

PREVENTION DES RISQUES

BOUGEZ !

Christine Dekoster

Infirmière de santé au travail

GlaxoSmithKline Biologicals

AFISTEB 2009

Travail sur écran de visualisation :

La consultation infirmière ?

APPROCHE SYSTEMIQUE

1. Homme

- ✓ Habilités physiques, sociales, communicatives
- ✓ Formation

2. Travail

- ✓ Environnement physique, social, organisation, technologies, poste de travail

3. Résultats

- ✓ Rendement, efficacité, service

Bougez, c'est bien...

- Fait partie d'un tout.
- N'a une valeur ajoutée que si les autres éléments de l'approche systémique sont prises en compte.
- La mise en place de plusieurs actions préventives simultanément, augmente l'efficacité de la prévention « $1+1=3$ »

L'homme au 21^{ème} siècle



AFISTEB 2009

Travail sur écran de visualisation :

La consultation infirmière ?



Ne nous enracinons pas

Bougeons

**Mettons en place des pauses actives
pendant les heures de travail**

WWW.BOREALLY.ORG

AFISTEB 2009

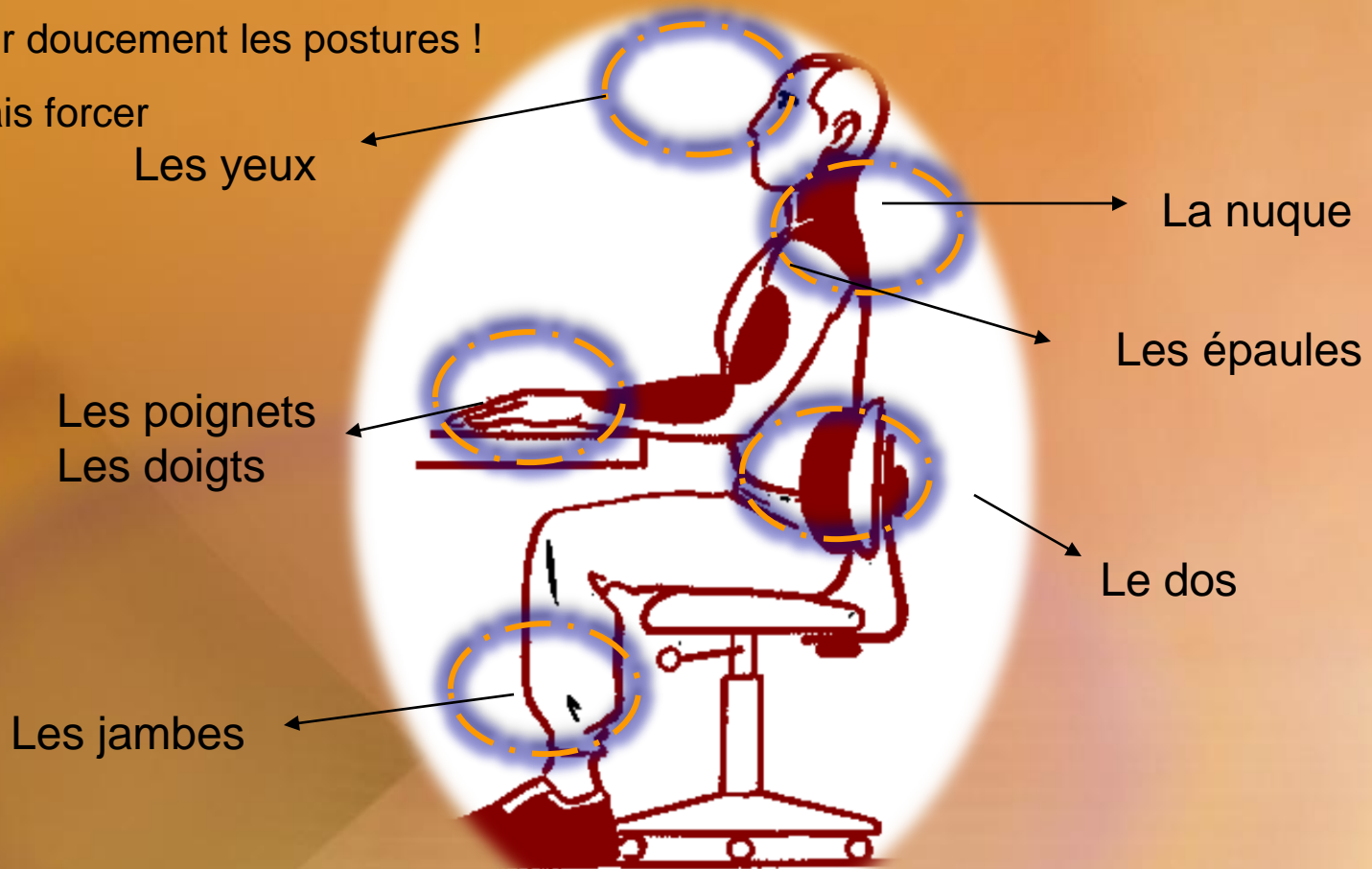
Travail sur écran de visualisation :

