

# Posture and Ergonomics – School Safety

## Picture This – French



L'image montre une femme travaillant à un bureau et souffrant manifestement de douleurs lombaires, probablement dues à une mauvaise configuration ergonomique et à une mauvaise posture. Sa chaise manque de soutien lombaire, son dos est arqué de manière inconfortable, et son écran et ses documents semblent être positionnés d'une manière qui incite à s'avachir ou à se tordre. Dans les établissements scolaires, que ce soit pour le personnel ou les élèves, une mauvaise posture prolongée comme celle-ci peut entraîner des troubles musculo-squelettiques, de la fatigue et une baisse de la productivité.

Les écoles doivent veiller à ce que l'ergonomie soit une priorité dans tous les environnements de travail. Les chaises doivent offrir un soutien dorsal réglable, les pieds doivent reposer à plat sur le sol ou sur un repose-pieds, et les écrans doivent être à la hauteur des yeux pour éviter les tensions cervicales. Les postes de travail doivent être conçus pour s'adapter à l'utilisateur, et non l'inverse. Une formation sur les bonnes postures et les pratiques ergonomiques, ainsi que l'encouragement de pauses régulières, peuvent grandement réduire l'inconfort et prévenir les blessures à long terme chez le personnel et les étudiants.