

## **Politiquement (in)correct : Le commerce à tout prix :**

Ecran tactile (iPad ©. etc) , un danger pour la santé!

Il fallait s'y attendre, j'ai traité mes premiers patients victimes de l'iPad ©.

**Les écrans tactiles se prenant pour des ordinateurs portables vont faire de gros dégâts à la santé de leurs usagers.**

Ce type d'outil peut être d'un usage fantastique pour les représentants commerciaux. Ceux-ci ne devront plus porter leurs nombreuses fardes inutiles. Ils pourront sans se casser le dos présenter leurs différents produits qu'ils souhaitent nous vendre absolument... Cette catégorie professionnelle va pouvoir bénéficier des bienfaits de ces écrans si elle se limite à cette utilisation.

Sinon, au contraire, ces derniers ou les autres utilisateurs imaginant troquer leur tour ou leur ordinateur portable vont quant à eux, développer dans un premier temps des pathologies plus ou moins importantes au niveau des cervicales entraînant ainsi céphalées (maux de tête), des douleurs au niveau de la base du crâne et/ou de la nuque (cervalgies). Dans un second temps, nous verrons apparaître des douleurs au niveau des épaules et des avant-bras. Dans un troisième temps, pour les acharnés, nous devrions avoir des endormissements (ou fourmillements) dans les doigts tirillant jusque dans l'épaule dominante parfois.

La position d'un ordinateur portable est rarement bonne comparativement à celle que nous pouvons avoir devant une tour et son écran de taille suffisante bien positionné et orienté. L'emplacement de ces écrans tactiles lorsqu'une personne tape un courriel (ou pire des documents importants nécessitant un travail prolongé) va induire une flexion de la tête vers le bas voire un mouvement de poule (déportation antérieure de la tête : cfr.

<http://www.mecahealth.com/Index.asp?PageCentre=CentreDetails.asp&Id=3064&Langue=>).

De manière répétée, un cisaillement des structures articulaires et une tension de retenue se fera ressentir progressivement.

Cet outil ne peut être destiné qu'aux seuls commerciaux ou à ceux qui pianotent quelques minutes par-ci ou par-là pour enclencher une série de MP3, pour déclencher un diaporama, etc. En rien, il ne faut travailler plus que quelques minutes successives sur ce genre d'appareil. Si l'on souhaite composer un texte et qu'il n'est pas possible de rajouter un clavier indépendant et que l'écran ne peut être mis sur un lutrin (ou quelque chose de semblable), il pourra être considéré comme normal de souffrir des maux précités. Les écrans tactiles ne remplacent pas un ordinateur classique...

Si ces écrans sont utilisés pour regarder le journal écrit ou pour visionner un film, il est indispensable de nouveau de le placer sur un lutrin ou un équivalent. En étant assis dans un divan ou dans le train, il ne faut le tenir que du bout des doigts en appuyant les avant-bras et l'appareil sur une structure permettant de le redresser (gros coussin, ou sac sur vos genoux :

cfr <http://www.mecahealth.com/Index.asp?PageCentre=CentreDetails.asp&Id=3094&Langue=> ). Cette inclinaison permettra plus facilement de se tenir droit.

Souvenez-vous que durant plusieurs centaines d'années nos écrivains se positionnèrent sur des tables inclinées (pupitres) et que ces crétins qui s'occupèrent de la gestion de l'enseignement bannirent nos bons vieux bancs en bois progressivement... Les personnes du passé savaient écouter leur corps. Écouter encore une fois « la vente à tout prix », coûtera bien plus que l'achat réalisé ...

À bon entendeur...

Frédéric LeLitch

**PS : Ceci est un résumé, demandez conseil à votre thérapeute physique (kiné, orthopédiste, etc.)**