La consultation infirmière ?

LES PAUSES ACTIVES

Respectez bien les consignes

- Expirez à l'effort !
- Relâcher doucement les postures !
- Ne jamais forcer



AFISTED 2009

Travail sur écran de visualisation :
La consultation infirmière ?

PRENDRE LE TEMPS

DE REPOSER SES YEUX

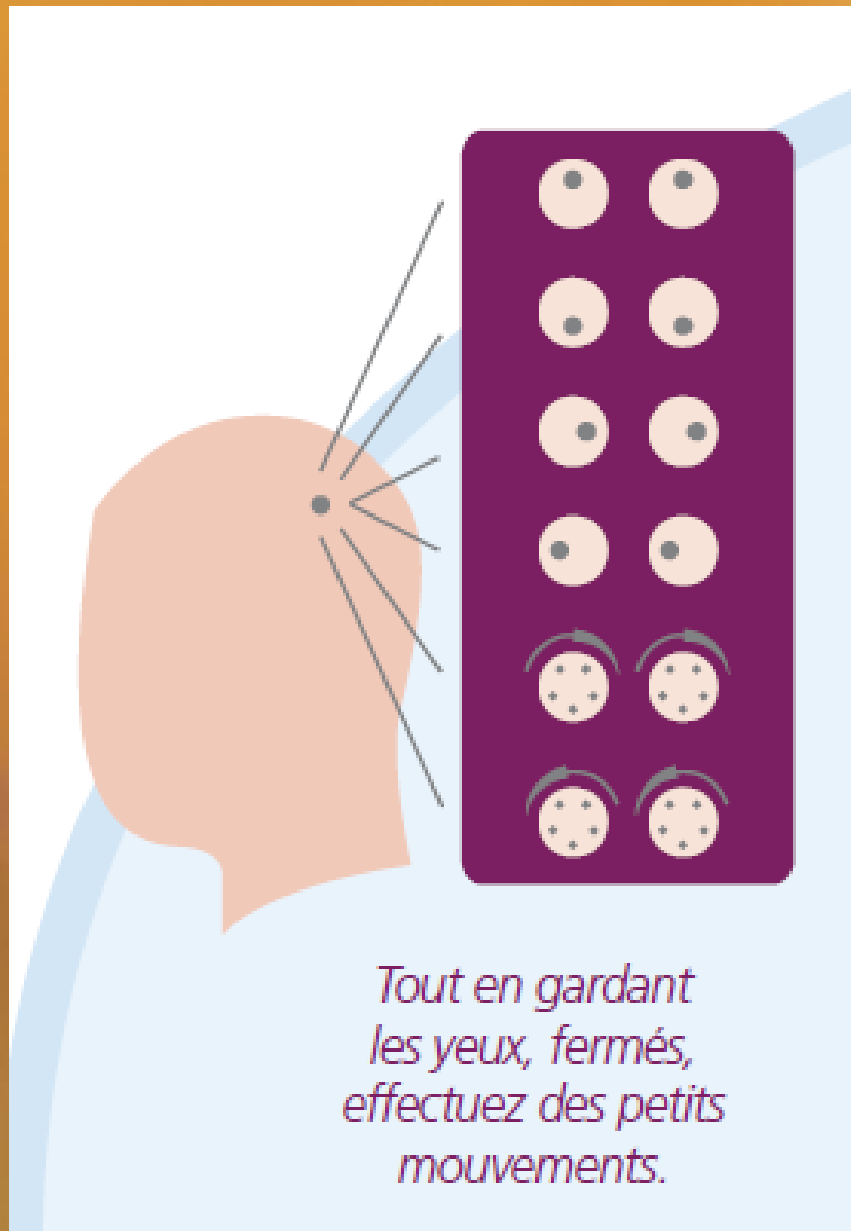
Regarder au loin en quittant l'écran des yeux toutes les 15' (la vision de loin détend les muscles)

