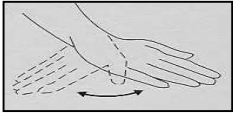


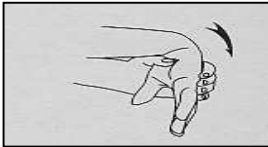
# CES EXERCICES DIMINUENT LES TENSIONS ASSOCIÉES À L'APPLICATION DE DIFFÉRENTS AGENTS STRESSANTS

## EXERCICES POUR LES MAINS ET AVANT-BRAS

1. Fléchir le poignet latéralement pendant 3 à 5 secondes et répéter 2 fois. Ceci pour chacune des mains



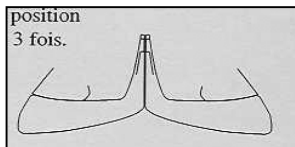
2. Bras tendu, plier lentement une main vers le sol avec l'aide de l'autre main jusqu'à sentir un étirement du poignet. Tenir la position 3 à 5 secondes. Relâcher. Faire 2 fois au total pour chacune des mains.



3. Bras tendu, pliez lentement une main vers le plafond avec l'aide de l'autre main en tirant les doigts vers soi jusqu'à sentir un étirement. Tenir la position de 3 à 5 secondes. Faire 2 fois au total pour chacune des mains.

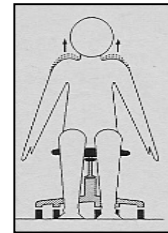


4. En position assise, les coudes posés sur une table et les paumes jointes, abaissez lentement les poignets sur la table jusqu'à sentir un étirement. Bien maintenir les paumes en contact pendant tout l'exercice. Maintenir la position 5 à 7 secondes. Faire 2 fois au total.

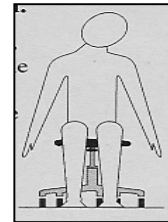


## EXERCICES POUR LE COU ET LES ÉPAULES

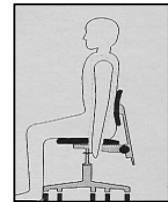
1. Hausser les épaules jusqu'à ce qu'une légère tension dans le cou et les épaules se manifeste. Tenir la position de 3 à 5 secondes, puis revenir à la position normale. Faire 2 fois au total.



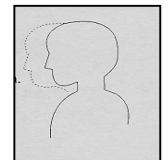
2. Pencher lentement la tête du côté gauche, pour essayer de poser l'oreille sur l'épaule. Répéter la même chose à droite. Rentrer ensuite le menton, pencher la tête sur la poitrine, puis la tourner lentement de gauche à droite. Faire cet enchaînement 2 à 3 fois au total.



3. Rouler lentement les épaules vers l'arrière 5 fois, dans un mouvement circulaire. Répéter vers l'avant.

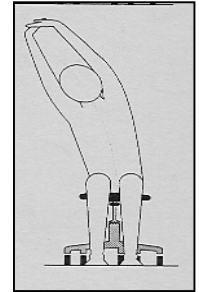


4. Assis bien droit, rentrer le menton, puis reculer la tête. Faire comme si vous vouliez étirer l'arrière de votre cou pour être le plus grand possible. Tenir la position 20 secondes en inspirant et en expirant lentement.

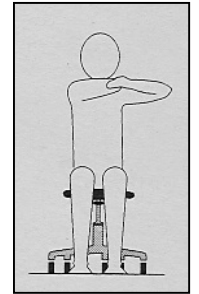


## EXERCICES POUR LE DOS

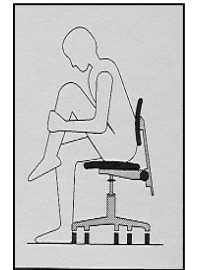
1. Nouer les doigts. Étirer les bras au-dessus de la tête et le plus possible vers l'arrière sans fléchir les coudes. Pour étirer les muscles latéraux, incliner lentement le tronc vers la gauche et ensuite vers la droite pendant 5 secondes.



2. La main gauche sur le bras droit juste au-dessus du coude, pousser le bras vers l'épaule gauche. Tenir la position 5 secondes. Répéter la même chose avec l'autre bras. Faire deux fois au total pour chacun des bras.



