

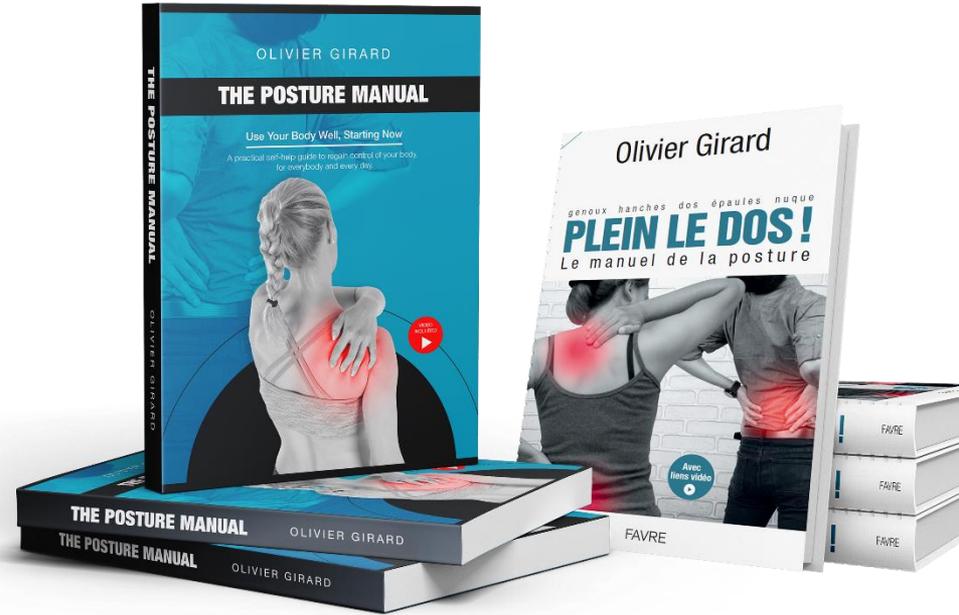
# Ergonomie et habitudes

*Un atelier pour mieux se porter*

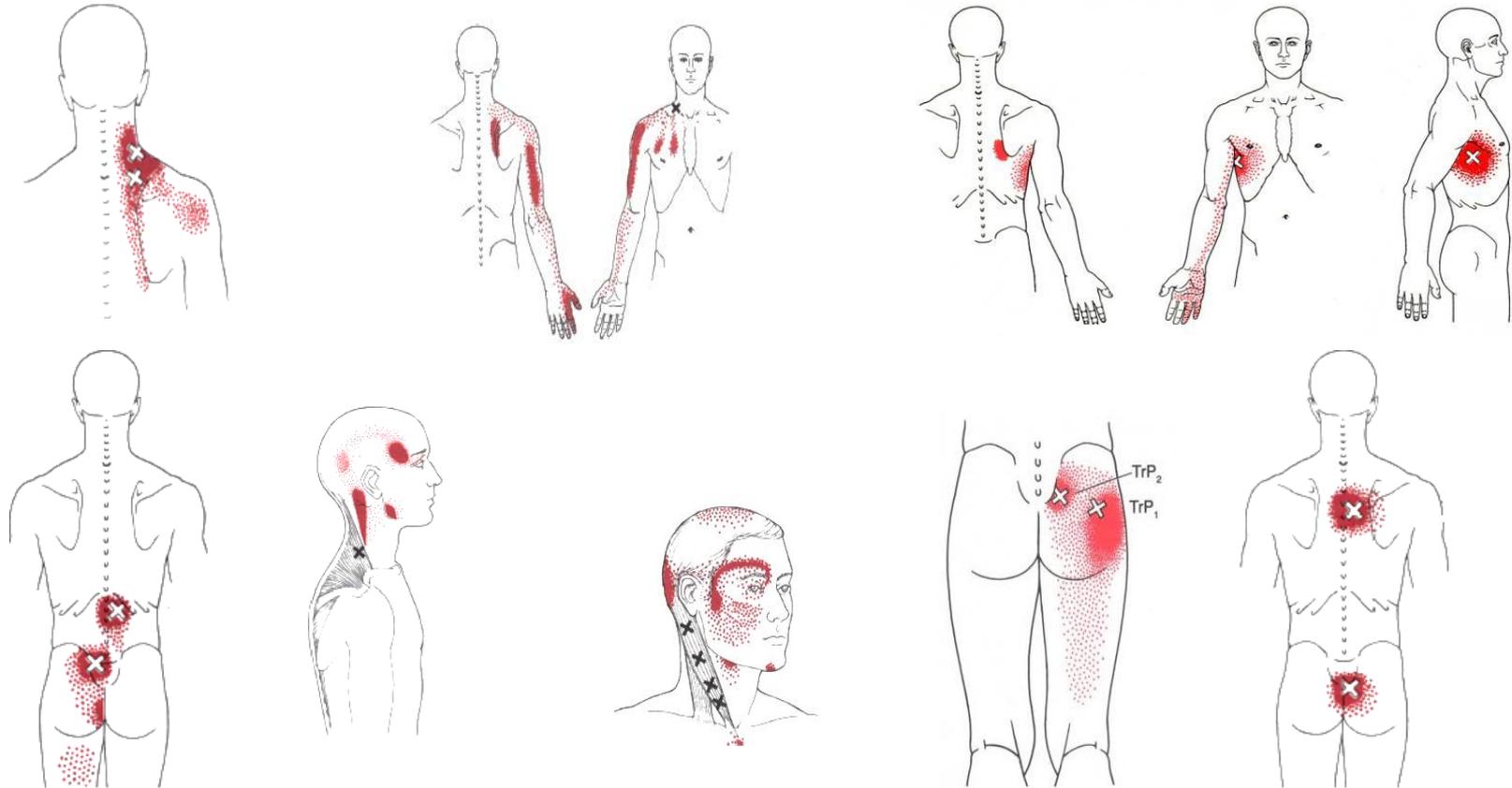


# 2 jobs...

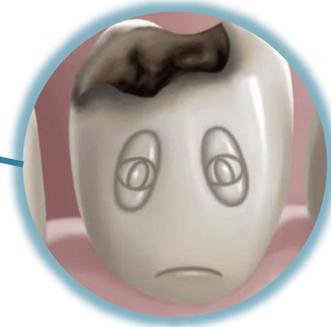
- Ingénieur en génie mécanique et industriel
- Ergonome
- Posturologue
- Executive MBA
- Fondateur d'Erg'OH Conseil
- Auteur de *Plein le Dos*
- **YouTube** Olivier Girard, the Posture Guy



