

L'Ergonomie en Photographie

The background of the slide is a dark, abstract composition of red and orange tones. On the right side, there is a bright, glowing circular shape that resembles a lens or a light flare. In the center, a hand is visible, holding a camera lens. The overall aesthetic is artistic and technical.

Sur le terrain et en Post-Traitement

Par Clara Dumais

Important

Je tiens à rappeler que le contenu de cette présentation est constitué de suggestions et qu'il est basé sur mon expérience personnelle.

Il est donc recommandé de consulter un professionnel de la santé si vous ressentez des douleurs aiguës, persistantes ou chroniques ou pour plus d'informations en lien avec l'ergonomie adaptée pour vous.

**Je ne suis PAS ergothérapeute ni professionnelle de la santé. Je vous partage cette présentation basé sur mes propres expériences/connaissances suite à une blessure professionnelle, mes propres analyses et mes propres recherches plus adaptées au contexte de la photographie.*

On accorde souvent moins d'attention aux lésions physiques causées par le fait de maintenir une certaine position pendant un certain temps qu'aux blessures dues à une utilisation excessive / mouvements répétitifs.

Le fait de maintenir notre corps en position d'attente, notre appareil photo toujours tenu de la même manière et le regard toujours fixé sur le viseur, se concentrant sur ce qui se trouve à travers l'objectif, et non sur ce qui tient l'objectif, nous expose à ces blessures liées à la posture. Pire encore, nous sortons de ces positions figées pour nous pencher en avant et en arrière, nous baisser et nous esquisser, sans prêter attention à notre posture, dans le but d'obtenir la meilleure photo possible.

Nous grimpons, nous nous contorsionnons et nous nous étirons pour trouver la bonne perspective, sans nous rendre compte que nous risquons de nous blesser. Cependant, en prêtant une attention constante à notre posture, qui finit par devenir une seconde nature, nous pouvons réduire les risques de blessure.

Gonflement et chaleur au niveau des articulations, raideurs et inconfort physiques, maux de tête, douleurs à la mâchoire et douleurs chroniques au cou ou au bas du dos sont autant de signes que notre corps a été mis à rude épreuve et qu'il a besoin de soins.

Les astuces de base pour éviter / limiter / apaiser les problématiques :

- Conscience posturale (*)
- Pauses fréquentes - Posturale et Oculaire (20-20-20) (*)
- Relâchement musculaire / Respiration (*)
- Étirements (*)
- Le bon sens
- Auto-Massage
- Hydratation / Repos
- Chaleur pour apaiser les douleurs de types tensions musculaires
- Froid pour les douleurs de types inflammatoires
- Renforcement musculaire

(*) : Sonnette de rappel (Application Interval Timer)

20-20-20 : Tout les 20 minutes; Regarder à 20 pieds; Pendant 20 secondes

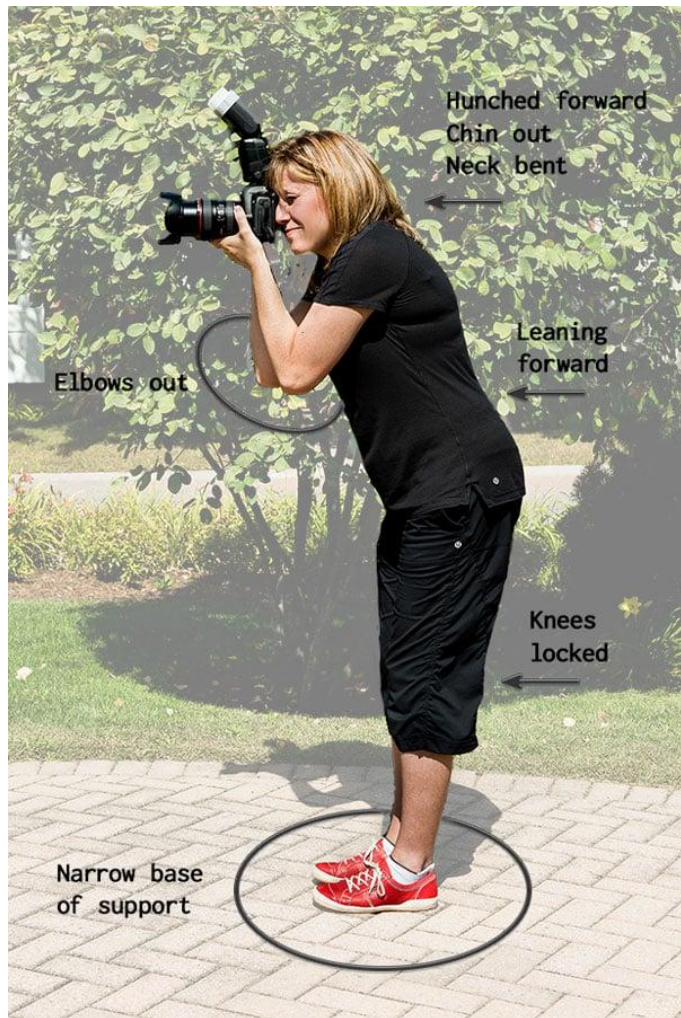
Une meilleure posture fait appel aux muscles plutôt qu'aux articulations. Nos muscles peuvent devenir douloureux, mais on peut soulager cette douleur en faisant des étirements. Nos articulations, elles, ont une durée de vie limitée. Le renforcement musculaire permet de développer les muscles autour de l'articulation permettant de la stabiliser et de réduire la charge et la pression, limitant ainsi la douleur. Avoir un bon équilibre entre force et souplesse, en étant conscient de la contraction de notre corps lors des différentes postures, aide à bien le stabiliser.

