

Enfants, ergonomie et écrans

Pour quelques semaines au moins, l'école va se digitaliser à marche forcée. Les enfants et adolescents vont donc être incités à passer plus de temps sur leurs écrans, dans un contexte où une épidémie en cache une autre : certaines études montrent que 50% des 10-19 ans ont mal à la nuque, d'autres que 70% des étudiants à la sortie de l'université partagent ces douleurs. Une chose est sûre : ni les uns ni les autres n'ont de vie professionnelle à proprement parler. Les écrans peuvent donc faire mal à tout âge.

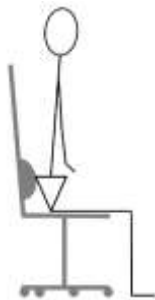
Ces quelques pages ont pour objectif de guider les parents et les professeurs dans l'encadrement du temps de travail sur écran. Les explications détaillées se trouvent dans *Plein le Dos* (Olivier Girard, Ed. Favre, 2019).

1 Posture et ergonomie

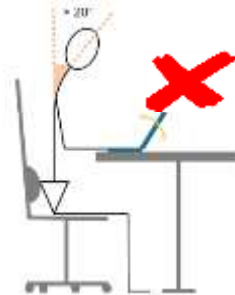
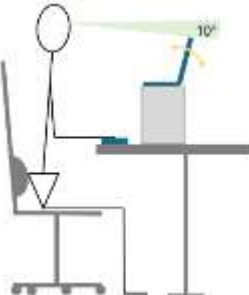
Si l'on ne devait retenir que deux conseils posturaux, ils pourraient être les suivants :

- assis, le bassin doit être stabilisé pour protéger la colonne vertébrale ;
- nuque et extrémités supérieures doivent en faire le moins possible.

La stabilisation du bassin « en position neutre » (c.à.d. sur les ischions, ou les os des fesses) se fait grâce à un support lombaire soutenant pleinement la ceinture, comme illustré ci-dessous. Si vous ne disposez pas d'une chaise de bureau, un coussin lombaire¹ vous sera nécessaire.



Pour que la nuque et les bras en fassent le moins possible, clavier et souris doivent être placés là où vos doigts sont lorsque les coudes sont le long du corps ; le haut de l'écran sera environ 10° sous les yeux. Si vous travaillez sur un ordinateur portable, utilisez un clavier et une souris séparés ; posez l'ordinateur sur quelques livres afin de l'utiliser comme un simple écran.

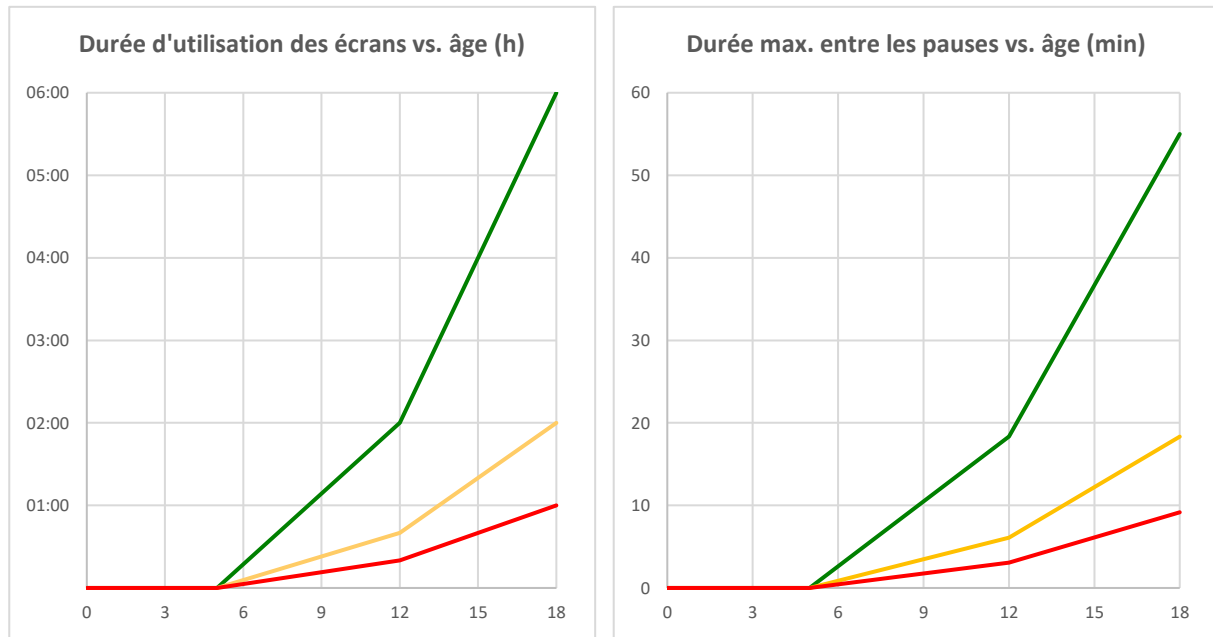


Si la table est trop haute, remontez la chaise et mettez quelques livres sous les pieds.

¹ à acheter p. ex. sur <https://www.ergoh-conseil.ch/ergonomie-magasin-online.html>

2 Durée d'utilisation et pauses

Le graphe ci-dessous propose des limites journalières d'utilisation des écrans en fonction de l'âge et du type d'écran utilisé. Si votre enfant de 12 ans utilise un ordinateur de bureau, il peut y passer jusqu'à 2h par jour ; s'il ne dispose que d'un ordinateur portable (c.à.d. sans clavier et souris séparés), on descend à 40 min, et 20 min sur smartphone. Ces limites ne sont pas cumulatives : si le PC est utilisé 1h par jour, il ne reste que 10 min à passer sur smartphone...



Par ailleurs, votre enfant devra faire des pauses : à 12 ans, il ne devra pas passer plus de 18 min (disons 20 min pour simplifier) sur un ordinateur de bureau. Dès qu'il est sur son smartphone, cette limite descend à environ... 3 min !

3 Bouger

Ne confondons pas fermeture d'école et confinement : les enfants ont grand besoin de bouger. En la matière, la fréquence importe plus que la durée : le match de foot du samedi matin ne remplace pas les multiples occasions quotidiennes de se dépenser plus brièvement.

Cette doctrine vaut d'autant plus lorsque l'on reste longtemps derrière un écran. L'exercice de relaxation présenté sur cette page amuse enfants autant qu'adultes, et est d'une redoutable efficacité : <https://www.trainyourposture.com/semaine-8.html>.

4 Conclusion

Voici donc mes 4 principaux conseils pour les semaines à venir (et les suivantes !) :

- ne donnez pas à votre enfant l'habitude d'utiliser un écran depuis le canapé ou le lit (faites preuve de détermination autant que d'exemplarité) ;
- investissez au moins dans un coussin lombaire, un clavier et une souris séparés ;
- ménagez des pauses fréquentes plutôt que longues ;
- cultivez les alternatives aux écrans.