# Combien parmi nous ?



# Gérer l'accumulation

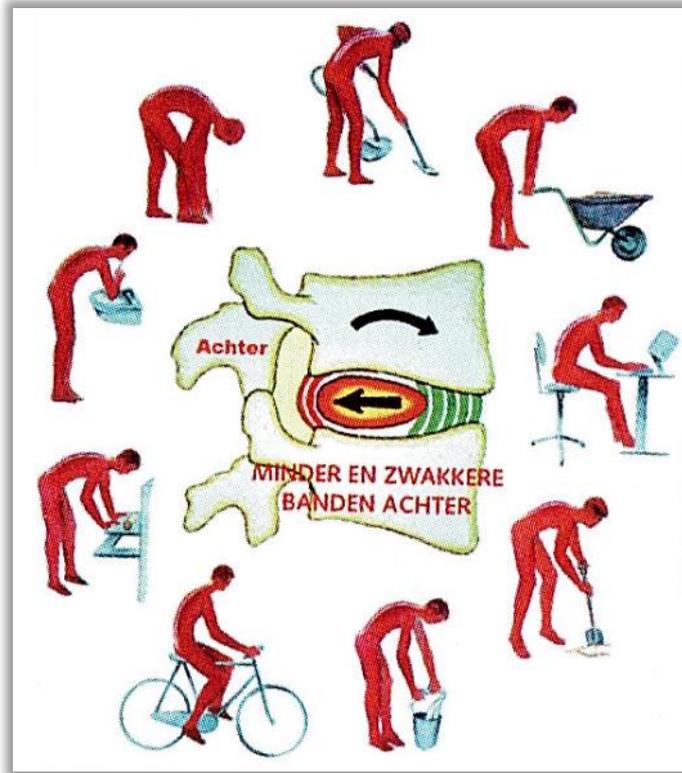


# Gérer l'accumulation

posture, activité, durée, stress



# Suffit-il juste de bouger plus ?

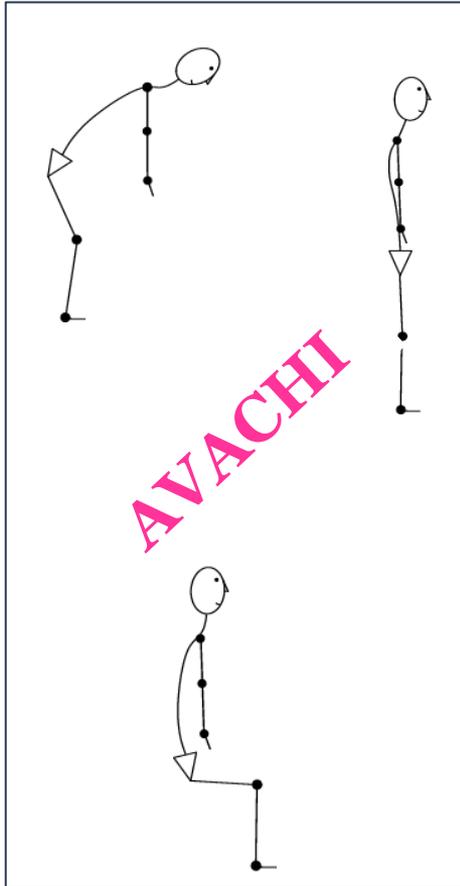


# LES 3+1 RÈGLES DE LA POSTURE

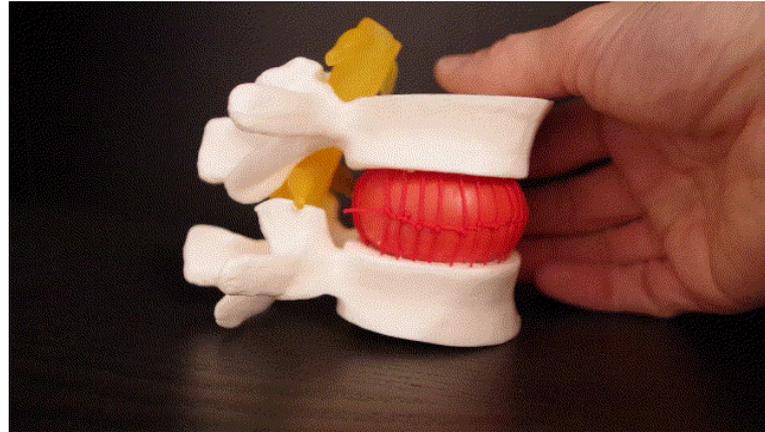
UN CADRE UNIVERSEL



# Règle 1a

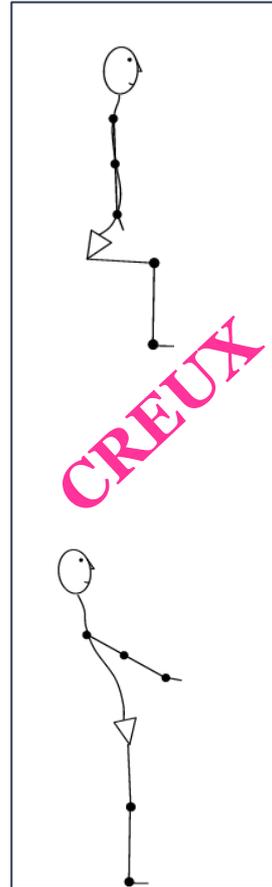
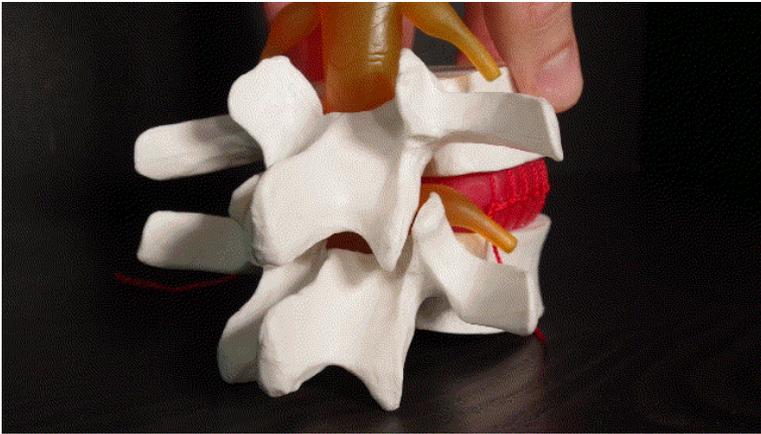


