



Trucs et astuces N° 8.1

POUR RÉDUIRE LA FATIGUE VISUELLE

LORS DU TRAVAIL À L'ÉCRAN

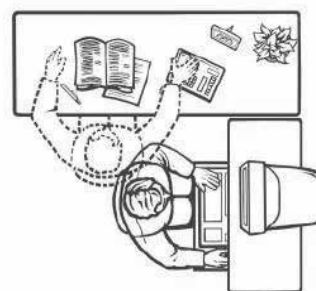
La fatigue visuelle figure souvent au premier plan parmi les manifestations physiques ressenties par les utilisatrices et utilisateurs de postes de travail à l'écran.

Or, il est possible d'amoinrir cet inconfort visuel en alternant les tâches, en prenant de courtes pauses ou en réalisant des exercices pour reposer les yeux.

Alternez vos tâches

Si vous effectuez un travail à l'écran intense et prolongé, pensez à **alterner vos tâches**. **Après chaque heure** de travail à l'écran, **prenez 10 minutes** pour faire une autre tâche qui n'exige pas l'utilisation de votre poste de travail à l'écran;

Vous brisez ainsi le statisme imposé à vos yeux tout en changeant de posture et en effectuant des mouvements différents, ce qui favorise aussi votre confort postural.

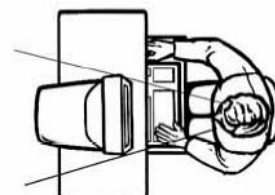


Faites des exercices pour reposer vos yeux

Vous **avez les yeux qui piquent** ou **qui brûlent**, votre **vision** est **trouble**, vous avez **mal à la tête**? Voilà autant de symptômes qui caractérisent la fatigue visuelle.

Dans ce cas, nous vous proposons des exercices simples et efficaces que vous pourrez faire au cours de votre journée de travail, et ce, aussi souvent que vous le voulez:

- (1) **Après 20 minutes de travail**, détachez votre regard de l'écran et, pendant les 20 secondes suivantes, **fixez intensément un objet éloigné de vous** (à plus de 6m.);
- (2) Tout en demeurant assis bien droit, et **sans bouger la tête, regardez au loin**, d'abord à droite puis à gauche. Répétez le mouvement une vingtaine de fois. Refaites la même chose mais cette fois, de haut en bas;
- (3) **Fixez un point au loin** puis, très lentement, ramenez vos yeux vers le bout de votre nez. Répétez ce mouvement une dizaine de fois;
- (4) **Appuyez vos coudes** sur votre bureau et **posez vos mains sur vos yeux** tout en gardant les yeux fermés. Respirez tranquillement. Maintenez environ deux minutes;
- (5) En gardant toujours les yeux fermés, déplacez-les lentement de gauche à droite puis inversement, de droite à gauche. Répétez le même exercice mais cette fois, de haut en bas, puis de bas en haut. Refaire ce cycle une vingtaine de fois.





RELAXER LES ÉPAULES ET LE COU

DES EXERCICES SIMPLES À RÉALISER

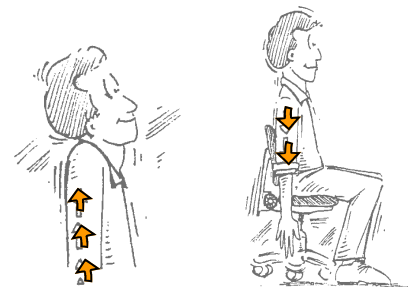
Le travail à l'écran c'est exigeant, cela ne fait aucun doute. Courriels, traitement de texte, consultation de documents de référence, conception assistée, voilà autant de situations où l'utilisateur d'un poste de travail à l'écran ne bouge pratiquement pas. On parle alors de travail musculaire statique, et ce, particulièrement au niveau des épaules et du cou.

Si vous ressentez des raideurs, des tensions dérangeantes ou tout autre malaise au niveau de vos épaules ou de votre cou, prenez quelques minutes pour réaliser les exercices simples mais combien efficaces que nous vous proposons.

Faites des exercices, ça vaut le cou!

(1) Haussement de vos épaules

- **Soulevez vos épaules** jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans votre cou et vos épaules;
- **Maintenez** cette position pendant 3 à 5 secondes;
- **Relâchez** ensuite vos épaules;
- **Répétez** l'exercice 3 fois.



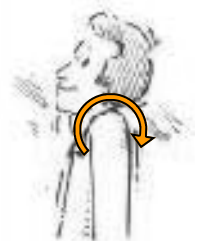
(2) Étirement de vos épaules

- **Ramenez votre bras** de manière à toucher l'épaule qui lui est opposée;
- **Tirez** doucement sur votre coude;
- **Maintenez** cette position pendant 10 secondes;
- **Relâchez** puis, refaites l'exercice du côté opposé.



(3) Rotation de vos épaules

- **Roulez** lentement les épaules vers l'arrière en faisant 5 rotations complètes;
- **Répétez** le même mouvement, mais cette fois vers l'avant et toujours en réalisant 5 rotations complètes.



