

# Les bienfaits insoupçonnés des trajets entre le domicile et le bureau

Louise Ginies • Le 27 novembre 2020



Le trajet domicile-bureau est essentiel pour le cerveau.

Getty Images

---

Avec le télétravail, les habitudes ont changé, et le temps de trajet qui faisait office de pause n'existe plus. Trois spécialistes en détaillent les bénéfices et ce que l'on peut faire pour retrouver ce moment pour soi.

Méto, boulot, dodo. En temps normal, vous vous plaignez du trajet entre votre domicile et votre lieu de travail. Pourtant, ce chemin quotidien vous apporterait bien plus que ce que vous ne pensez, et sa disparition induite par le télétravail peut avoir des répercussions sur le corps et le mental.

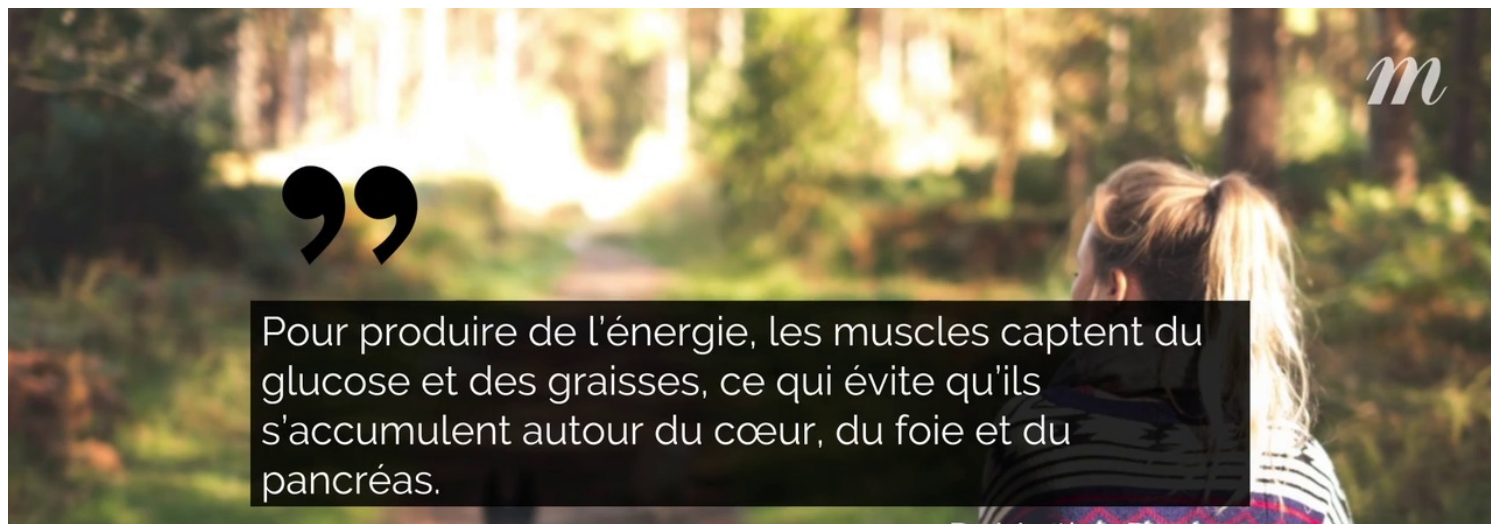
**À lire aussi** » [Comment faire les 6000 pas par jour recommandés quand on est en télétravail ?](#)