## HERNIE DISCALE

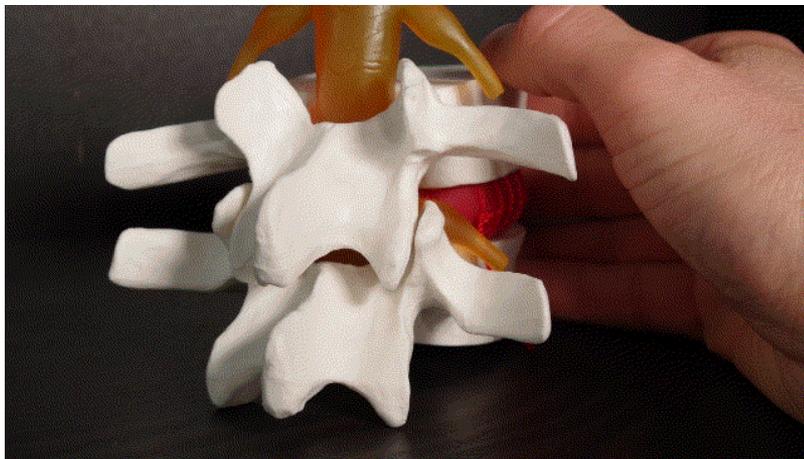
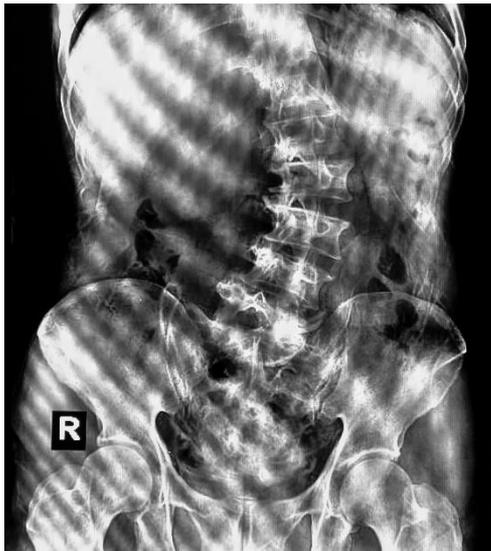


# Règle 1b

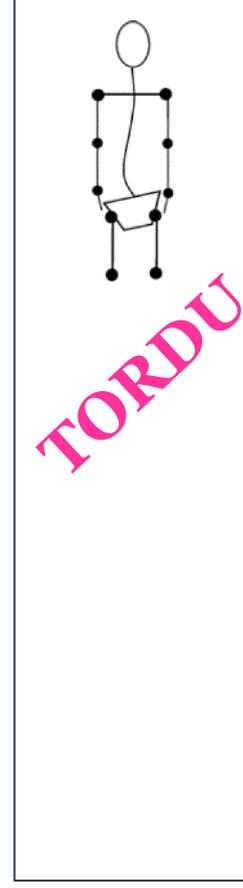
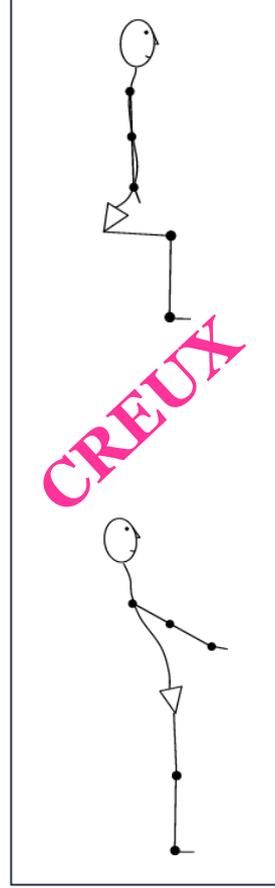
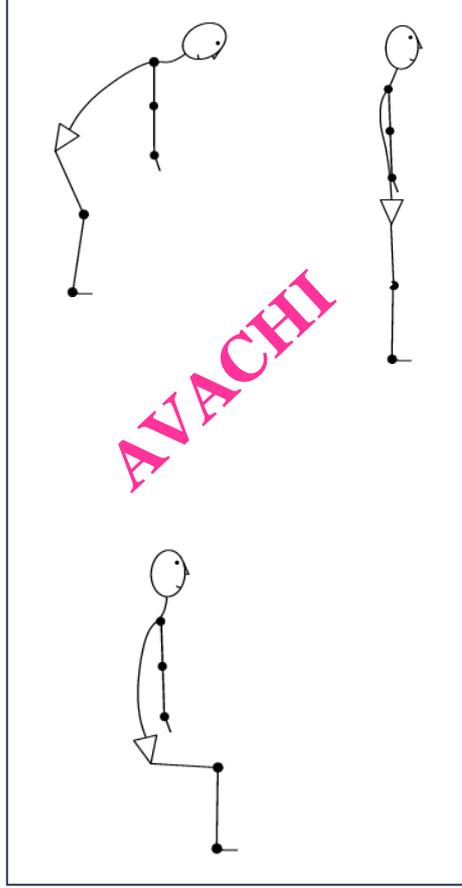
ARTHROSE



