

# Posture and Ergonomics – School Safety

## Stats and Facts – French



### FAITS

**Mauvaise Posture Assise :** Les élèves et le personnel assis avec les épaules affaissées ou la tête en avant pendant un travail prolongé à l'ordinateur ou au bureau exercent une pression sur le cou, le dos et les épaules, ce qui augmente le risque de TMS.

**Mauvaise Onfiguration du Poste de travail :** Les bureaux, les chaises ou les ordinateurs non réglables dans les écoles, qui ne sont pas adaptés à la taille de chacun, entraînent des postures contraignantes et des microtraumatismes répétés.

**Sacs à dos trop lourds :** Le port de sacs à dos trop lourds ou mal portés (par exemple sur une épaule) provoque des tensions au niveau du dos, de la nuque et des épaules, en particulier chez les élèves.

**Manque de Entraînement Ergonomique :** Les élèves et le personnel de l'école manquent souvent de formation sur le maintien d'un alignement neutre de la colonne vertébrale et d'une posture optimale, ce qui contribue aux douleurs chroniques et à l'inconfort.

**Postures statiques prolongées :** Le fait d'être assis ou debout pendant de longues périodes sans pause, ce qui est courant dans les salles de classe ou lors de l'apprentissage sur ordinateur, entraîne une fatigue musculaire et des raideurs.

**Mouvements Répétitifs :** Les tâches répétitives fréquentes, comme taper sur des claviers mal positionnés ou écrire pendant de longues périodes, peuvent provoquer des tensions au niveau des poignets et des mains, surtout en l'absence de réglages ergonomiques appropriés.

### STATISTIQUES

- Statistique Canada a rapporté en 2021 que 20 % des enfants d'âge scolaire souffraient de douleurs musculo-squelettiques liées à une mauvaise posture lors de l'utilisation d'un ordinateur ou du port d'un sac à dos.
- Le Bureau of Labor Statistics (BLS) a noté en 2020 que 30 % des lésions musculo-squelettiques chez le personnel scolaire (par exemple, les enseignants, les concierges) étaient liées à de mauvaises pratiques ergonomiques, telles que la position assise prolongée ou les postures contraignantes.
- WorkSafeBC a rapporté en 2022 qu'environ 2 500 demandes d'indemnisation du personnel scolaire en Colombie-Britannique étaient liées à des TMS, une mauvaise posture pendant les tâches assises ou le levage étant citée comme un facteur

clé.

- Une étude NIOSH de 2021 a indiqué que 35 % des employés des écoles travaillant sur ordinateur souffraient de douleurs au cou ou aux épaules en raison d'une configuration non ergonomique de leur poste de travail.
- Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) a déclaré en 2022 que 45 % du personnel scolaire exerçant des fonctions administratives ou d'enseignement signalaient une gêne due à des postures statiques prolongées, qui pourraient être évitées grâce à des interventions ergonomiques.
- Un rapport de 2023 de l'American Academy of Pediatrics a révélé que 15 % des élèves utilisant des ordinateurs portables ou des tablettes dans des environnements scolaires non er