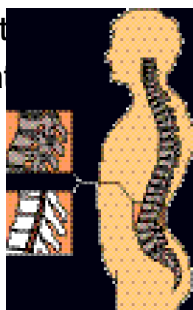


Le dos, en chiffre et en maux!

Le dos est la partie du corps qui souffre le plus dans tout travail de bureau. L'immobilité prolongée que tout utilisateur d'ordinateur connaît bien, peut à la longue être aussi nocive qu'un effort excessif.

par Michel Guay



En 1997 la Commission de la santé et de la sécurité au travail (CSST) a démontré que :

- Le dos subit la majorité des blessures (27%)

En 1999 la CSST a démontré que :

- Le dos est la partie la plus atteinte (26%)

La France nous apporte une bonne prise de conscience face aux atteintes dorsales :

- 80% des français ont ou auront mal au dos, 47% disent avoir mal au dos (Ils étaient 30% en 1980).
- À chaque jour nous nous penchons de 1500 à 2000 fois.
- 35% des postures que nous adoptons sont nocives.
- Le dos est la première cause de consultation dans les centres anti-douleur.
- 50% des enfants ont mal au dos.
- 35% des français ont eu une lombalgie au cours de la dernière année.
- Le dos est la première cause d'invalidité chez les gens de moins de 45 ans.

Dans le travail à l'ordinateur, les affections du dos les plus fréquentes sont : crampes, douleurs dorsales, déviation de la colonne, problèmes de lombes, fatigue musculaire, problèmes de disques. Beaucoup de problèmes de dos pourraient être évités ou aidés par une meilleure conscience de notre posture au travail. Tenir compte de l'ergonomie de notre espace de travail est primordial pour la bonne santé de notre dos. Ce qui semble être une évidence ne l'est pas toujours, la preuve : problèmes liés au poste de travail :

- 43 % des postes provoquent des contraintes posturales.
 - 37 % ont un écran trop haut ou trop bas.
 - 24 % ont un siège inadapté.
 - 22 % ont un plan de travail inapproprié.
 - 21 % des écrans présentent des reflets gênants.
 - 9 % ont un écran trop proche des yeux....
- (Le généraliste numéro 1899, mardi le 17 novembre 1998)
- Donc en résumé, parler du dos c'est parler de la posture de travail, de la position assise, du type de chaise à utiliser.

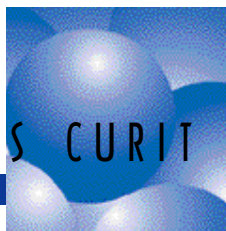
Quelle est la bonne posture en position assise ?

Il n'y a pas de posture parfaite pour tout le monde, on parle plutôt de consignes ayant une certaine latitude. Je vais vous proposer des angles face à vos articulations et vous verrez qu'il y aura une latitude. Essayez de respecter la consigne générale mais explorez les latitudes proposées afin de trouver votre bonne posture. Cela vous demandera un esprit de chercheur où au lieu de vous asseoir tout simplement vous expérimenterez les différents angles proposés pour chacune des parties de votre corps. Cela vous demandera un travail mais vous en retirerez de grands bienfaits.

- Angle du bassin (tronc/cuisse), de 90 à 120 deg.
- Angle des genoux, de 90 à 130 deg.
- Angle des chevilles, de 100 à 120 deg.
- La tête doit être alignée avec le reste du dos.
- Le dos étant droit, le tronc peut s'incliner de 0 à 30 deg.
- L'alignement vertical de la partie supérieure du bras peut être de 0 à 20 deg.
- L'angle de l'avant bras peut être de 90 à 120 deg.
- L'alignement horizontal des avant-bras peut être de 0 à 20 deg.
- Les avant-bras doivent être supportés.
- Les poignets devraient être droits alignés avec les avant-bras.
- Les coudes devraient être près du corps.
- Les épaules devraient être détendues.
- On devrait bouger fréquemment tout en respectant les angles conseillés.
- On ne devrait pas se pencher sur les côtés.
- On ne devrait pas dépasser une heure assis.