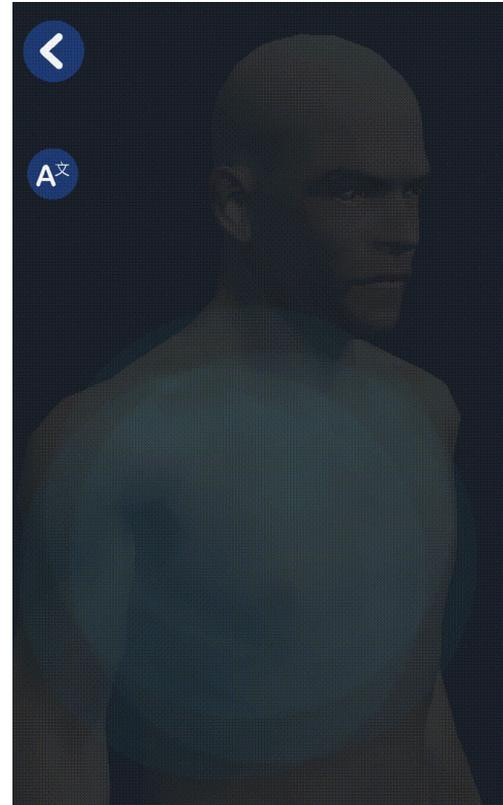
## SCOLIOSE



**TORDU**



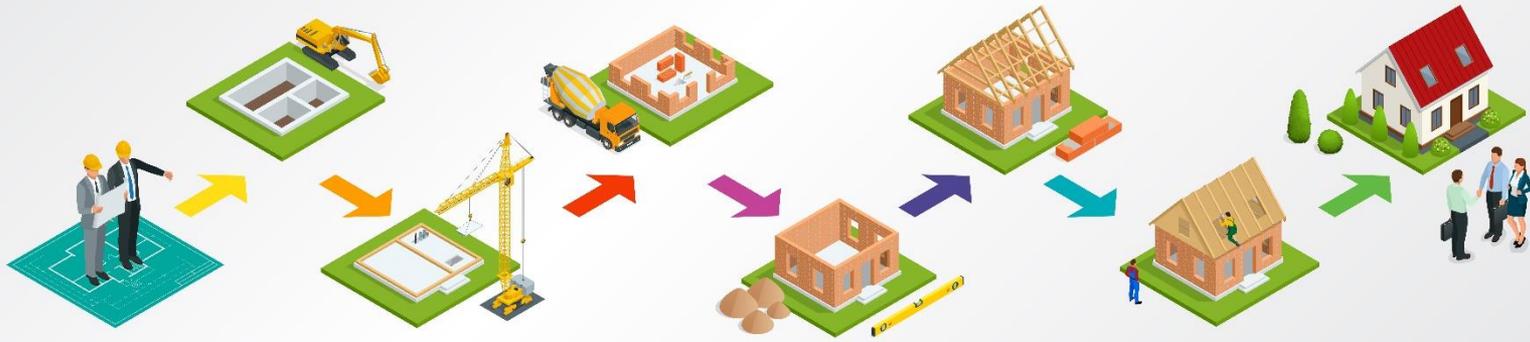
Si la nuque n'est pas détendue,  
la circulation sanguine de et vers  
les bras et le cerveau est réduite !



# Les 9 facteurs

Nuque	Coudes
Extension (vers l'arrière)	Ecartés $>20^\circ$ sur le côté
Flexion $>20^\circ$ (vers l'avant)	Ecartés $>20^\circ$ vers l'avant
Tête vers l'avant	Coudes tirés vers l'arrière
Rotation	Coudes remontés
Flexion latérale (vers le côté)	

# HOUSE CONSTRUCTION PROCESS



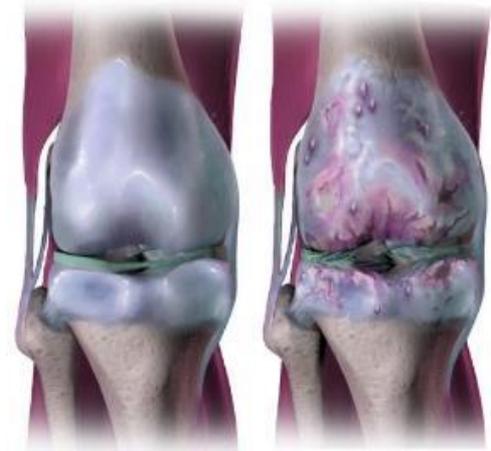
→ nous allons d'abord nous concentrer sur vos pieds

# Règle 4

Toute pression excessive sur une surface articulaire doit être évitée. Elle serait due à une charge :

- verticale par le haut (surpoids, manutention), ou
- verticale par le bas (chocs), ou
- par contraction musculaire, ou
- due à l'angle de l'articulation
- due à la pression sur une surface dure.

→ par exemple, un genou ne doit pas plier au-delà de  $90^\circ$ , surtout en charge !



# Les 3 Règles de la Posture

1. Le dos doit être « plat » (pas vertical !) : le corps est construit pour travailler vers l'avant.
2. La nuque doit être détendue.
3. La posture se construit de bas en haut.
4. Toute pression excessive sur une surface articulaire doit être évitée.



