

# 6. TRAVAIL SUR ECRAN

Cela arrive à tout le monde d'être affalé dans le canapé avec une tablette ou devant l'ordinateur. Le Flexaminator trouve cela exaspérant, et votre dos aussi d'ailleurs. Il est possible de le faire autrement et mieux !

**LE FLEXAMINATOR**



## DURÉE

20 minutes

## A PRÉVOIR

- Local avec suffisamment d'ordinateurs.
- Fiche de travail: 'Check-list'.

## PRÉPARATIFS

Prévoyez pour chaque équipe une table avec un stylo et la fiche de travail 'Check-list'.

## MISSION

La première mission pour les équipes est de placer leurs joueurs devant l'ordinateur dans la posture la plus confortable et de bien placer le clavier et la souris.

Afin d'effectuer correctement cette mission, les joueurs peuvent rechercher sur le web des informations à propos de la bonne posture devant l'écran et du positionnement de la souris et du clavier.

Fournissez le lien ci-dessous:

- Brochure: [Prévention des troubles musculosquelettiques \(TMS\) pour le personnel administratif](#)
- [www.preventiondestms.be](http://www.preventiondestms.be)

**TUYAU!**

Publiez le lien sur le réseau ou envoyez-le par mail. Cela permet aux élèves de consulter directement les informations pertinentes.



1. Hauteur de l'écran
2. Distance œil-écran
3. Hauteur de l'assise
4. Hauteur du dossier et du soutien lombaire
5. Position du clavier et de la souris
6. Espace entre les différents mobiliers

Un joueur par équipe prend alors le rôle de contrôleur.

Chaque contrôleur se dirige vers une équipe adverse et contrôle la posture du joueur devant l'ordinateur à l'aide de la check-list.

Le contrôleur attribue un score sur 12.



## SOLUTION

CHECK-LIST	OK
La tête est droite ou légèrement inclinée en avant.	
La tête, la nuque et le torse ne sont pas tournés vers la gauche ou la droite et l'écran se trouve droit devant la personne.	
Les épaules sont détendues.	
Les bras se trouvent le long du torse. Les avant-bras sont à l'horizontal et reposent sur les accoudoirs et/ou la surface de travail.	
Les mains et poignets se trouvent dans le prolongement de l'avant-bras. Ne dépliez donc pas les pieds du clavier afin de mettre le clavier le plus plat possible.	
Les cuisses sont à peu près parallèles au sol et les jambes sont perpendiculaires aux cuisses dans un angle droit (l'angle peut aussi être un peu plus grand).	
Les pieds sont posés à plat par terre ou sont soutenus par un repose-pied.	
Le bas du dos est soutenu.	
Le clavier se trouve à 10-15 cm du bord de la table et les poignets peuvent être posés.	
La souris se trouve tout près du clavier.	
Le dessus de l'écran est à hauteur des yeux ou légèrement plus bas.	
La distance entre l'écran et les yeux correspond à la longueur d'un bras (50-70 cm).	
TOTAL	/12

## DISCUSSION ULTÉRIEURE

Demandez aux joueurs comment ils sont assis devant l'ordinateur ou à leur bureau chez eux. Tout le monde est-il dans la posture appropriée? Demandez aux joueurs s'ils connaissent le syndrome de la souris.

Pendant la mission 'Anatomie', les étudiants ont appris que: Les disques intervertébraux contiennent peu de structure nerveuse, les premières lésions qui se produisent sont donc souvent indolores ... De ce fait, il est important de prêter attention au dos avant que l'on ressente une douleur. Le mouvement et le changement de posture veillent à ce que les disques intervertébraux soient 'nourris'. Pour cette raison, un manque d'exercice et un style de vie sédentaire sont des dangers pour le dos.

## DISTRIBUTION DES POINTS

L'équipe avec le plus de points (sur 12) gagne 5 points sur le fleximètre.

La 2<sup>ème</sup> équipe gagne 4 points. La 3<sup>ème</sup> équipe 3 points. La 4<sup>ème</sup> équipe 2 points et l'équipe avec le moins de points gagne 1 point sur le fleximètre.

En cas d'ex-aequo, les équipes gagnent un nombre égal de points.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le syndrome de la souris est une lésion des muscles des bras, du cou, du poignet ou de l'épaule suite à l'usage et l'abus démesurés de l'ordinateur.

Cette lésion fait partie du groupe des RSI ou 'Repetitive strain injuries', regroupant les plaintes suite à l'exécution répétitive d'un même geste.

Voir aussi la brochure:

- 'Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) pour le personnel administratif',
- [www.preventiondestms.be](http://www.preventiondestms.be), rubrique publications