



Pratique informatique et Santé

Le mal de dos ou « mal du siècle » ?

Huit français sur 10 souffrent ou souffriront du mal de dos durant leur vie



Récemment, 35 % des Français déclaraient avoir souffert d'une lombalgie au cours des douze derniers mois

Ceci est une scoliose....



Ceci est une maladie



Pourtant on peut parfois se retrouver à prendre ce type de position



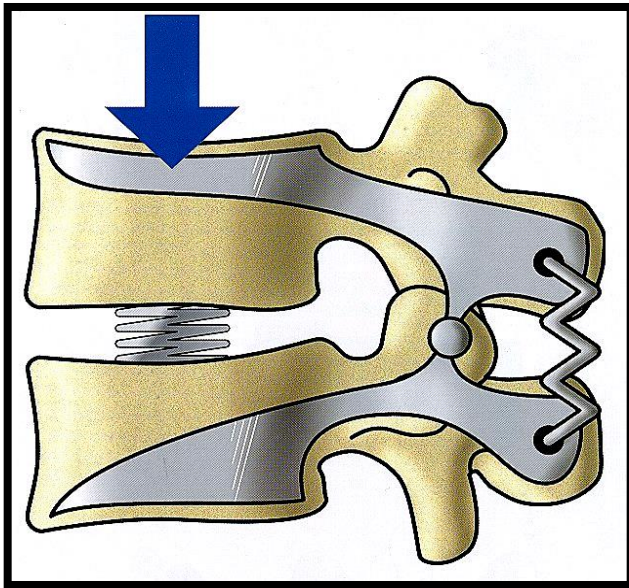
Risque: la blessure musculaire ou articulaire ou...