3. Saisir le tibia de la jambe gauche et, en pliant le dos, tirer le genou gauche vers le nez pendant 5 secondes. Répéter la même chose avec la jambe droite. Faire 2 fois au total pour chacune des jambes.



## L'ERGONOMIE D'UN POSTE DE TRAVAIL À L'ORDINATEUR

L'Université de Sherbrooke s'est doté en 2002 d'un **Plan d'actions ergonomiques** pour les postes de travail avec terminaux à écran de visualisation (TEV). Ce plan d'actions prévoit, entre autres, une politique d'achat du mobilier et des équipements reliés à l'informatique, des outils d'analyses électroniques et un programme de formation. Pour de plus amples renseignements :

[Ergonomie@USherbrooke.ca](mailto:Ergonomie@USherbrooke.ca)

Ou visitez le site Internet du Secteur SSEMTE du Service des immeubles :

[www.usherbrooke.ca/immeubles/ssemte/ergo](http://www.usherbrooke.ca/immeubles/ssemte/ergo)

### La bonne posture

**ÉCRAN** Le haut de la partie vitrée de l'écran est à la hauteur des yeux.  
La distance de l'écran est équivalent à la longueur d'un bras.

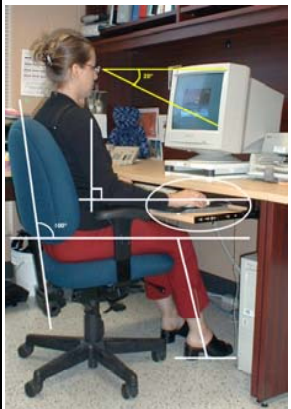
**VOTRE POSITION**

Vos poignets sont en position neutre (pas de courbure).  
Le clavier est droit devant vous, la souris est proche du clavier et à la même hauteur.

Vos avant-bras sont parallèles au sol, près du corps et sont soutenus par les accoudoirs ajustables.

Vos épaules et vos hanches sont en ligne droite.

Vos pieds sont à plat au sol ou sur un repose-pieds.



## EFFETS DES MICROPAUSES

- ✓ diminution de la fatigue
- ✓ prévention des L.A.T.R. et des T.M.S.<sup>1</sup>
- ✓ réduction des douleurs musculo-squelettiques
- ✓ diminution de la tension musculaire
- ✓ amélioration du bien-être
- ✓ amélioration de la productivité

## PRÉVENTION : FACILE & EFFICACE !

### Autres moyens pour prévenir les courbatures :

- ✓ Varier la tâche
- ✓ Adopter une bonne posture en **tout temps**
- ✓ Changer de position régulièrement
- ✓ S'échauffer avant de lever une charge ou de faire un effort
- ✓ Faire de l'exercice cardiovasculaire  
↳ permet une détente physique après l'effort
- ✓ Pousser une charge au lieu de la tirer
- ✓ Forcer avec les jambes pour lever une charge
- ✓ Éviter de dormir sur le ventre
- ✓ Maintien du poids corporel idéal

## ??? QUESTIONS ???

CONTACTER **UNIVERSANTÉ**

821-8000 POSTE 2732

[info.universante@usherbrooke.ca](mailto:info.universante@usherbrooke.ca)

<sup>1</sup> Lésions attribuables au travail répétitif et troubles musculosquelettiques

# Micropauses avec étirements

**POURQUOI?** Parce que bouger est vital pour le corps humain, mais que ce dernier est menacé par **trois** grands facteurs de risques associés à l'effort, soit l'**intensité**, la **répétitivité** et la **durée**.

**SOLUTION, MICROPAUSES ACTIVES!** Il s'agit de moments de détente **fréquents** et **systématiques** (à environ toutes les 20 minutes), de **courte durée** (15 à 20 secondes), qui, à l'aide d'**étirements** ou de **légers exercices**, accordent un répit à la musculature.

présenté par

Programme  
**Universanté**

&

**Secteur Santé, Sécurité et  
Environnement en milieu de  
travail et d'études  
Service des immeubles**