# Exercice

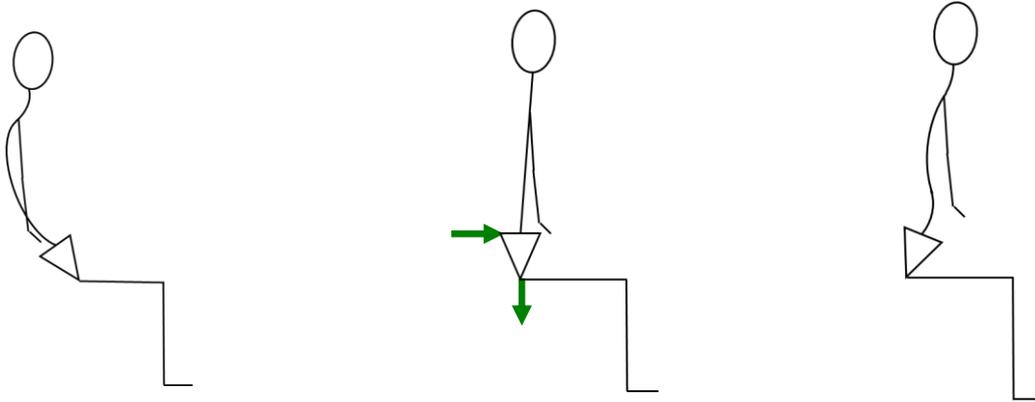


# POSTURE ASSISE

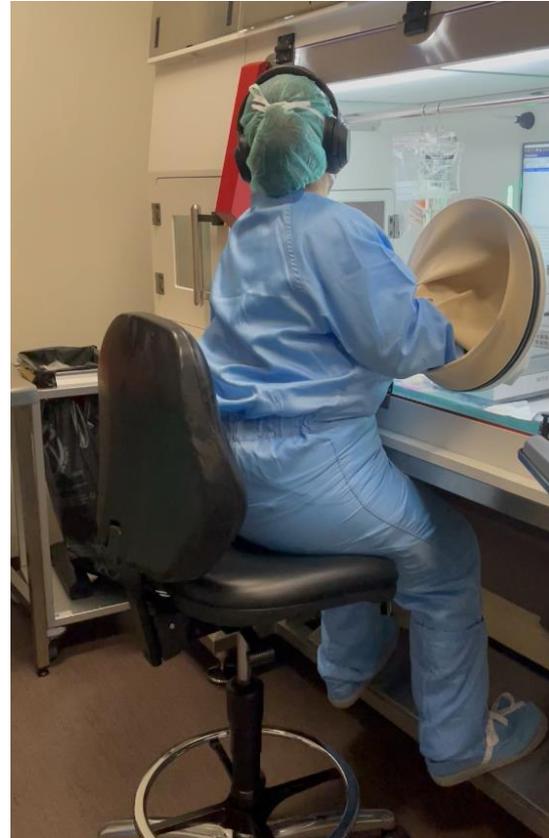


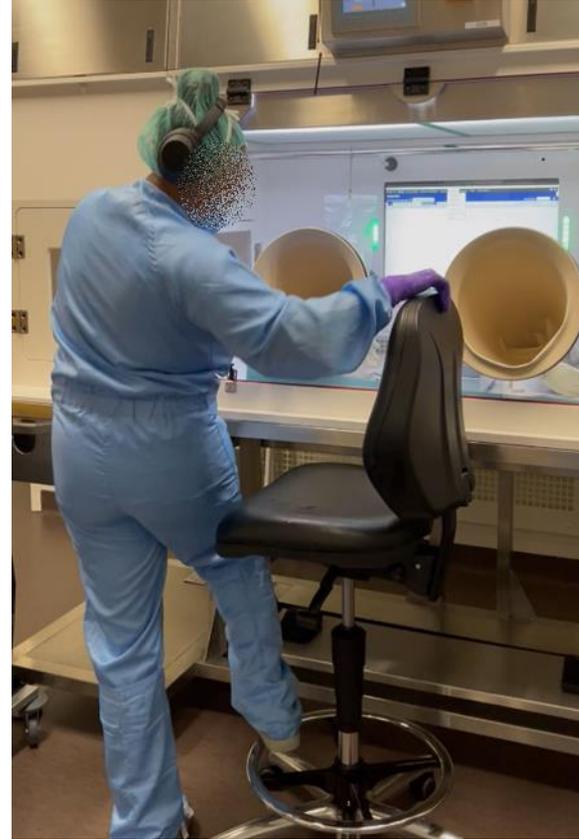
# Posture assise

- Pieds: talons sous les genoux
- Genoux: 90-95°



- Poids sur les ischions, contre le support lombaire ajusté à la hauteur de la ceinture
- Milieu du dos légèrement devant
- Bras et mains en position neutre