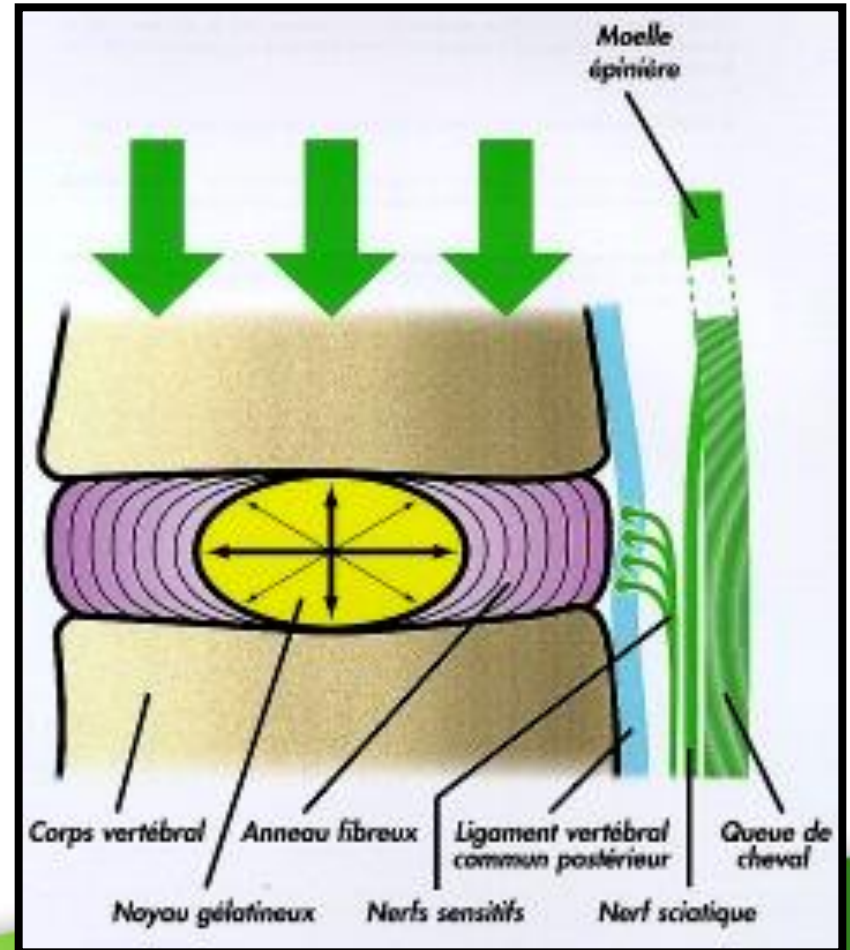
©MMG 1996

Le disque intervertébral

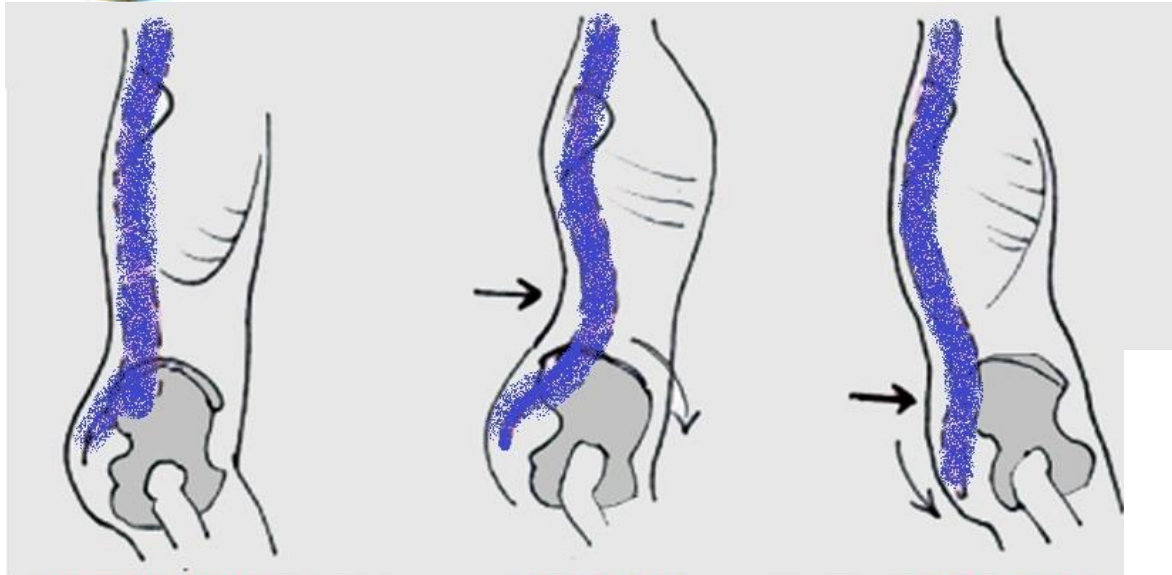
Placé entre 2 vertèbres, le disque joue un rôle d'AMORTISSEUR.



C'est grâce aux mouvements de la colonne que le disque est nourri et conserve sa solidité.