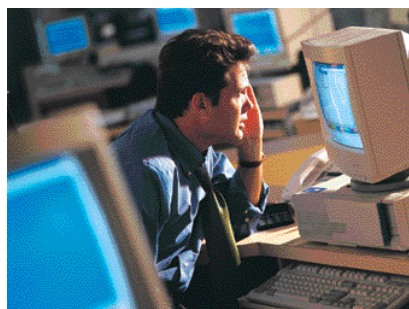
Tout en étant essentielle pour la bonne santé du dos la **bonne posture** serait incomplète sans un siège offrant les possibilités de réglages nécessaires. Dans le meilleur des cas on optera pour une chaise ergonomique. Mais qu'est-ce qu'une chaise ergonomique ? C'est une chaise qui est adaptée à la taille du travailleur, adaptée aussi à son poste de travail et au type de travail que la personne fait. La chaise devrait être vue comme un outil de travail aussi important que l'ordinateur lui-même. Probablement que grâce à elle vous éviterez des problèmes de dos ou vous tempérez ceux que vous avez déjà. Voici les critères essentiels d'une bonne chaise :

- La hauteur du siège doit être réglable et adaptée à la taille de l'utilisateur.
- Le dossier doit être réglable verticalement et aussi d'avant en arrière.
- La profondeur du siège doit être adaptée à l'utilisateur.
- La chaise devrait être stable, l'idéal est un pied à cinq pattes.
- La chaise doit avoir des appuis-bras réglables. (Les appuis-bras sont pertinents dans la mesure où ils n'empêchent pas l'utilisateur de se rapprocher du bureau.
- Les manettes de réglages devraient être facilement manipulables en position assise.
- On devrait pouvoir régler l'inclinaison de la chaise.
- Le siège ne devrait pas faire de pression sous les cuisses et derrière les genoux.
- La partie avant du siège devrait être recourbée.
- Le dossier devrait supporter le bas du dos.



Comment régler notre chaise

- Debout devant notre chaise, le point le plus haut du siège devrait se situer juste sous vos genoux.
- Réglez votre dossier afin qu'il supporte le creux de votre dos.
- Il devrait y avoir environ 2 pouces entre le devant du siège et le derrière de vos genoux.
- Le siège devrait être ajusté afin que vos pieds soient à plat au sol.
- Assis bien droit, les bras de chaque côté du corps pliés à 90 deg., on devrait régler les appuis-bras de sorte qu'ils touchent à peine les coudes.



Pour une location à long terme...

Service à la clientèle :

1-800-363-8728

Lachine :

(514) 483-4242

Succursales :

- Boucherville
- Hull
- L'Assomption
- Pierrefonds
- Ville Érnard



UNE FOIS QUE L'ON A ADOPTÉ UNE BONNE POSTURE, QUE NOTRE CHAISE EST BIEN AJUSTÉE, IL RESTE À CONSIDÉRER VOTRE TRAVAIL COMME TEL. QU'EST-CE QUE LE TRAVAIL EN POSITION ASSISE ? QUELS EN SONT LES FACTEURS IMPORTANTS EN LIEN AVEC VOTRE DOS ?

- Votre poste de travail devrait favoriser un bon alignement de votre colonne vertébrale.
- Votre dos devrait pouvoir bouger librement.
- Vous devriez placer vos choses afin de ne pas avoir à faire des mouvements trop amples.
- Votre matériel devrait être à votre portée.
- On ne devrait pas avoir à s'étirer.
- L'éclairage devrait être adéquat (sans reflets sur l'écran, suffisant pour lire vos documents).

EN RÉSUMÉ, CERTAINES CHOSE SONT À ÉVITER LORSQUE L'ON EST EN POSITION ASSISE :

- La chaise ne doit pas être trop élevée.
- On ne doit pas pencher la tête vers l'avant.
- On doit éviter les chaises n'offrant pas de support à votre dos.
- Évitez de plier les poignets.
- Évitez d'avoir les cuisses comprimées.
- Évitez que vos cuisses soient comprimées entre la chaise et le bureau.
- Évitez d'avoir les jambes ballantes.

Bien entendu toutes ces considérations doivent tenir compte de tous les autres facteurs (souris, bureau, clavier, écran, éclairage, environnement, bruit etc.) ■