# Recommandations sous hotte

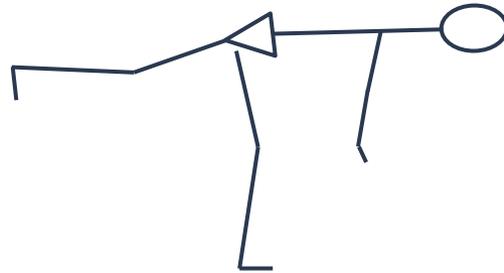
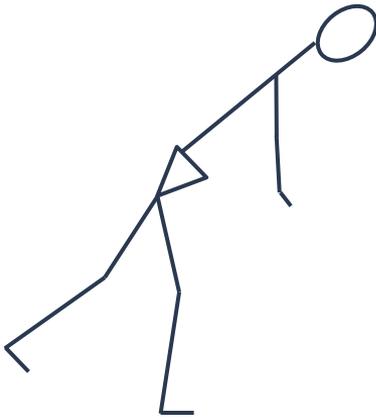
- une chaise assis-debout est souvent préférable
- ajustez la hauteur de la chaise pour
  - aligner les bras aux manchons
  - avoir le meilleur champ de vision possible
- si possible et nécessaire, « rehaussez le sol » avec un repose-pieds
- recentrez vos outils pour éviter d'aller chercher vers l'extérieur



