



CHIROPRACTIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRACTIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Les dangers des mauvaises postures au bureau

La fin des vacances et la reprise du travail causent souvent de nombreux stress physiques. Savez-vous qu'une exposition prolongée à une mauvaise posture au bureau accroîtra grandement votre risque de blessure ? Les huit étapes suivantes vous aideront à adapter votre poste de travail de manière à retarder l'apparition de fatigue, de tensions et de douleurs. Ainsi, vous pourrez garder la forme et la santé tout au long de l'année.

ÉTAPE 1 : CHAISE

■ Hauteur

Assis sur votre chaise, ajustez sa hauteur de façon à ce que la hauteur de vos coudes égale la hauteur de votre clavier.

■ Inclinaison du siège

Inclinez le siège de votre chaise de cinq degrés vers l'avant afin de faciliter la circulation du sang dans vos jambes.

■ Hauteur du dossier

Réglez la hauteur du dossier de manière à ce que le support lombaire s'ajuste au creux du bas du dos.

■ Inclinaison du dossier

Votre dossier devrait être droit ou légèrement incliné vers l'arrière. Cela dans le but de diminuer la compression abdominale, de réduire le travail des muscles du dos et d'améliorer la circulation sanguine dans les jambes.

■ Distance du dossier

La distance entre le dossier et l'extrémité avant du siège doit être proportionnelle à la longueur de vos cuisses.

■ Appuis-bras

Ajustez la hauteur des appuis-bras pour que les avant-bras puissent s'y appuyer avec les coudes à 90 degrés. L'appui des coudes sur les appuis-bras de la chaise permet de diminuer la charge de travail et de réduire la tension des muscles des épaules et des trapèzes.

ÉTAPE 2 : REPOSE-PIED

Une fois l'ajustement de votre chaise terminé, si vos pieds ne reposent pas à plat au sol, servez-vous d'un repose-pied.

ÉTAPE 3 : ÉCRAN

■ Distance œil-écran

La distance entre vos yeux et l'écran devrait être d'environ la longueur de votre bras.



PHOTO ISTOCK

■ Un bon aménagement d'un poste de travail retarde fatigue et douleurs.

■ Hauteur

Le haut de la partie vitrée de l'écran doit être à la hauteur de vos yeux.

■ Position

L'écran devrait être situé face à vous. La tête ne devrait être penchée ni vers l'avant ni vers l'arrière.

ÉTAPE 4 : CLAVIER

■ Position

Le clavier devrait être placé directement en face de vous.

■ Inclinaison

Ajustez les pattes escamotables du clavier de façon à ne pas « casser » le poignet. Les poignets devraient rester dans le prolongement des avant-bras.

■ Appui-poignet

Idéalement, l'appui-poignet sert uniquement à reposer les poignets lors des pauses entre les séquences de frappe. À défaut de se munir d'un appui-poignet, on devrait allouer un espace pour les poignets d'environ 5 cm entre le bord de la table et le clavier.

ÉTAPE 5 : SOURIS

Le bon emplacement de la souris vous évitera des douleurs inutiles à l'épaule, au coude et au poignet.

■ Position

La souris devrait être située juste à côté du clavier et à la même hauteur. Le poignet devrait pouvoir reposer sur la table lors de son utilisation.

■ Maniement

Il est conseillé d'utiliser le membre supérieur dans le déplacement de la souris plutôt que de concentrer l'activité unique-

ment au niveau du poignet. Ne serrez pas inutilement la souris dans votre main.

TAPE 6 : AMÉNAGEMENT DE LA SURFACE DE TRAVAIL

■ Matériel à la portée

Le matériel que vous utilisez fréquemment devrait se situer à l'intérieur d'une longueur de bras et pas plus haut que la hauteur de vos épaules.

■ Téléphone

Toute personne utilisant régulièrement le téléphone devrait se munir d'un casque d'écoute. Le fait de tenir le combiné entre l'oreille et l'épaule peut entraîner à la longue l'apparition de douleurs cervicales, de tensions dans les trapèzes ainsi que de maux de tête.

ÉTAPE 7 : ÉCLAIRAGE ET ENVIRONNEMENT VISUEL

■ Éblouissement et reflets sur l'écran

■ Votre regard devrait être parallèle aux fenêtres.

■ S'il y a trop de reflets sur votre écran, un filtre antireflet pourrait s'avérer nécessaire.

■ Lampe d'appoint

Idéalement, l'intensité de la lumière devrait être faible sur l'écran et forte sur les documents consultés.

ÉTAPE 8 : ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

■ Dégagement de la chaise

L'espace autour de la chaise devrait être sans encombrement et procurer un espace suffisant pour le déplacement de la chaise et pour les jambes.