Lorsque nous comprenons quels muscles sont sollicités, nous pouvons renforcer les muscles faibles et étirer les muscles tendus.

L'importance de maintenir un tronc solide et équilibré, élément clé pour l'équilibre du corps tout entier, non seulement en photographie, mais dans tout ce que nous faisons. Renforcez votre tronc, pas seulement vos abdominaux, mais aussi vos muscles latéraux et dorsaux.

Voici quelques explications de postures adéquates à prioriser sur le terrain lors d'une sortie photo, expliquées par Juliette Hunter, une thérapeute sportive spécialisée dans l'aide à la remise en forme et au rétablissement des fonctions quotidiennes.

Suivront cinq de ses exercices qu'elle propose comme point de départ d'étirements et de mise au point rapide pendant les pauses d'une séance photo.



La pose typique d'un photographe consiste à pencher le haut du corps vers l'avant, à rentrer les épaules et à pencher le cou vers l'avant en tendant le menton, tout en levant les yeux de cette position recroquevillée. En plus des douleurs cervicales et des maux de tête résultant de la courbure malsaine que nous créons dans notre cou, cette posture nous expose à une perte de résilience dans le haut du corps et à une courbure progressive du dos.

Généralement, nous tenons et serrons notre appareil photo fermement, intentionnellement pour plus de stabilité et involontairement par tension, tout en adoptant une position tendue et courbée, en plus de tourner nos coudes et nos poignets pour modifier le zoom ou la mise au point de l'objectif.

Il en résulte un risque de blessures aux coudes, aux bras et aux poignets ainsi que les blessures de type « -ite », qui se caractérisent toutes par un gonflement, une douleur et une chaleur au niveau des tendons et des articulations.

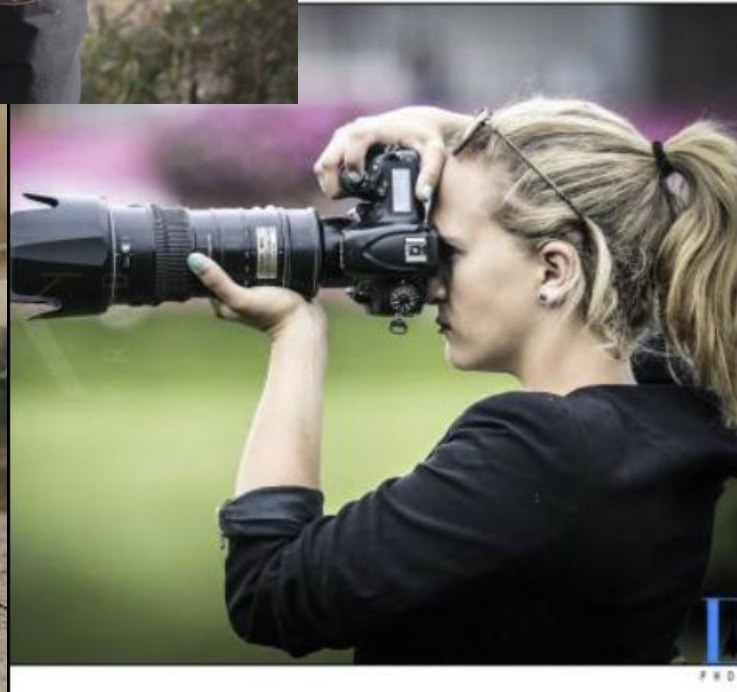


Pour adopter une bonne posture :