**SE BAISSER**



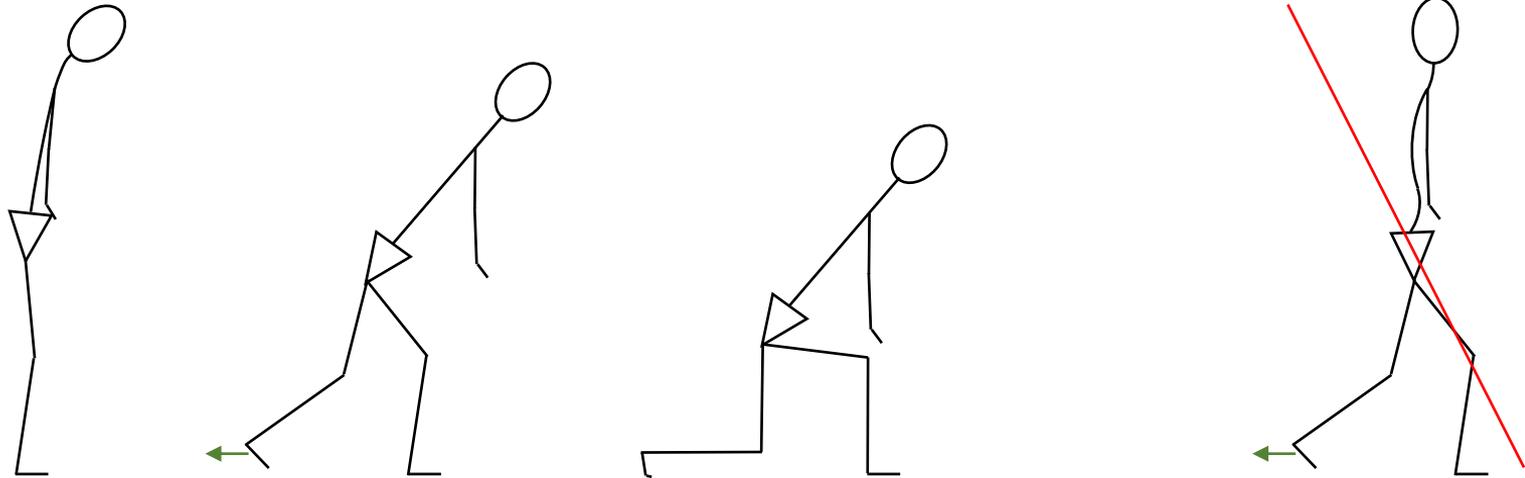
# Technique n°1



- poids légers, sur le sol
- sol non-glissant
- appui par une main

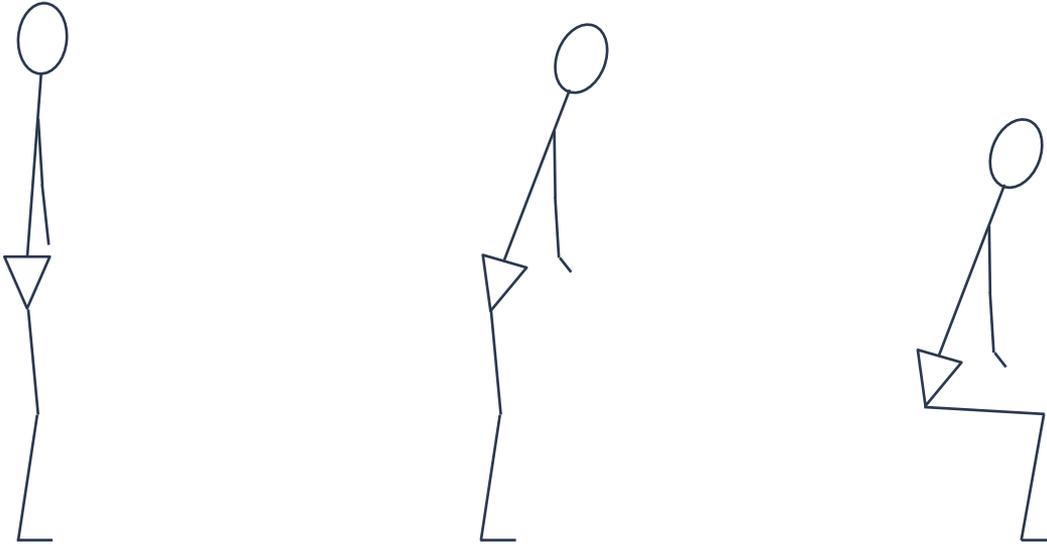
Par exemple pour ramasser un stylo au sol.

## Technique n°2



D'abord, fléchir la nuque ou le buste pour mettre du poids devant.

# Technique n°3



Charges lourdes, jusqu'à hauteur du genou. Le dos doit rester plat : ne pas descendre trop bas !

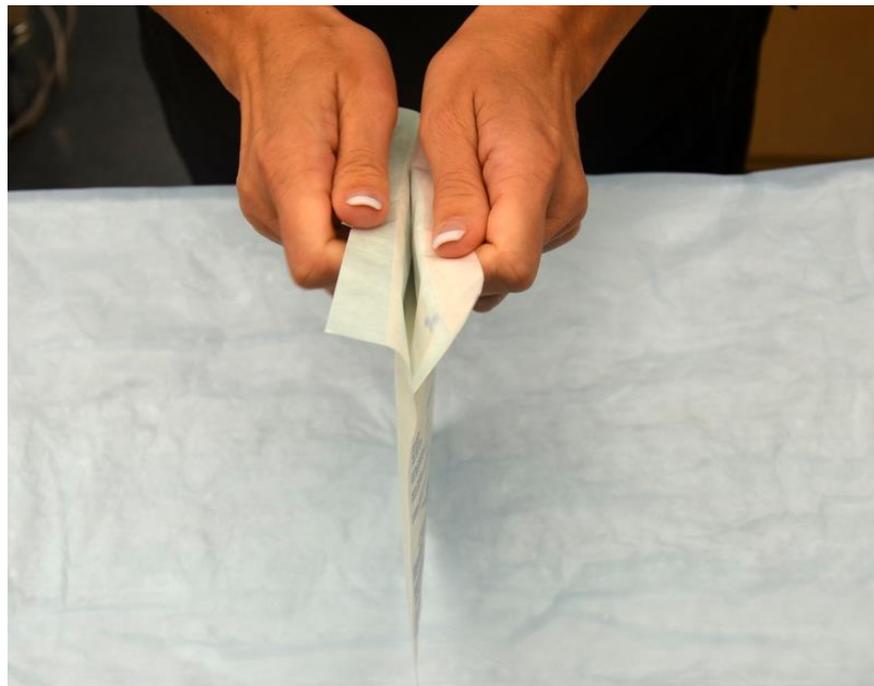
**PELAGE**



# Observation

Dans la technique usuelle,

- les bras sont en suspension (Règle 2),
- les poignets sont cassés (Règle 4),
- l'effort de pincement est important.



# Gants avec micro-relief



**IVF Hartmann** Sempermed  
Supreme Plus surgical gloves  
6.5 sterile 50 pairs

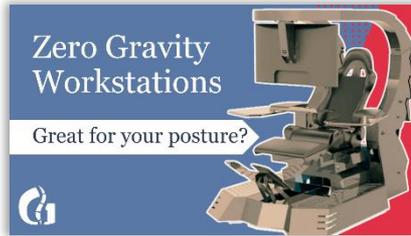
100 Piece

# CONCLUSION

OUVRONS LES YEUX...



# Pour tout savoir sur la posture...



Olivier Girard, the Posture Guy



- En position assise, pensez avant tout à caler le bassin.
- Pour vous baisser,
  - reculez ou levez un pied,
  - placez-vous de côté.
- Essayez le pelage avec mains sur le plateau.





Olivier Girard – the Posture Guy

<http://oliviergirard.ch>

[olivier@oliviergirard.ch](mailto:olivier@oliviergirard.ch)

+41 79 936 3304