(4) Détente du cou

- **Penchez** lentement votre tête, en essayant de toucher votre épaule avec l'oreille, et ce, pendant 5 secondes;
- **Répétez** le même mouvement, mais cette fois de l'autre côté.





Trucs et astuces N° 8.3

PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS

DES CONSEILS FACILES À SUIVRE

Le travail à l'écran oblige à de longues périodes en posture assise et sans bouger. En plus, vous faites probablement des torsions et des flexions du tronc afin de saisir vos documents ou d'utiliser votre téléphone. **Résultat: vous êtes inconfortable, ne savez plus comment vous asseoir et vous glissez sur les reins.**

Il est peut-être temps de faire des exercices afin de réduire les inconforts au niveau de votre dos et de vous assurer que votre dossier est bien réglé en consultant le:

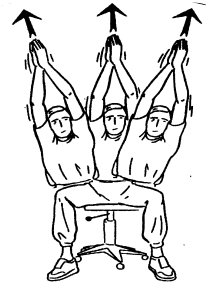
Truc & Astuce n° 9

LES EXERCICES

Source: *Centre Canadien d'hygiène et de sécurité au travail, 1997*
L'ergonomie au bureau

1. Étirement arrière et latéral:

Entrelacez les doigts et étirez les bras au-dessus de la tête en gardant les coudes bien droits. **Poussez les bras vers l'arrière**, le plus loin possible. Les bras toujours au-dessus de la tête, **inclinez lentement le tronc** vers la gauche, puis vers la droite pour étirer les muscles des flans.



2. Étirement des parties moyenne et supérieure du dos:

Tenez le bras droit avec votre main gauche, juste au-dessus du coude. **Poussez légèrement votre coude** vers l'épaule gauche. **Maintenez** la position **cinq secondes**, puis **répétez** l'exercice avec le bras gauche.



3. Flexion du dos:

Saisir le tibia de la jambe gauche. **Soulevez la jambe** du sol en vous penchant vers l'avant (en courbant le dos) et **avancez le nez** vers le genou. **Répétez** avec la jambe droite.



MISE EN GARDE

Il est important de **faire doucement chacun des exercices**. Il ne faut pas brusquer les articulations **sinon vous risquez de vous blesser**. Les personnes qui ont des limitations doivent demander conseil auprès de leur médecin pour s'assurer qu'elles peuvent faire les exercices!



FAITES BOUGER LES DOIGTS, LES MAINS ET LES POIGNETS

DES EXERCICES À FAIRE AU BUREAU

Au cours de la journée, ou à la fin de cette dernière, il vous arrive parfois de ressentir des inconforts soit au niveau des doigts, des mains ou encore des poignets. Cela pourrait s'expliquer par un mauvais ajustement de vos équipements ou parce que vous ne bougez pas suffisamment vos articulations. Même si vous possédiez le meilleur équipement du monde, rien ne pourra vous empêcher d'avoir des inconforts si vous ne bougez pas.

Voici des exercices simples proposées par le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail qui vous permettront de bouger pour les réduire:

Mise en garde: Il est important de faire doucement chacun des exercices. Il ne faut pas brusquer les articulations sinon vous risquez de vous blesser. Les personnes ayant des limitations doivent demander conseil auprès de leur médecin afin de s'assurer qu'elles peuvent faire les exercices.

1. a) Commencez la main ouverte;



b) Fermez le poing;

Gardez votre pouce droit, sans le replier sous les autres doigts;



c) Laissez glisser le bout de vos doigts sur votre paume jusqu'à la base des doigts. Vous devriez sentir un étirement.

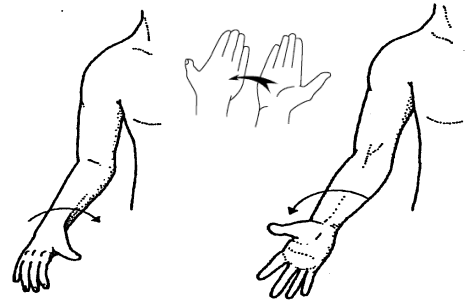
En cas de douleur, ne vous servez pas de l'autre main pour exercer une pression sur les doigts;



2. La main ouverte et la paume vers le bas, effectuez doucement des déplacements latéraux avec la main, en allant le plus loin possible. Maintenez la position de trois à cinq secondes. Répétez le mouvement à trois reprises.



3. **Allongez le bras et la main**, puis tournez lentement le poignet (paume vers le bas) jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. **Maintenez la position** de trois à cinq secondes. Ensuite, tournez lentement le poignet, **paume vers le haut**, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. **Répétez le mouvement à trois reprises.**



4. **Tenez les doigts de votre main avec votre autre main.** Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.



Maintenez la position de trois à cinq secondes. **Relâchez.**

Répétez le mouvement à trois reprises. **Pliez ensuite le poignet** lentement vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.



Maintenez la position et relâchez de la façon indiquée précédemment.

