

Éviter les douleurs d'écrire

Cette semaine, faute de temps, je remplace l'écrit par l'oral. Cet enregistrement audio, de 3 minutes, traite verbalement d'un sujet rarement abordé : **Comment prévenir les douleurs occasionnées par la souris et d'autres troubles physiques quand on passe des heures à écrire.** Penser à se reposer, se lever, marcher. Faire des exercices d'étirement, bien s'asseoir, s'adosser, etc.

*Vo***Prévenir les douleurs occasionnées par l'écriture**

ye
z
ci
-
de
ss
ou
s
le
cl
av
ie
r
qu
i
m'
év
it
e
la
co
nt
ra
ct
io

n
du
po
ig
ne
t,
di
te
:
te
nd
in
it
e
de
Qu
er
va
in
. Te
nd
in
it
e
pr
ov
oq
ué
e
pa
r
la
ré
pé
ti
ti

on
d'
un
e
ac
ti
vi
té
in
te
ns
iv
e
d'
éc
ri
tu
re
.
Je
pr
éc
is
e
qu
e
je
n'
ai
au
cu
ne
ac
co
in
ta
nc

e
fi
na
nc
iè
re
av
ec
ce
tt
e
fi
rm
e.



Le type de [clavier souris](#) que j'utilise pour écrire plus confortablement pendant des heures

J'attends impatiemment votre avis sur cette façon de communiquer. Que préférez-vous ? M'écouter ou me lire ?

Retenez que c'est un essai, enregistré au pied levé. Si vous m'encouragez à poursuivre sur ce mode, je m'appliquerais davantage, le son sera de meilleure qualité.