

Un atelier pour prévenir tout trouble musculo-squelettique en télétravail

SANTÉ

Une ergonome intervenant pour l'AIMSMT a conseillé ce jeudi des salariées.

Yan Barry
ybarry@midilibre.com

Ce jeudi, au sein de l'hôtel Ibis en Ville active, l'AIMSMT (Association interprofessionnelle de santé et de médecine du travail) proposait un atelier de prévention des troubles musculo-squelettiques animé par l'ergonome Constance Dubrana. Cette dernière a ainsi décrit devant des salariées habituées au télétravail les bonnes pratiques, l'utilisation des outils adéquats pour éviter les soucis de santé liés aux mauvaises postures.

Ne pas rester inactif

Et cela ne doit pas être pris à la légère selon la spécialiste : « On peut être confronté à des problèmes d'articulation, de muscles, de ligaments, de circulation sanguine, mais aussi au niveau osseux. » On pourrait ajouter également les troubles de la vision, les risques liés à l'inactivité. L'ergonome, grâce à un atelier d'une demi-journée, part du théorique pour aller vers des ateliers pratiques à reproduire



Une ergonome est intervenue pour apporter les bons conseils. Y.B.

chez soi en télétravail ou à son poste sur le site professionnel. Elle propose même un espace game dans un autre format d'atelier pour mieux saisir les enjeux de ces troubles musculo-squelettiques (lire par ailleurs). Parmi les conseils, il y a celui

d'une bonne installation en regardant droit devant et au-dessus de son écran pour avoir un léger relâchement des cervicales. Au niveau des accoudoirs des fauteuils « trop larges car conçus très souvent pour les hommes », les bras doivent être

à 90 degrés. La bonne distance de l'œil à l'écran doit être à 50-70 cm. Des conseils sur le matériel (pour rehausser son PC portable, mettre un repose document entre l'ordinateur et le clavier pour lire ses notes devant soi) ont été également fournis lors de l'atelier de l'AIMSMT. Une précision s'est imposée aussi : mieux vaut éviter le télétravail au fond de son canapé ou sur une table basse.

Constance Dubrana a également incité son auditoire à sortir de sa position assise, de son inactivité en télétravail (se lever pour se servir à boire, marcher quand on téléphone, faire du sport 30 minutes en fin de journée, être en mouvement régulièrement) avec des présentations d'étirements du dos, des flexions, extensions, du cou aussi vers l'avant et l'arrière. Pour la vue, mieux vaut éviter d'avoir trois écrans devant soi pour ne pas être trop exposé à la lumière, de taper ces textes ou les lire sans zoomer.

L'ergonome, qui confie qu'on travaille davantage en télétravail, a profité de l'occasion pour indiquer que tout salarié se doit de respecter des horaires fixes, d'avoir des rituels au début et à la fin de sa journée, de garder contact avec le reste de l'équipe, de bien séparer vies professionnelles et privées. Des principes de base nécessaires pour être efficaces sans danger pour sa santé.

Un forum santé travail jeudi 12 mai

AGENDA L'AIMSMT 30 propose de multiples ateliers santé tout au long de l'année et notamment de plus en plus en lien avec le maintien en emploi. Son prochain grand rendez-vous se déroulera jeudi 12 mai, de 8 h 30 à 16 h 30, à l'hôtel Ibis en Ville active. Il s'agira du Forum santé travail avec de multiples ateliers sur les troubles musculo-squelettiques (TMS), sur les risques psycho-sociaux, chimiques, routiers, les addictions, etc. L'AIMSMT propose jeudi 5 mai pour les TMS un escape game à son pôle technique du 13 boulevard Talabot. Infos sur aismt-30.fr.



Un engin des travaux publics a foncé sur le bâtiment.

Braquage à l'engin de chantier à la Banque populaire du village

SAINT-DIONISY

Samedi 23 avril, à 4 h du matin s'est produit un braquage à l'agence bancaire de St-Dionisy. Un engin de travaux publics a foncé sur le bâtiment afin de casser le distributeur de billets. L'alerte a été donnée, gendarmes et service de sécurité sont arrivés rapidement sur les lieux. Sébastien Mellado, directeur de la communication de la Banque populaire, s'est exprimé : « C'est plus impressionnant qu'autre chose, ça nous n'avions pas eu ce type d'infraction et nous sommes satisfaits que tous les systèmes de sécurité aient très

bien fonctionné. Vous pouvez constater entre autres poudres et traces d'encre au sol qui ont été projetées sur les billets et ainsi les rendre inutilisables. Les braqueurs ont essayé d'accéder au distributeur intérieur mais ils n'y sont pas parvenus. Personne n'est entré dans le bâtiment, aucun dossier n'a été dérobé, pas de vol, les clients peuvent être rassurés. »

Le site va ensuite être nettoyé rapidement et cloisonné. Les conseillers ont été répartis sur les agences de proximité en attendant la réouverture prochaine.

► Correspondant Midi Libre : 06 63 17 61 57

ÉTAT CIVIL

● Naissances

Lüz Allali, de David et Aurore Simon ; Abdel-Hakim Boucherifi, d'Ahmed et Zouaouia Lakhdar-Barka ; Iméo Bouveir, de Benjamin et Marion Marti ; Aya Chaârane, de Younès et Sanaa Azaddag ; Adrian Debaty Maimi,

d'Alexandre Debaty et Anaïs Maimi ; Selena Mazzaresse Longo, de Romain Mazzaresse et Graziella Longo ; Tyler Mehay, d'Océane Mehay ; Ishaq Mounir, de Mourad et Myriam Mechida ; Emma Muller, de Julien et Julie

Bonnaud ; Eyden Oster, de Gaëtan et Anissa Khouldia ; Soan Pierre, de Lucas et Solène Imbert ; Maneva Plaideau, de Stephano et Marjorie Allemand ; Lyana Rascon, de Manuel et Agathe Cuzzo ; Garance Sorigue

Fouchard, de Philippe Sorigue et Aurélie Fouchard ; Aïkî Tuahu, de Hitinui et Cassandre Manuera Vela. Anaya Ahossi, de Franck et Nina Hountohotegbe Rahmouna Attmani, de Sid-Ali et Karima El Miliani.

FAITS DIVERS

NÎMES

Rodéo nocturne et interpellations

Les forces de police sont intervenues vendredi soir

avenue des arts pour un rodéo motorisé. Deux personnes qui conduisaient sous l'emprise de stupéfiants ont été interpellées et déferées.

VOS NOUVELLES LUNETTES SANS VOUS DÉPLACER !

DÉPLACEMENT & DEVIS GRATUITS
VOTRE 2^{ème} PAIRE À PARTIR DE 1€*
EXAMEN DE VUE OFFERT**
ON S'OCCUPE DE TOUS LES PAPIERS !

LES OPTICIENS À DOMICILE
BY JÉRÔME HEGAZAN

Géraldine CLAUSS 06 50 56 20 28
www.jmod.fr - 7j/7 - 8h > 20h
DANS LE RESPECT DES GESTES BARRIÈRES

Cette semaine 300€ DE BONS D'ACHAT À GAGNER !

Journées animation
Du lundi 25 au samedi 30 avril dans votre magasin

E.Leclerc

Route de Beaucaire NÎMES

Allégez votre ticket, JOUEZ !

Rendez-vous sur le stand

Midi Libre

*Jeu sans obligation d'achat, organisé par votre quotidien. Tirage au sort en fin d'animation. Un seul gagnant par foyer.