- Baissez les épaules vers l'arrière et rentrez le menton.
- Tenez votre appareil photo avec une prise légère, les coudes rentrés, les bras pliés.
- Élargir votre base d'appui.
- Écartez modérément vos pieds pour plus de stabilité
- Pliez légèrement les genoux pour assouplir vos articulations et abaisser le centre de gravité de votre corps.
- Pour protéger le bas de votre dos, maintenez votre bassin dans une position neutre. Juliette recommande d'imaginer votre bassin comme un seau rempli d'eau, presque jusqu'au bord. Si vous vous penchez trop en avant, en arrière ou d'un côté ou de l'autre, l'eau se renversera. En gardant le seau à l'horizontale, votre bassin restera dans une position neutre et votre bas du dos sera soulagé.









Étirement des pectoraux dans un coin

- Tenez-vous debout face à un coin vide, les pieds joints, à environ 30 cm de distance.
- Levez les bras et pliez les coudes à 90 degrés, placez vos avant-bras et vos paumes contre le mur.
- Penchez-vous dans le coin jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement dans votre poitrine et à l'avant de vos épaules.
- Pour intensifier l'étirement, penchez-vous davantage dans le coin, en veillant à ne pas trop étirer (cambrer) le bas de votre dos.
- Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes
- Répétez l'exercice trois fois au total.

Étirement du singe

- Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains tendues devant vous et les coudes droits.
- Croisez un bras sur l'autre et tournez les bras de manière à ce que les paumes soient jointes.
- Baissez le menton vers la poitrine.
- Penchez-vous légèrement vers l'avant pour sentir un étirement dans le haut du dos et le cou, en particulier entre les omoplates.
- Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes
- Répétez l'exercice trois fois au total.



“Squat”



-Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules.

-Contractez vos abdominaux et inclinez légèrement votre bassin vers l'arrière (rentrez le ventre).

-Concentrez votre poids sur vos talons et, en inspirant, reculez vos fesses et abaissez lentement votre corps.

-Veillez à garder vos genoux au-dessus de vos chevilles. Ne laissez jamais vos genoux dépasser vos orteils.

-L'objectif est de plier les genoux à 90 degrés, mais commencez par vous concentrer uniquement sur le fait de pousser vos fesses vers l'arrière et d'approcher vos genoux le plus possible de 90 degrés, sans ressentir de douleur. -Progresser en fonction de votre souplesse et de votre force.

-Maintenez la position accroupie pendant 3 secondes (jusqu'à 5 secondes), puis revenez à la position de départ en vous concentrant à nouveau sur le transfert de votre poids vers vos talons et en gardant votre tronc bien gainé.

-Contractez les muscles de vos fesses (imaginez que vous pressez le jus d'une clémentine avec vos fesses) et expirez en revenant à la position debout.

-Faites 10 squats au total et répétez l'exercice pour un total de deux séries.

Fentes



-Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, le pied droit en avant et la jambe gauche en arrière. Vos pieds doivent être écartés d'environ 60 à 90 cm, en fonction de la longueur de vos jambes. Cette position nécessite un bon équilibre, alors tenez-vous à un mur ou à une chaise si vous vous sentez instable, ou, si vous vous sentez plus en confiance, améliorez votre stabilité en contractant votre tronc pour garder l'équilibre.

-Assurez-vous que votre torse est droit, vos épaules en arrière et vers le bas, et votre tronc contracté.

-Soulevez votre pied arrière sur la pointe.

-Fléchissez les genoux et abaissez votre corps, en gardant une ligne droite sans vous pencher vers l'avant. Votre objectif est d'amener votre cuisse avant parallèle au sol, en transférant votre poids sur le talon et en contractant vos fessiers. Votre genou arrière doit pointer légèrement vers le sol.

-Gardez votre poids équilibré. Répartissez votre poids entre les deux jambes

-Expirez et poussez sur le talon de votre pied avant tout en utilisant les muscles de vos fesses pour vous relever.

-Effectuez cinq fentes au total, changez de jambe et répétez.

-Répétez l'exercice des deux côtés pour un total de trois séries.



Étirement *assis* (ou debout) en forme de chiffre 4

-Assis ou debout, un genou plié à 90 degrés

-Tournez la hanche vers l'extérieur

-Placez la partie inférieure de la jambe pliée contre la cuisse opposée, juste au-dessus du genou.

-Penchez-vous en avant à partir des hanches, en soutenant votre jambe pliée au niveau du genou. Tenez-vous si nécessaire. Lorsque vous vous penchez vers l'avant, vous pouvez également pousser vos fesses vers l'arrière pour bien étirer l'extérieur de votre cuisse.

-Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes.

-Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.