

## **ERGONOMIE : Prendre soin de soi lorsqu'on utilise un portable**

Je me permets de vous partager ce témoignage personnel afin que vous puissiez éviter mon expérience douloureuse due à la mauvaise utilisation de mon ordinateur portable. L'histoire commence au début de la pandémie alors que j'ai commencé à travailler de façon intensive à la maison. Auparavant, mon emploi du temps était varié : travail à la maison et au bureau, déplacements pour rencontrer des bénéficiaires, des bénévoles, des paroisses, des organismes partenaires ou pour donner des formations de base, etc...

Le télétravail s'effectue avec des outils restreints : le téléphone, l'ordinateur et les plateformes virtuelles. Je me suis retrouvée plus souvent assise que debout, augmentant dans un premier temps mes problèmes dans le bas du dos et mes douleurs aux hanches. C'était un problème connu, j'ai consulté et on l'a traité avec une infiltration de cortisone sans me conseiller de changer mes habitudes sauf de faire quelques exercices en piscine.

J'ai donc continué mon travail à l'ordinateur : composition des infolettres auxquelles j'ai ajouté des hebdomadaires pour le temps de la pandémie et préparation-corréction de textes pour le site web alors en gestation. Puis, j'ai joyeusement plongé tête première dans l'élaboration-expérimentation d'une formation de base en mode virtuel pour des personnes intéressées à avoir un SASMAD à Ottawa. Confinée chez moi, sans horaire de travail précis et ayant un minimum de déplacements à l'extérieur, j'ai passé des heures et des heures, jour après jour, devant mon portable dans un heureux climat hyper productif.

Un an et demi plus tard, je me retrouve avec une douleur insupportable dans le haut du corps du côté gauche : l'omoplate, l'épaule, le bras, la main, ...L'urgentiste du CHUM, ayant éliminé des problèmes au cœur ou aux poumons, me dit que mon mal était musculaire et dû à mon portable. Prescription : anti-inflammatoire, relaxant musculaire et morphine. Suggestions : modifier mon environnement de travail et consulter en clinique privée. \$\$\$

La physiothérapeute a évalué que je faisais entre autres une compression neurale du plexus brachial... Elle aussi a recommandé que j'insère mon portable dans une station d'accueil plus ergonomique. Il s'en est suivi une recherche ardue et obligatoire d'une table qui se baisse à la bonne hauteur (car ma table de cuisine est trop haute pour moi), une chaise qui est bien ajustée (hauteur du siège et des appuie-bras, inclinaison du dossier, support pour le bas du dos, ...), un clavier et une souris qui remplaceront mon clavier intégré au portable (puisque ces derniers ne sont pas ergonomiques du tout) et finalement un support ajustable pour installer le portable et bien ajuster l'écran afin que ma tête soit droite et mes yeux à la bonne hauteur dans le haut de l'écran. Encore en douleur et devant la hausse de mes dépenses sur la carte de crédit, j'espère vous aider en vous encourageant à lire sur l'importance d'un environnement ergonomique. *Christiane*

*« Un poste de travail bien réglé, c'est confortable et efficace ! Des postures contraignantes peuvent occasionner de l'inconfort et des douleurs. Même une posture confortable devrait pouvoir être modifiée fréquemment. Il est important de changer la posture de travail en faisant de courtes pauses ou en variant les tâches tout au long de la journée. Vous trouverez dans cette fiche quelques conseils pratiques pour vous installer confortablement. » Page de la CNESS (cadeau de l'urgentiste du CHUM, cf. site no 1 plus bas)*

Voici quelques sites très intéressants qui pourraient vous être utiles si vous croyez avoir une mauvaise installation de votre poste de travail et/ou de mauvaises postures lorsque vous travaillez à l'ordinateur et même pour plusieurs autres occupations... (cf. site no 3)

1. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/conseil-ergonomie-travail-ordinateur.pdf>
2. <https://media.ergotron.com/reserved/resources/portableergonomicwhitepaper-fr-orig.pdf>



3. <http://www.irsst.qc.ca/media/documents/pubirsst/ameliorationpostetravail.pdf>

## Quelques nouvelles du SASMAD

- La rencontre du 18 septembre à Saint Isaac Jogues a rassemblé 39 personnes. Nous rendons grâce pour votre participation et pour la joie de nos retrouvailles en ce début d'un nouveau mode de vie inscrit dans la continuité de nos services maintenant enveloppés de mesures sanitaires règlementaires.
- Cette période pour le moins particulière fait appel à des innovations dans nos pratiques qu'on doit renouveler et revivifier dans un entredeux durant lequel les habitudes d'avant ne tiennent plus totalement et de nouveaux choix s'imposent.
- Ainsi deux formations de base sont en cours et se termineront en octobre : une formation en présentiel à Québec et une formation virtuelle à Ottawa.
- L'automne annonce annuellement un recrutement en vue d'une formation éventuelle de nouveaux bénévoles à Montréal. N'hésitez pas à parler de votre expérience et de la formation SASMAD à vos connaissances, à leur donner l'adresse du microsite web et à les encourager à prendre contact avec les coordonnatrices. Votre aide sera précieuse pour le SASMAD.
- De plus, on recherche des bénévoles libres et disponibles pour de nouveaux accompagnements. La longue période de semi-confinement n'est pas encore totalement terminée mais le mois de septembre nous amène déjà de nouvelles demandes. Si vous désirez reprendre du service, en présence ou par téléphone, contactez votre coordonnatrice et manifestez-lui votre intérêt.

Merci pour votre appui, votre compréhension, votre désir de visiter Jésus dans les autres!

Adresse courriel pour envoyer vos intentions de prière : [misericorde.mercysasmad@gmail.com](mailto:misericorde.mercysasmad@gmail.com)

Pour accéder au site du SASMAD : <https://microsites.diocesemontreal.org/microsites/sasmad>