

Les PDA sont-ils physiquement dangereux ?

L'*American Physical Therapy Association* et d'autres associations américaines ont lancé un avertissement : l'abus d'utilisation des PDA (personal digital assistants), ordinateurs de poches et téléphones mobiles évolués ou leur usage inapproprié peuvent entraîner des élancements dans les mains, des tendinites ou des enflures.

Les appareils de poche sont à l'origine d'un changement physique profond qui vient heurter la nature physique de l'homme : jusqu'à présent, l'index était le doigt principal pour les manipulations 'de précision'. Avec les appareils électroniques à main – téléphones mobiles, télécommandes, ordinateurs de poche, etc. ? c'est désormais au pouce qu'échoit cette mission, et cet organe n'est pas adapté à cela !

De plus, les personnes qui souffrent de ces 'handicaps' font quasiment toutes preuve d'un usage excessif de leurs appareils, et ce largement au-delà de leurs temps de travail. Après plusieurs heures d'utilisation, ils souffrent d'un '*stress des doigts*'.

Ces désagréments modernes liés à l'usage démultiplié et pas toujours justifié de ces appareils de poche portent aujourd'hui un nom en Amérique du Nord, le **Blackberry Thumb** (expression littéralement traduite par le *pouce sur le Blackberry*). Et certains experts y voient une maladie du futur?

« Si vous développez des symptômes profonds, cela peut se révéler sévère. Les employeurs peuvent former les gens à transporter et utiliser correctement leurs appareils et encourager leurs employés à réduire la taille de leurs e-mails », a indiqué Alan Hedge, professeur d'ergonomie à l'Université Cornell d'Ithaca, Etat de New York.

Comment éviter ces désagréments en dehors de la formation et de l'appel à un kiné, qui ne devrait intervenir que dans les cas extrêmes ? D'abord en rappelant que les appareils de poche ne sont pas des postes de travail mais des accessoires mobiles. Ensuite en ménageant régulièrement des pauses ; ils ne sont pas adaptés à un usage continu, à la fois par leur taille, celle de l'écran et surtout celle du clavier, surtout ceux qui associent plusieurs caractères à une touche. Enfin en adoptant un clavier et un écran externe lors des périodes de bureau où leur usage peut être considéré comme fixe.

Reste pour les plus atteints une dernière solution, l'opération, avec la garantie qu'ils ne pourront physiquement plus utiliser leur PDA comme avant. Une solution extrême qui pourtant s'impose parfois, à l'image de l'opération du canal carpien pour les utilisateurs de claviers classiques.

En tout cas, l'exploitation du phénomène ne s'est pas fait attendre. Déjà plusieurs grands hôtels américains proposent des massages de la main, à l'exemple du *Hyatt Regency Scottsdale Resort* qui propose un **BlackBerry Balm Hand Massage** de 30 minutes au prix de 80 dollars !