

FICHE TECHNIQUE N° 3

LES MICRO-PAUSES

Le travail à l'ordinateur peut être exigeant sur le plan postural pour l'utilisateur parce qu'il exige une position assez statique.

Il peut aussi être exigeant sur le plan visuel parce qu'il fait appel à la convergence des yeux, un effet qui peut causer de la fatigue visuelle lors de travaux prolongés à l'écran.

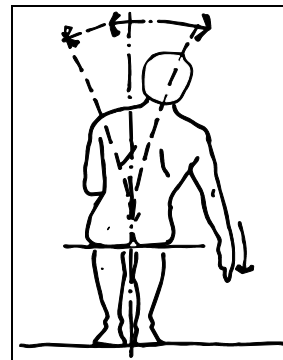
Pour pallier les fatigues musculaires et visuelles, nous vous proposons les **micro-pauses**. Prises à une fréquence que le travail rigoureux exige, elles introduisent un dynamisme postural. Chaque mouvement est répété et maintenu selon le confort recherché, sauf lorsque indiqué plus précisément.

La micro-pause visuelle consiste à regarder vers l'horizon pour contrecarrer la convergence des yeux inhérente au travail prolongé à l'écran.



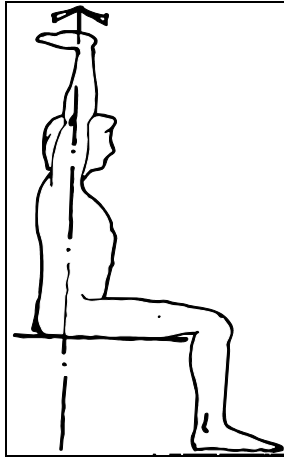
Position des épaules

Haussez les épaules, portez-les vers l'arrière, puis relâchez. Répétez le geste dans la direction opposée.



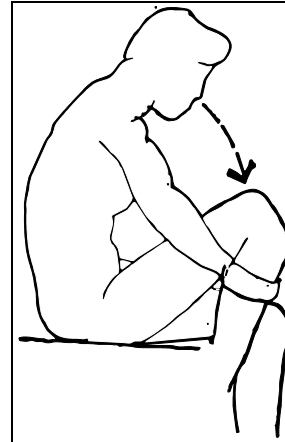
Inclinaison latérale

La main droite pointée vers le bas, inclinez latéralement l'épaule droite. Revenez à la position neutre, puis répétez le geste du côté gauche.



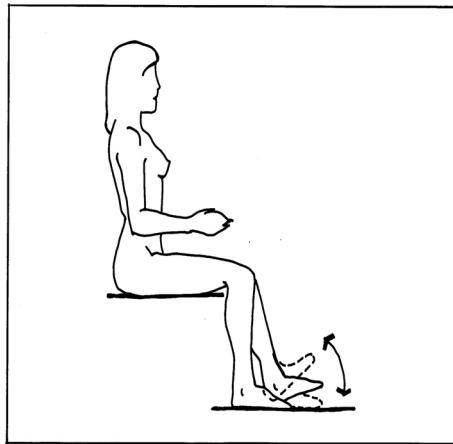
Extension des bras

Bras levés et parallèles, paumes face au plafond, poussez vers le haut jusqu'à pleine extension. Exécutez en gardant le dos bien droit, sans cambrer le bas du dos. Maintenez 12 secondes. Répétez 2 fois.



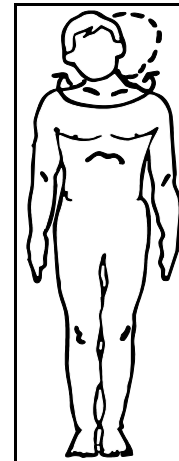
Flexion du dos

Les deux mains sous le genou, tirez la jambe vers vous, et, le nez vers le genou fléchi, arrondissez le dos. Gardez la position pendant 8 à 12 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



Flexion et étirement de la cheville

Jambe allongée et talon au sol, pointez le pied devant vous, puis ramenez-le vers vous en fléchissant la cheville. Répétez avec l'autre jambe.



Demi-cercles de la tête

Fléchissez la tête sur un côté, vers l'avant puis de l'autre côté. Faites le mouvement en sens inverse. Répétez quelques fois, lentement.

Source : René J. Comtois, ergonomiste, Raymond Chabot SST inc.

Référence : Guylaine Poulin, kinésiologue