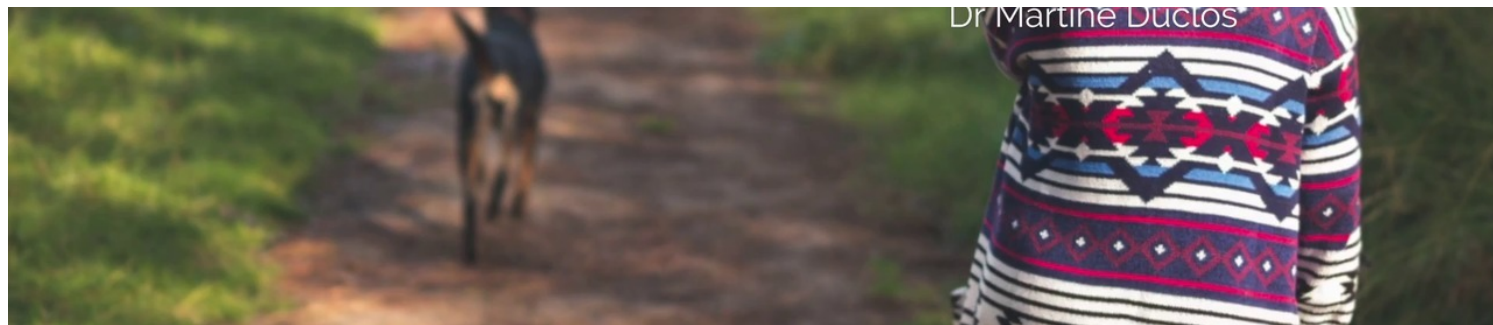
## Lumière du jour

Pour ceux qui effectuent le trajet à pied ou à vélo, le chemin parcouru permet évidemment de se dépenser physiquement. «À partir de 30 minutes d'exercice physique par jour sans s'arrêter, on baisse de 40% les risques de cancer, d'Alzheimer ou de maladies cardio-vasculaires», prévient le cardiologue Frédéric Saldmann. «Une activité physique diminue le stress et le rythme cardiaque», complète Claire Leconte, chronobiologiste.

On profite aussi de la lumière du jour. «Une exposition à la lumière va augmenter la sécrétion de vitamine D, qui elle aussi contribue à la baisse des maladies cardio-vasculaires et du cancer», commente le docteur Saldmann. L'activité physique secrète également une dose d'endorphines, qui «va nous faire voir davantage la vie en rose», termine-t-il.

## En vidéo, pourquoi marcher est bon pour la santé ?





## La nature, un anxiolytique naturel

Au-delà du simple aspect physique, voir des arbres ou un parc pour ceux qui en traversent sur le chemin du bureau, contribue au bien-être mental. «Voir de la verdure aura un effet régulateur et apaisant et va conduire à une baisse de la tension artérielle chez des personnes angoissées ou en colère», explique Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale. Des émotions intenses et énergivores que de nombreuses personnes ressentent dans cette période de tension permanente. La nature procure un effet calmant, que le chercheur compare à la photosynthèse des plantes : «Les émotions toxiques vont être aspirées et transformées en émotions positives.»

## Une "détox" émotionnelle

Ce temps de trajet sert aussi de sas de compréhension, de parenthèse pour soi, avant d'arriver chez soi ou sur le lieu de son travail. «Le cerveau est habitué à cette soupape de décompression et ce temps permet une transition, indique Christophe Haag. En télétravail, on perd cette phase qui va permettre de se retrouver face à soi-même et de prendre du recul sur ce qu'il s'est passé dans la journée. On est en permanence face à des grosses charges émotionnelles qui ne redescendent jamais, ce qui peut notamment conduire à des troubles du sommeil, ou encore de la concentration.»

À cause de ce manque de transition, vie professionnelle et vie personnelle se confondent. «C'est un problème parce que ce mélange est un des facteurs du burn-out», avertit le chercheur. Certains finissent par penser 24h/24 au travail, et ne le sortent jamais de leur tête. «C'est comme si l'on était en apnée en permanence, continue-t-il. On n'a plus cette phase respiratoire, et on reste dans un flux constant de pensées négatives.» D'où l'importance, selon lui de se déconnecter des chaînes en

continu par exemple, qui entretiendront cette angoisse ambiante.

## Un moment d'interaction sociale

En se privant du chemin pour aller travailler, on supprime de fait les interactions sociales, essentielles à la bonne santé mentale. «Les états anxieux et dépressifs augmentent, ce qui entraîne une chute du système immunitaire», commente le Dr Frédéric Saldmann. «Le trajet peut se faire en transports en commun ou en marchant avec des amis, on va pouvoir raconter des choses dont on ne parlera pas forcément à la maison ou en famille, rappelle la chronobiologiste Claire Leconte. Ces retrouvailles deviennent un vrai plaisir, et on peut ressentir une sensation de manque en confinement.»

## Recréer le moment

Claire Leconte conseille avant tout de se fixer des limites. «On se donne des points de départ et des points d'arrêt. On planifie sa journée avec des horaires et on s'y tient.» Christophe Haag, lui, recommande de maintenir des moments d'isolement en extérieur, d'aller courir ou marcher seul, d'écouter de la musique que l'on aime...

---

## LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE

En télétravail, quelle est la meilleure heure pour faire du sport ?

Les zones du corps à muscler pour éviter le mal de dos

"Il est complètement largué, en fait" : ces couples qui se découvrent professionnellement en télétravail

---

TAGS: Psycho travail Marche

---

© Madame Figaro