

# Ergonomics – Using Microbreaks Picture This – French



Cette image illustre clairement les dangers d'une mauvaise ergonomie et d'une configuration inadéquate du poste de travail. Le travailleur est penché en avant vers un écran placé trop bas, ce qui lui fait forcer le cou et le haut du dos tout en tendant les bras de manière inconfortable pour atteindre le clavier. Sa chaise n'offre aucun soutien lombaire, ce qui oblige sa colonne vertébrale à adopter une posture courbée et stressante. Son poignet est fortement plié

lorsqu'il utilise la souris, ce qui crée un risque évident de syndrome du canal carpien. L'environnement semble routinier et calme, mais la posture du travailleur révèle un inconfort important, signe avant-coureur d'une blessure musculo-squelettique.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont l'une des blessures les plus courantes et les plus coûteuses sur le lieu de travail. Ils se développent souvent progressivement, mais entraînent des douleurs à long terme, des lésions nerveuses et une mobilité réduite. Le fait de ne pas maintenir une posture neutre, une hauteur d'écran appropriée, un siège offrant un bon soutien et un alignement détendu du poignet augmente considérablement le risque de troubles chroniques au niveau du cou, des épaules et du dos. Veillez toujours à ce que les postes de travail soient adaptés à chaque travailleur, encouragez les pauses régulières pour changer de posture et traitez immédiatement les premiers symptômes afin de prévenir les dommages ergonomiques à long terme.