

! Fans d'Internet, attention à l'e-thrombose

<"xml encoding="UTF-8?>

Le problème



Lorsqu'on est très attentif sur l'écran, on rigidifie sa posture. Les tendons et les muscles se mettent en tension. Or, les mauvaises postures et la fatigue oculaire sont à l'origine de contractures et d'inflammations au niveau du poignet, du cou ou des épaules qui peuvent dégénérer en tendinites si elles ne sont pas soignées.

Responsable ainsi de fatigue des yeux et de problèmes articulaires, le travail sur écran se voit accuser de nouveaux méfaits. Un cas de phlébite compliquée d'embolie pulmonaire a été observé chez un trentenaire qui n'avait d'autre tort que de travailler plus de 12 heures par jour ! "sur son ordinateur. Fans de surf, attention à l' "e-thrombose

L'équipe du Dr Richard Beasley de l'Institut médical de la recherche Malaghan de Nouvelle-Zélande vient de rapporter un "accident" tout à fait inhabituel. Après avoir perdu connaissance, un homme de 32 ans a dû être hospitalisé en urgence quelques semaines après avoir présenté .un gonflement du mollet

Facteur en cause : la migration dans la circulation pulmonaire d'un énorme caillot développé dans l'une des veines de la jambe (phlébite). L'homme a survécu après prise d'anticoagulants, .ce qui a permis de dissoudre le caillot

? Plus fréquent que le syndrome de la classe économique

Fort curieusement, aucun motif évident n'expliquait la formation de cette phlébite à l'origine d'une embolie pulmonaire. Mais notre homme travaillait plus de la moitié de la journée sur son ordinateur et ce, souvent sans se lever. Bien qu'aucun cas de ce type n'ait encore été décrit, le Dr Richard Beasley estime que les embolies pulmonaires et les phlébites associées au travail sur ordinateur seraient loin d'être anecdotiques. Malgré son retentissement médiatique, le fameux syndrome de la classe économique toucherait moins de personnes, le travail sur ordinateur étant plus répandu que les vols long courrier. Les causes seraient d'ailleurs similaires dans les deux cas : une immobilisation prolongée

Les solutions

Ne pas rester inactif : Président du groupe thrombose de la Société française de cardiologie, - le Dr Luc Maillard de la Clinique Axium (Aix en Provence) n'est pas étonné par un tel phénomène. Même s'il n'en a pas lui-même vu, il admet que "cette observation est un équivalent du syndrome de la classe économique des vols aériens. Une immobilisation prolongée constitue un facteur favorisant de phlébite notamment s'il existe des troubles de la coagulation associés, en particulier familiaux". Pour éviter ce risque, ce spécialiste : recommande aux personnes travaillant sur ordinateur

.De respecter des pauses toutes les deux heures -

.De faire quelques pas -

.De boire un verre d'eau car la déshydratation majore la survenue de phlébite -

.D'éviter de rester confiné trop longtemps dans un endroit surchauffé -

De rechercher devant une telle complication l'existence d'anomalies de la coagulation -
. (sanguine (déficit en antithrombine III

D'autre part, d'avoir un écran de bonne qualité et bien placé. Dans la pièce d'abord, pour -
bénéficier d'un bon contraste et éviter les reflets. L'écran est placé sur le bureau de façon à ce
que des fenêtres soient situées sur le côté, ni devant, ni derrière l'écran. Si c'est impossible, il
faut utiliser des stores ou des rideaux. Face à soi ensuite, et dans l'axe du regard sans devoir
lever les yeux et la tête pour éviter les cervicalgies. Les yeux ne se fatiguent pas quand ils
regardent à l'horizontale ou un peu vers le bas. Le clavier est sous le niveau des coudes pour
.prévenir les contractures des trapèzes et les inflammations de l'épaule

D'être confortablement installé. Le dos est droit, le cou dans son alignement. Les bras ne sont-
pas en extension et les poignets reposent à plat sur le bureau, 10 cm au moins sont
nécessaires entre la barre d'espacement du clavier et le bord de la table. Les mains sont dans
.le prolongement des épaules

.La souris est facile à atteindre

Bon à savoir: les meubles avec une tirette destinée au clavier sont inadaptés d'un point de vue
.physiologique, car les avant-bras sont en l'air

De bénéficier d'un logiciel adapté à son activité. Les temps d'attente et les erreurs -
.informatiques augmentent le niveau de stress et les contractures musculaires

De quitter régulièrement l'écran des yeux. Regarder n'importe où dans la pièce pour réduire le - risque de sécheresse et de fatigue oculaires. Quand la tête est fixe alors que les yeux bougent, les récepteurs situés sur les globes oculaires envoient des informations que le cerveau a du .mal à interpréter. Cette situation provoque des contractures musculaires

Pour le professeur Joseph Emmerich, spécialiste de médecine vasculaire à l'Hôpital européen Georges Pompidou de Paris, le danger existe probablement. Travailler devant un ordinateur présente le même risque que de rester assis en avion pendant 10 heures. Mais selon lui, "le risque absolu reste vraisemblablement très faible, et ne justifie pas de faire un procès à IBM ou ."! à Microsoft