

# LA POSTURE À L'ORDINATEUR



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

16 au 22 août 2015

Les troubles neuro-musculo-squelettiques, le mal du siècle? Près de 80% de la population souffrira un jour ou l'autre d'un mal de dos sévère. Plusieurs d'entre nous avons un travail qui exige d'être assis à un poste de travail informatisé, les yeux rivés sur un moniteur toute la journée. Sans trop nous en rendre compte, nous adoptons des postures qui peuvent nous porter préjudice. Les problèmes peuvent passer de mal de cou (cervicalgie) à la tendinite ou à la capsulite de l'épaule, douleur au milieu du dos (dorsalgie) ou encore engourdissements aux mains (d'origine cervicale ou syndrome du tunnel carpien).

Selon un rapport de la CSST, entre 2003 et 2006, les tendinites à l'épaule, les tendinites au poignet et les épicondylites ou épitrochléites représentent 57,4% des lésions en « ITE » du système neuro-musculo-squelettique. Afin de diminuer vos risques de blessure tout en améliorant vos performances, voici quelques conseils à respecter pour avoir un environnement efficace et sécuritaire.

*Corrigez votre  
posture au  
bureau avec  
l'aide de votre  
chiropraticien!*



## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, outre les cas de CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

chiropratique.com

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## ÉTAPE 1: RÉGLER LA CHAISE

La posture recommandée: En position assise, les coudes sont fléchis à 90 degrés et près du corps, les épaules sont détendues et les mains arrivent sur le clavier. Les jambes sont décroisées et les genoux présentent un angle droit, les pieds reposent au sol ou sur un repose-pied.

Pour y arriver :

- Réglez la hauteur du siège afin de permettre la flexion du coude recommandée.
- Trouvez une position confortable pour le dossier. Une inclinaison de 90 à 120 degrés offrira un bon support lombaire tout en allégeant la compression abdominale, diminuant le travail des muscles du dos et améliorant la circulation sanguine.
- Ajustez le dossier de manière à ce que vos genoux ne soient pas en contact avec le siège. Idéalement, vous devriez être en mesure de glisser trois doigts entre l'arrière du genou et l'assise.
- Positionnez les appuis-bras de manière à ce que les avant-bras y reposent naturellement, selon la posture décrite ci-dessus.
- Si vous possédez un support à clavier ajustable en hauteur, il faut harmoniser la hauteur du clavier et la hauteur de la chaise pour en arriver à la position la plus confortable qui respecte la posture recommandée.

## ÉTAPE 2 : RÉGLER L'ÉCRAN

La position clé : L'écran doit être installé bien droit devant l'utilisateur, le haut de l'écran à la hauteur des yeux et incliné selon le confort.

Pour y arriver :

- Placez l'écran de manière à éviter les torsions au niveau du cou, qui pourraient entraîner à long terme des douleurs à la région cervicale.
- Installez l'écran à une distance de 90 à 70 cm de vos yeux, soit environ la longueur de votre bras.
- Positionnez le haut de la partie vitrée de l'écran à la hauteur de vos yeux. Si vous portez des lunettes avec des verres progressifs, l'écran peut être un peu plus bas. Dans tous les cas, assurez-vous que votre cou ne soit penché ni vers l'avant, ni vers l'arrière.

## ÉTAPE 3 ET 4 LE CLAVIER ET LA SOURIS DOIVENT AUSSI ÊTRE AJUSTÉS.

Pour l'ensemble des conseils visant l'ajustement optimal de votre poste de travail, demandez à votre chiropraticien le dépliant Posture au bureau.