5. **En position assise**, les avant-bras posés sur une table et les paumes jointes, **abaissez** lentement les poignets vers la surface de la table jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

Assurez-vous de bien garder les paumes l'une contre l'autre au cours de l'exercice;



Maintenez la position de cinq à sept secondes. **Relâchez.**

Répétez le mouvement à trois reprises.

Vos coudes se déplaceront légèrement vers l'extérieur!

6. **Variez vos tâches** le plus souvent possible au cours de la journée pour réduire la sollicitation de tous les doigts. **Par exemple: faites de la lecture, allez chercher une télécopie, etc.**



Trucs et astuces N° 8.5

BOUGEZ LES JAMBES

BOUGEZ LES JAMBES

Pieds enflés, engourdissements, picotements ou sensations de lourdeur dans les jambes peuvent résulter du fait de demeurer assis trop longtemps sans bouger!

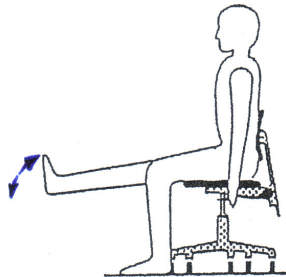
Voici quelques moyens d'éviter ces inconforts:

- (1) BOUGEZ! Profitez des occasions que vous avez pour vous lever et faire quelques pas.**
- (2) SI VOUS NE POUVEZ PAS VOUS LEVER, faites des exercices.**

Attention! Allez-y **doucement**, sans brusquer les articulations sinon, vous risquez de vous blesser. Si vous avez des limitations fonctionnelles, consultez votre médecin afin de savoir si ces exercices vous conviennent.

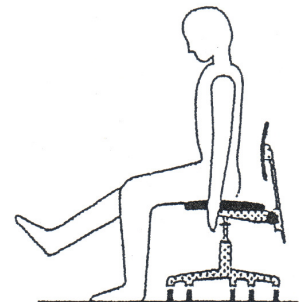
A) FLEXION ET EXTENSION DE LA CHEVILLE:

► **Soulevez** un pied du plancher en gardant la jambe droite. **Exécutez** alternativement **des mouvements de flexion** de la cheville (orteils pointés vers le haut) **et d'extension** de la cheville (orteils pointés vers le sol). **Répétez l'exercice** avec l'autre jambe.



B) LEVÉE DE JAMBE:

► **Assoyez-vous** sur la chaise de manière à ne pas toucher au dossier. Placez vos pieds à plat sur le sol. La jambe en extension, **levez un pied** à quelques pouces du sol. **Maintenez la position** quelques secondes et reposez votre pied sur le plancher. **Répétez l'exercice** avec l'autre jambe.



► Source: *Centre Canadien d'hygiène et de sécurité au travail, Guide de santé sécurité de l'ergonomie au bureau, 2e édition, 2001.*

- (3) ASSUREZ-VOUS QUE VOS PIEDS** sont bien en appui au sol ou sur un repose-pieds et que vous ne ressentez pas de pression inconfortable sous les cuisses.
- (4) LORSQUE VOUS ÊTES ASSIS** au fond de votre fauteuil, assurez-vous qu'il y a un espace entre le bord du siège et le creux de vos genoux.

NOUS AVONS PRÉPARÉ D'AUTRES EXERCICES pour vous aider à reposer vos muscles. Vous pouvez les consulter sur notre site: www.apssap.qc.ca



PAUSES ET MICROPAUSES

Lorsqu'on maintient longtemps une posture, sans bouger ou très peu, il ne faut pas s'étonner de ressentir de l'inconfort. La circulation sanguine est au ralenti et des points de pression se manifestent. Il n'en tient qu'à vous d'améliorer votre confort: **BOUGEZ!!!**

Une pause, deux fois par jour...

Pendant vos pauses santé (vous savez, ces périodes de 15 minutes en avant-midi et en après-midi):

- **Oubliez** l'ordinateur, le téléphone, le bureau, changez-vous les idées;
- **Levez-vous**;
- **Prenez une marche**;
- **Faites des exercices** d'étirement ou de détente... →



Et le reste du temps?

À l'occasion d'un travail statique soutenu, faites des micropauses à toutes les 20 ou 30 minutes. Une micropause dure de 20 à 30 secondes. Elle est utilisée pour faire des mouvements d'étirement à son poste de travail. Tant mieux si vous réussissez à décrocher mentalement.

Étirez surtout les régions blessées ou les plus sollicitées. Faites tour à tour des exercices pour les yeux, le cou, les épaules, les avant-bras, les mains et les poignets ainsi que le dos. Allez à www.apssap.qc.ca pour trouver des exercices faciles à faire à votre poste de travail (voir nos *Trucs et Astuces* n° 1, 3, 5 et 7). **Respectez les mises en garde** propres à chacun des exercices.

Les micropauses ont des effets bénéfiques sur la circulation sanguine. Elles permettent aussi de réduire le stress musculaire subit par les muscles et les articulations qu'engendre le travail statique.

TRUC

N'attendez pas de ressentir de l'inconfort avant de commencer vos micropauses. L'objectif est d'éviter l'apparition de l'inconfort!