



## Numéro 8

# Conseils de prévention des invalidités au travail



L'Organisation mondiale de la santé estime qu'environ 650 millions de personnes dans le monde vivent avec une invalidité quelconque<sup>1</sup>. L'invalidité touche les gens de bien des façons.

Certaines personnes ont contracté une maladie grave, d'autres ont été impliquées dans un accident et d'autres encore éprouvent des douleurs à travailler assises dans un fauteuil sans se lever pendant plusieurs heures. Employés\* et employeurs ont un rôle important à jouer dans le maintien de leur propre santé et la prévention des blessures.

Vous pourriez être exposé à différents niveaux de risque selon votre milieu de travail. Les usines et les chantiers de construction imposent à leur personnel des règles de sécurité particulières. Mais qu'en est-il des bureaux?

Nombreux sont ceux qui travaillent dans des bureaux, penchés sur un clavier d'ordinateur, mal installés dans un fauteuil à regarder un écran, assis pendant de longues heures. Ce genre de routine quotidienne peut provoquer de l'inconfort et de la douleur, voire des préjudices à long terme.

Voici quelques conseils à garder à l'esprit si vous êtes assis à une table de travail :

- **Posez les pieds sur le plancher ou utilisez un repose-pieds si vous ne pouvez atteindre le sol.** Le fait de maintenir les pieds à plat sur le plancher aide à réduire les maux de dos.
- **Gardez votre souris à portée de main.** Assurez-vous de ne pas avoir à étirer le bras ou à le placer à un angle inconfortable pour l'utiliser. Placez-la tout près de votre clavier.
- **Régalez la hauteur de votre écran.** La plupart des écrans sont conçus de façon à ce que vous puissiez en ajuster l'angle et la hauteur. Essayez de positionner votre moniteur de manière à ce que vos yeux soient à 5 à 8 cm du haut de l'écran.
- **Régalez également l'angle du clavier. Idéalement, celui-ci doit être à la même hauteur environ que vos avant-bras, et légèrement incliné.** Utilisez au besoin un plateau de clavier pour soulever ou abaisser celui-ci afin de rendre la frappe plus confortable.



## Conseils de prévention des invalidités au travail

- **Pensez à vous étirer.** Il n'est pas sain de demeurer assis dans la même position pendant de longues périodes. Pensez à vous lever de temps à autre pour vous dégourdir les jambes pendant quelques secondes. Si cela n'est pas possible, il existe de bons exercices d'étirement que vous pouvez faire en position assise. Essayez ceci : en position assise, le dos droit et les pieds à plat sur le sol, les bras sur les côtés et les doigts pointés vers le bas, tournez l'extérieur des coudes vers la taille et gardez cette position pendant quelques secondes. Vous devriez ressentir une agréable sensation d'étirement.

---

1 Site Web de l'Organisation mondiale de la santé -- <http://www.who.int/fr/>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1-866-398-9505 | 1-800-663-1142 **(Toll-Free English)**

1-866-433-3305 **(ATS)** | 514-875-0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**

