtout pour davantage sécuriser les personnes et les biens, la Société gabonaise de services (SGS) vient de se doter d'un nouveau fourgon blindé baptisé "Vibek". Soit le surnom de Jacques Brusque, premier employé des services de



Photo : D.R

Le rituel du baptême effectué par Jacques Brusque, premier employé gabonais des services de transport de fonds.

porte blindée, ce nouveau fourgon dispose d'un gaba-

rit qui lui permet de circuler facilement sur les routes

de Libreville comme celles de l'intérieur du pays.



transports de fonds de cette entreprise. La cérémonie de baptême s'est déroulée, jeudi dernier, au siège de la société, au quartier Acaé à Libreville. En présence du directeur général adjoint Gabriel Mbambiri Lindjombi. Ainsi que du personnel de l'entreprise, des partenaires et de nombreux autres invités. Répondant entièrement aux normes de qualité et de sécurité, ce véhicule de marque Fiat, modèle Full Back, est, selon son propriétaire, la solution toute trouvée pour escorter sereinement les fonds et les valeurs. "Il est équipé d'une caméra géolocalisée qui filme à la fois l'intérieur comme l'extérieur du véhicule. Celui-ci est surveillé en temps réel par nos équipes du PC radio, et dispose d'un bouton panique. En cas d'urgence, nous pouvons intervenir à distance sur la conduite du véhicule", a expliqué le directeur général adjoint. Protégé par une double

CAISSE NATIONALE DE SECURITE SOCIALE

VISA  
CF

DIRECTION GENERALE  
COMMUNIQUE

(Portant Paiement des Pensions du mois de Juin 2018 pour les retraités précédemment domiciliés à PostBank et à la Banque Gabonaise de Développement)

La Caisse Nationale de Sécurité Sociale(CNSS) informe l'ensemble de ses retraités, autrefois payés par le biais de la PostBank et de la BGD, que les pensions du mois, de Juin 2018 seront payées les 05,06, et 09 juillet 2018 de 7h 30 à 15h 30, selon le programme ci-après:

**-Province de l'Estuaire**

- Ceux dont les montants sont inférieurs à 100 000 FCFA seront payés en espèces à la Direction Régionale de BIKELE, à l'Agence d'Akanda et à l'Agence d'Owendo ;
- Les autres retraités dont les montants sont supérieurs ou égaux à 100 000 FCFA devront se rendre au Centre de Paiement Chèques situé à l'immeuble «Batavés», au siège de la CNSS.

**-Intérieur du pays**

Le paiement s'effectuera dans les différentes représentations (Agences et Directions Régionales).

A cet effet, les pensionnés se présenteront aux lieux sus indiqués munis de :

- ✓ Une carte d'assurée biométrique ;
- ✓ une pièce d'identité originale et photocopie en cours de validité (carte nationale d'identité (CNI), Passeport, Carte de séjour) ;
- ✓ Un ancien bulletin de paie.

**Les récépissés de la CNI sans photo ne seront pas acceptés.**

Par ailleurs, pour une meilleure gestion des paiements, la CNSS demande auxdits retraités de fournir un relevé d'identité bancaire(RIB) dans un délai de 2 mois à compter du 05 juillet 2018.

Fait à Libreville le 19 JUIN 2018

Le Directeur Général  
Dr. Nicole ASSELE

1432  
01 79 73 00

Notre ambition : mieux vous servir

Boulevard de l'Indépendance • B.P. 134 Libreville - Gabon  
Tel : (+241) 01 79 73 00 • Fax : (+241) 01 74 44 23 • Centre d'appels : MD  
www.cnss.gd • Facebook : casso-nationale-de-securite-sociale-gabon-officiel

afao  
ISO 9001  
Qualité  
SERVIR VOTRE CLIENT