Posture and Ergonomics – School Safety Meeting Kit – French

QUELS SONT LES ENJEUX?

Réfléchissons à la durée de nos journées passée dans diverses positions. Que nous corrigions des copies, travaillions à l'ordinateur ou interagissions avec les élèves, la manière dont nous plaçons notre corps et organisons notre espace de travail a un impact considérable sur notre santé et notre bien-être. Une mauvaise posture et un manque de conscience ergonomique peuvent provoquer une série de problèmes qui affectent non seulement notre confort physique, mais aussi notre capacité à accomplir efficacement nos tâches. Il ne s'agit pas seulement d'une petite raideur ; cela peut entraîner des douleurs chroniques, une baisse d'énergie et même une moindre productivité. Lorsque nous ne sommes pas à l'aise, il devient plus difficile de nous concentrer sur nos élèves et nos tâches.

QUELS SONT LES DANGERS?

The Pensez au nombre d'heures que nous passons chaque jour dans diverses postures : penchés sur un bureau pour corriger, le cou en avant devant un écran ou debout pendant de longues périodes sans soutien adéquat ; notre corps peut vraiment en souffrir.

- **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS):** terme général désignant les blessures et troubles qui touchent muscles, os, ligaments, nerfs et tendons. Une mauvaise posture et des mouvements maladroits ou répétitifs dans des espaces mal conçus y contribuent largement. Ces troubles se manifestent par des douleurs au dos, au cou, aux épaules, par le Syndrome du Canal Carpien, etc. Le Bureau of Labor Statistics rapporte constamment que les TMS constituent une cause majeure de blessures au travail et de journées perdues, et notre environnement scolaire n'échappe pas à la règle.
- **Douleurs au Dos et au Cou:** deux plaintes très courantes liées à la mauvaise posture. S'affaisser en position assise impose une tension excessive aux muscles et ligaments du dos et du cou. Avancer la tête pour regarder un écran peut provoquer des douleurs chroniques au cou et des maux de tête et, à long terme, des problèmes plus sérieux de colonne vertébrale.
- **Maux de Tête:** les céphalées de tension sont souvent déclenchées par une mauvaise posture, surtout au niveau du cou et des épaules. Lorsque les muscles de ces zones sont sollicités de façon incorrecte, la tension peut se propager vers la tête et nuire à la concentration.
- **Circulation Réduite et Fatigue:** s'affaisser peut comprimer nos organes internes et restreindre la circulation sanguine, entraînant fatigue, lenteur et même troubles digestifs. Quand notre corps n'est pas aligné correctement, il dépense

davantage d’énergie rien que pour maintenir la posture, ce qui augmente la sensation de fatigue tout au long de la journée.
- **Syndrome du Canal Carpien et Autres Problèmes Nerveux:** un mauvais positionnement des poignets lors de la frappe, souvent dû à un poste de travail mal réglé, peut exercer une pression sur le nerf médian du poignet et provoquer le Syndrome du Canal Carpien : douleur, engourdissements et picotements dans les mains et les doigts. D’autres nerfs dans le corps peuvent aussi être comprimés ou irrités par une mauvaise posture.
- **Productivité et Concentration Réduites:** lorsque nous ressentons de l’inconfort ou de la douleur à cause d’une mauvaise posture ou d’un poste mal conçu, il devient bien plus difficile de nous concentrer ; notre efficacité et notre productivité en pâtissent.

COMMENT SE PROTÉGER

Alors, que pouvons-nous faire pour combattre ces dangers et créer un environnement scolaire plus confortable et plus ergonomique ? Il s’agit d’ajuster consciemment notre posture et nos espaces de travail.

Maintenir une posture assise correcte Lorsque vous êtes assis, gardez les pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds. Vos genoux devraient former un angle d’environ 90 degrés, légèrement plus bas que vos hanches. Asseyez-vous bien au fond de la chaise de façon à ce que le bas de votre dos soit soutenu par le soutien lombaire ou un coussin. Évitez de vous avachir ou de trop pencher le buste vers l’avant. Imaginez qu’un fil vous tire vers le haut depuis le sommet de la tête.

Installer un poste informatique ergonomique Placez le moniteur à une longueur de bras, avec le haut de l’écran au niveau ou juste en dessous des yeux pour éviter la tension cervicale. Utilisez un porte-documents si vous consultez souvent des copies papier. Le clavier doit être directement devant vous, de sorte que vos coudes forment un angle d’environ 90 degrés et que vos poignets restent droits. Utilisez une souris qui tient confortablement dans la main, placée près du clavier pour minimiser les mouvements. Envisagez un repose-poignet s’il aide à maintenir une position neutre.

Adopter une bonne posture debout Si votre travail exige de rester debout longtemps, répartissez votre poids uniformément sur les deux pieds. Évitez de verrouiller les genoux. Si possible, utilisez un repose-pieds pour changer d’appui de temps à autre. Maintenez une colonne neutre, les épaules détendues et la tête droite.

Pratiquer des techniques sûres de levage et de transport Comme nous l’avons vu lors d’une présentation précédente, c’est essentiel pour l’ergonomie globale. Pliez toujours les genoux et gardez le dos droit pour soulever. Tenez les objets près du corps et évitez de tourner le torse. Si quelque chose est trop lourd ou encombrant, demandez de l’aide ou utilisez du matériel comme des diables.

Prendre des pauses régulières et bouger Les postures statiques prolongées, que ce soit assis ou debout, peuvent être néfastes. Prenez de courtes pauses toutes les 20 à 30 minutes pour vous lever, vous étirer ou marcher. Même de brèves activités améliorent la circulation et réduisent la fatigue musculaire. Songez à intégrer des exercices d’étirement dans votre routine quotidienne.

MOT DE LA FIN

Prêter attention à notre posture et à l’ergonomie de notre poste peut sembler anodin, mais ces petits ajustements améliorent de façon significative notre confort quotidien et notre santé à long terme, nous permettant de travailler plus efficacement et de mieux nous consacrer à nos élèves.