



# Prends soin de toi!

Santé et sécurité au travail

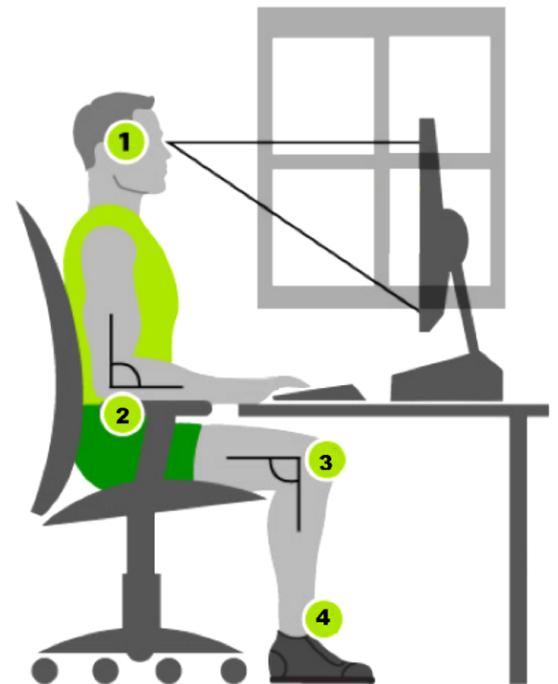
Rosemont  
La Petite-Patrie  
Montréal

## Tout est dans la posture!

Saviez-vous que nous passons en moyenne 1 700 heures au bureau annuellement<sup>1</sup> ?

Avec autant de temps passé au boulot, en grande partie assis devant un écran, un mauvais aménagement de votre espace de travail pourrait engendrer divers troubles musculo-squelettiques. Voici les plus fréquents :

- ▶ **Épicondylite**  
Douleur à l'insertion des muscles épicondyliens du coude, souvent associée à un mécanisme de surutilisation des extenseurs du poignet.
- ▶ **Tendinite**  
Inflammation d'un tendon ou de sa gaine.
- ▶ **Syndrome du canal carpien**  
Engourdissements et fourmillements dans les doigts et perte de force musculaire dans le poignet et la main touchés.



Afin de mieux aménager votre bureau, ayez en tête les quelques points indiqués dans l'image ci-dessus.

### Le truc du 20-20-20

La fatigue visuelle est aussi courante lorsqu'on passe de longues heures devant l'ordinateur. Pour contrer ses effets, nous vous invitons à tester la technique du 20-20-20<sup>2</sup>. À toutes les 20 minutes d'utilisation continue d'un écran, pendant 20 secondes, regardez à 20 pieds (un peu plus de 6 mètres) devant vous. Remarquez-vous une différence?



## Conférence sur l'ergonomie

### Apportez votre chaise!

Avec Annie Boisclair, ergonome

Venez découvrir les mille et une fonctionnalités qui se cachent sous les boutons, manettes et roulettes de votre chaise de bureau et améliorez votre posture !

**Quand** : le mardi 31 octobre, à 12 h

**Où** : à la salle du conseil située au 5650, rue D'Iberville

**Durée** : 45 minutes

**Inscription** : par courriel au [communications.rpp@ville.montreal.qc.ca](mailto:communications.rpp@ville.montreal.qc.ca).

### À la maison aussi

Appliquez ces quelques trucs au quotidien et tenez à distance les petits maux liés à la posture!

*La santé, ça se cultive!*

Rosemont  
La Petite-Patrie  
Montréal

<sup>1</sup> <https://data.oecd.org/fr/emp/heures-travaillees.htm>

<sup>2</sup> <http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/defis-sante/9-reduire-le-temps-ecran-en-suivant-la-regle-du-20-20-20>