Antéversion et rétroversion du bassin

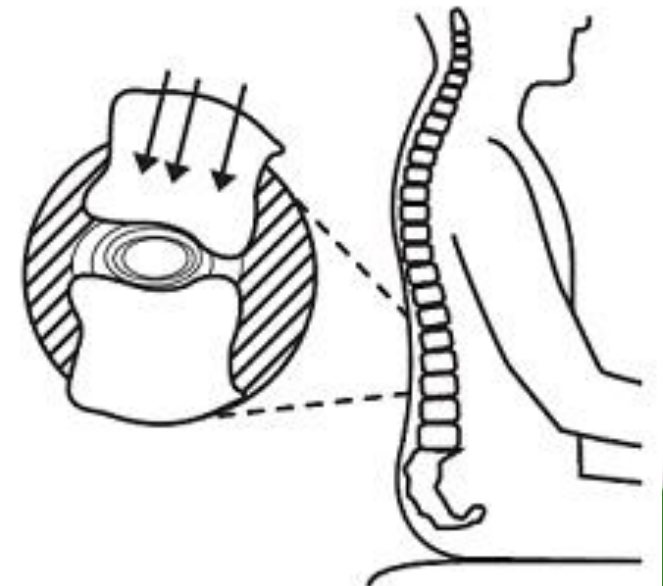


POSITION NORMALE

ANTEVERSION

RETROVERSION

Basculement du bassin
en position assise



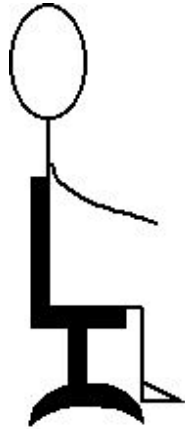
Le disque intervertébral

L'ennemi : l'enroulement

Charge sur le disque intervertébral sans rien porter

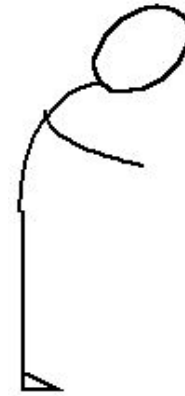


50 kg

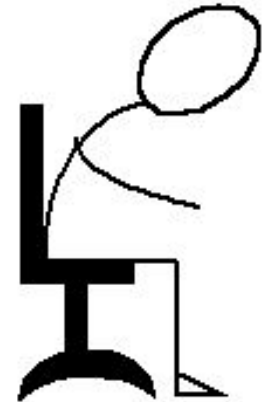


100 kg

140 kg



150 kg



200 kg

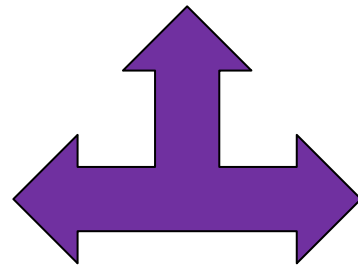


Les TMS: Troubles Musculo-Squelettiques

**un large éventail de pathologies touchant
les tissus mous à la périphérie des
articulations**



**Capacités de travail
de l'individu**



**Sollicitations au travail
sans récupération
suffisante**

L'épaule et le poignet

**Tensions,
tendinopathies,
fatigue,
stress**



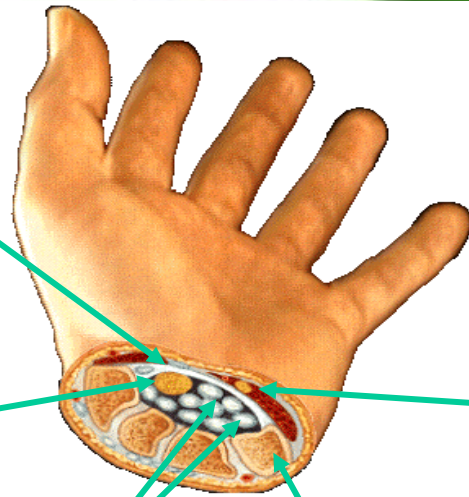
Ligament
annulaire

Nerf
médian

Tendons

Os du carpe

Nerf
cubital



**Le syndrome du
canal carpien**

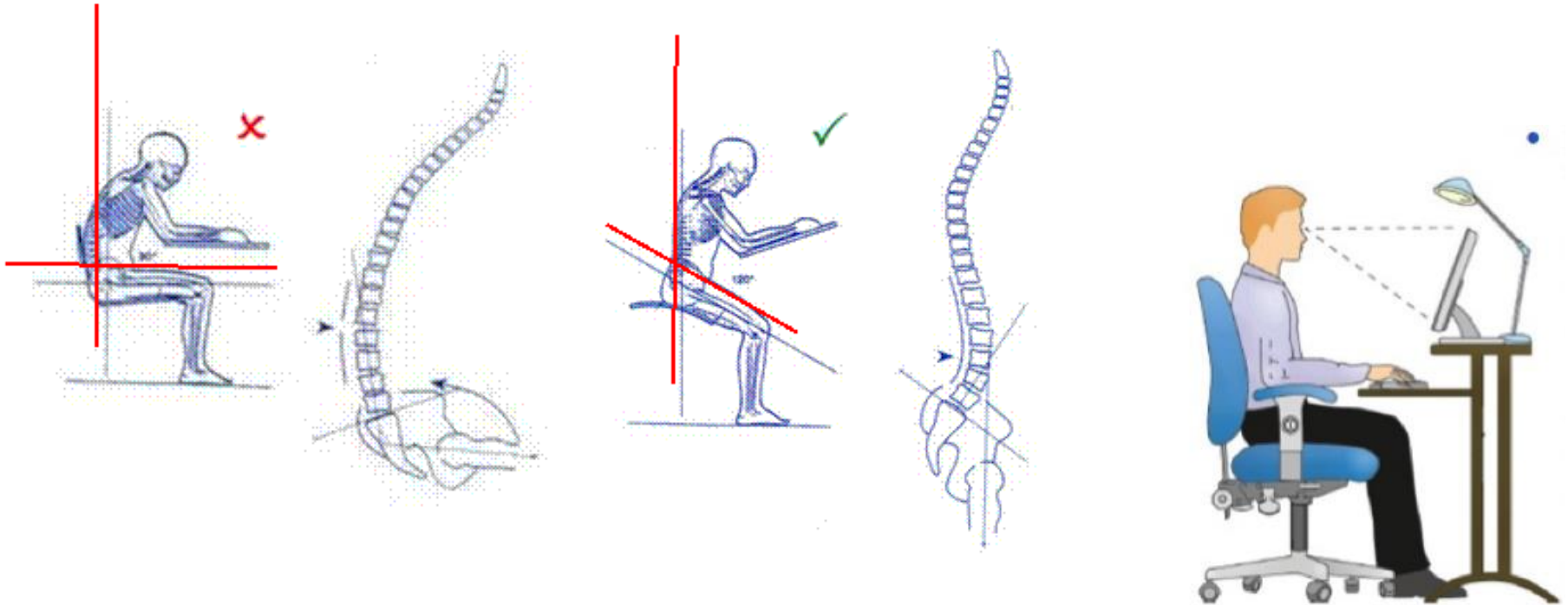
La posture équilibrée



Quelques règles de base:

- Le cou est droit, dans le prolongement de la colonne
- Les épaules sont relâchées
- Les avant-bras sont à l'horizontale, posés sur le plan de travail
- Les poignets et les mains sont alignés avec les avant-bras
- Le dos est légèrement incliné vers l'arrière et en appui sur le dossier
- Les pieds sont à plat au sol

L'assise et l'écran



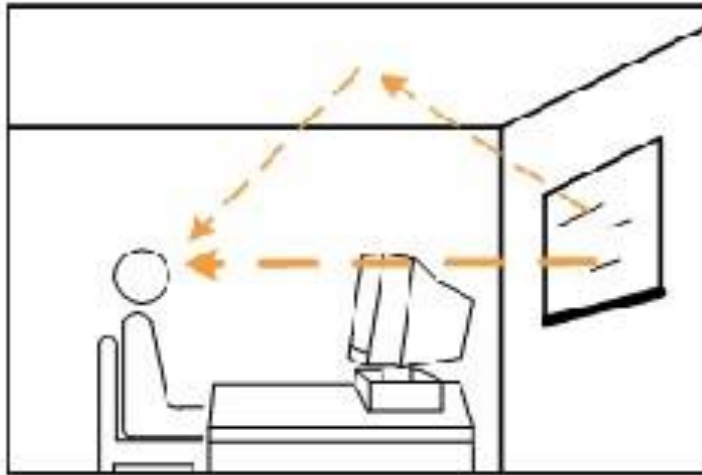
- ✓ Position qui permet de conserver une meilleure cambrure lombaire
- ✓ La distance yeux / écran doit être compris entre 60 et 90cm



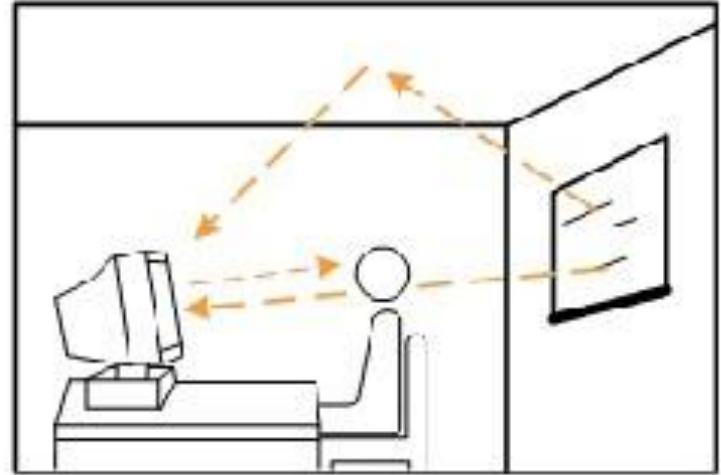
Les sources lumineuses

- ✓ Compliquées à utiliser: ni devant, ni derrière

1. Eblouissement direct



2. Eblouissement indirect



Fatigue visuelle => migraine => stress => TMS++

Le clavier et la souris



À éviter



Mieux !



L'ordinateur portable



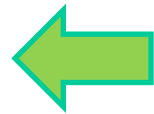
A éviter !



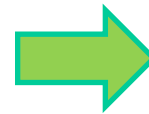
A éviter !



A éviter !



OK! Mais....



Les Solutions

1. Demander le regard d'un spécialiste sur votre poste de travail

**ADAPTER SON POSTE A
SON CORPS ET NON
L'INVERSE**

2. Bouger régulièrement (45' maximum)



Les Solutions

3. Faites des exercices de détente musculaire



Le Saviez-VOUS?  Diminuer la température du corps de 0,6°Celsius, permettrait de vivre 10 à 15 années de plus !

4. Faites de la cryothérapie du corps entier pour supprimer vos douleurs et inflammations



Alors gardez le sourire et... prenez le réflexe **cryothérapie du corps entier**





N'attendez pas d'en arriver là !

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION**