D'HUMIDIFIER ET NETTOYER LES YEUX

Cliquer régulièrement des yeux

Pourquoi ?

La fonction de mise au point des yeux à courte distance est fortement sollicitée

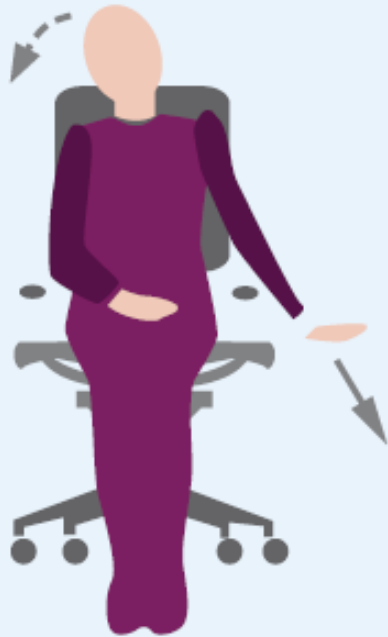


AFISTEB 2009

Travail sur écran de visualisation :

La consultation infirmière ?

RELACHER LA TENSION DE LA NUQUE ET DES EPAULES



Inclinez votre tête à droite et tendez votre bras gauche pour étirer la nuque et inversement...

Faites une rotation avec vos épaules d'avant en arrière et inversement...



AFISTEB 2009

Travail sur écran de visualisation :

La consultation infirmière ?

*Poussez vos
mains et bras
vers l'arrière
et le bas*



*Poussez les
mains loin
vers l'avant en
arrondissant
légèrement le
dos (en expirant)*



- Ne rester pas rivé à votre écran
- Alternier assis/debout
- Marcher jusqu'à la photocopieuse
- Aller chercher vous-même votre café
- Lever vous et regardez par la fenêtre

DIMINUEZ LA PRESSION SUR LA COLONNE ET NOURRISSEZ VOS DISQUES INTERVERTEBRAUX



AFISTEB 2009

Travail sur écran de visualisation :

La consultation infirmière ?

Pourquoi les disques intervertébraux doivent-ils rester en mouvements ?

Provoque des variations de pression qui permettent aux disques de se nourrir

- Debout : peu d'échange nutritif
- Couché : apport nutritif
- Debout avec charge : évacuation des toxines

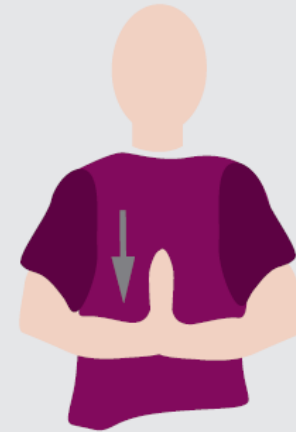
RELACHER LA TENSION DES POIGNETS



Avant-bras et poignets

Placez vos deux mains l'une contre l'autre et poussez légèrement vers le bas.

Cet exercice doit être reproduit toutes les heures si vous avez des douleurs dans les poignets. Parlez en à votre médecin.



Merci pour votre attention

Questions ?

AFISTEB 2009

Travail sur écran de visualisation :

La consultation infirmière ?