

## CAPSULE

### TEXTONITE (TENDINITE DU POUCE)

Eh oui, ça existe !

Lorsque vous envoyez des messages à l'aide de votre téléphone, vous sollicitez les petits muscles ainsi que les petites articulations de vos mains et de vos doigts. A la longue, cette pratique peut amener une inflammation au niveau de vos mains et provoquer de la douleur. C'est ce qu'on appelle : la tendinite du pouce ou « textonite ».

Aussi, il est estimé que les deux tiers de la population mondiale utilisent un téléphone intelligent au quotidien. Malheureusement, dans la plupart des cas, les utilisateurs adoptent une posture médiocre lorsqu'ils naviguent avec ce gadget. Le plus souvent, l'utilisateur porte sa tête à son téléphone. Le fait de pencher la tête vers l'avant, selon différents degrés, augmente considérablement le stress sur le dos du cou et de la colonne vertébrale.

Des douleurs pourraient être ressenties au niveau du dos, du cou et des épaules : c'est ce qu'on appelle le « textneck syndrome ». A long terme, cette situation pourrait entraîner des complications importantes, comme de l'arthrite cervicale.

#### Comment faire pour éviter ce problème ?

- Approchez votre téléphone de vos yeux le plus souvent possible lorsque vous l'utilisez
- Utilisez la fonction « dictée » pour écrire vos textos;
- Évitez de prendre une mauvaise posture lorsque vous utilisez votre téléphone intelligent
- Faites régulièrement des étirements au niveau du cou.

La santé et la sécurité, autant au travail qu'à la maison, passe par la prévention. C'est de votre santé qu'il s'agit ! Arrêtons les accidents avant qu'ils ne nous arrêtent !

Josée Turbide  
Directrice Santé et Sécurité au travail et RQAP  
4998 (interne)  
514 598-3395 (externe)

SEPB 463



Source : Psst ! Familiprix