



D'une démarche à quatre pattes jusqu'à tenir sur nos deux pieds, le corps humain n'a cessé d'évoluer. Notre utilisation des technologies peut aussi avoir un impact sur notre corps entraînant douleurs, tendinites ou déformations comme la « bosse du smartphone » qui modifie votre auriculaire...



D'un point de vue **ergonomique**, il y a de précieux conseils pour éviter les douleurs au dos, aux poignets, au cou... conséquences de nos usages numériques et de nos mauvaises postures.

1. Bien se positionner face à un PC

Les pieds au sol, le dos soutenu et la tête droite :

- Les pieds doivent être bien au sol et les cuisses parallèles au sol. Utilisez un repose-pied pour avoir les pieds correctement positionnés.
- Le dos doit être soutenu par le dossier. Adaptez votre position grâce à une chaise réglable.
- Pour protéger la nuque, la tête doit rester droite, le regard à l'horizontal ou légèrement vers le bas avec l'écran disposé à une distance d'un bras.

Position du clavier et de la souris pour épargner les poignets :

- Le niveau du clavier doit être légèrement en dessous du niveau des coudes, et idéalement à 10 cm du bord du bureau. Une fois les mains sur le clavier, les bras forment un angle de 90° au niveau des coudes.
- La souris doit être disposée à proximité du clavier. Pour réduire la pression sur les poignets, il existe des repose-poignets ou encore des souris ergonomiques.

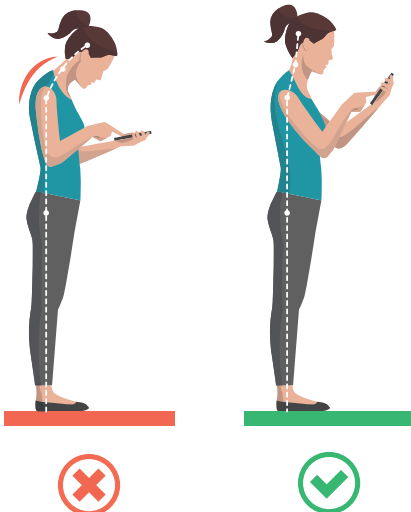


2. Bien se positionner avec son smartphone

La position la plus problématique avec l'utilisation du téléphone est lorsque la tête est penchée et le bras tendu de façon prolongé.

Voici quelques conseils pour améliorer votre posture :

- Veillez à ne pas garder votre tête penchée trop longtemps. Changez de position régulièrement. Pensez à redresser votre tête.
- Adaptez votre position pour soulager vos bras et vos poignets. Par exemple, plutôt que d'avoir vos bras tendus, vous pouvez consulter votre téléphone sur une table.
- N'utilisez pas que votre pouce pour naviguer sur votre téléphone, utilisez aussi votre index. Cela permet de ne pas trop solliciter votre pouce ni vos poignets.



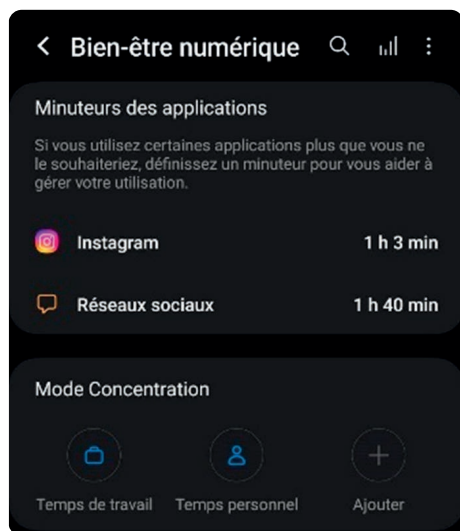
3. Préserver sa santé mentale

Au-delà de la santé physique, la santé mentale peut également être impactée par la technologie.

Au travail comme à la maison l'accès permanent à Internet et à son flot d'information peut générer stress, troubles du sommeil et de l'attention, peur de passer à côté d'une information importante alias FOMO (Fear Of Missing Out) ou encore de la sécheresse oculaire... Être hyperconnecté-e pour augmenter son efficacité au quotidien peut donc finir par produire le contraire.



Au travail, pour prévenir les risques d'addiction numérique et le stress lié à la connexion permanente, il existe le droit à la déconnexion.



Quel que soit le contexte, prendre conscience de ses usages et de la dépendance au numérique est le premier pas pour un mieux-être avec le numérique.

Des outils existent pour modérer sa consommation :

- Dans les options d'un smartphone Android, vous pouvez retrouver un menu « **Bien-être numérique** » où vous pouvez consulter votre temps d'écran jour par jour et semaine par semaine. Vous pouvez y définir un objectif de temps d'écran. Il existe également « **un mode concentration** » qui bloque toutes les applications sélectionnées et leurs notifications.
- Sur le PC, l'option « **assistant de concentration** » bloque les notifications des applications sélectionnées durant le temps souhaité.

4. Le numérique au service de la santé

Bien que la technologie comporte des risques pour notre bien-être, elle peut toutefois être utilisée au service de la santé.

De plus en plus de smartphones proposent une application qui comptabilise le nombre de pas effectués dans la journée. Il est possible de voir combien de kilomètres ont été parcourus et de se fixer un objectif journalier.



L'application « **Totemus** » vous propose des promenades rythmées d'énigmes. A chaque promenade, vous gagnez des totems qui peuvent être échangés contre des cadeaux.



L'application « **Decathlon Coach** » permet de suivre des séances de sport à la carte ou de planifier un programme de coaching selon vos affinités et votre temps disponible. Si vous avez un compte décathlon, vous pouvez gagner des points de fidélités selon les actions que vous réalisez.

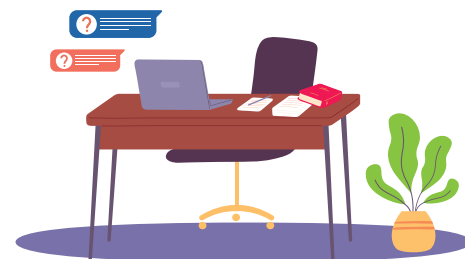


L'application « **RespiRelax+** » vous propose de reprendre le contrôle de votre respiration.



Petit BamBou

L'application « **Petit BamBou** » vous propose de découvrir la méditation de manière simple.



9. SÉCURITÉ

11. Santé et bien-être numérique
Dernière mise à jour en juillet 2023