

Pause souris, pause santé

Jacinthe Tremblay, collaboration spéciale **LA PRESSE**

24 juillet 2006 - 08h48

En septembre, tous les employés de l'Université de Sherbrooke qui utilisent un ordinateur verront apparaître à leur écran, plusieurs fois par jour, une fenêtre qui les invite à prendre une pause de 20 secondes.

Ils seront alors incités à effectuer des exercices tels des flexions de la tête et des étirements du bas du dos, des épaules ou des poignets.

À d'autres moments, il s'agira, par exemple, de marcher pendant 20 secondes, de cligner des yeux ou de regarder au loin.

Ces appels à bouger viennent du logiciel Isoflex, développé par Patrick Ménard dans le cadre de son mémoire de maîtrise en biomécanique à l'Université de Sherbrooke.

Isoflex compte déjà quelque 2000 adeptes au Québec et en France. Il peut être téléchargé sur le site www.isosante.com, pour une période d'essai gratuit de cinq jours.

Lors de l'entrée massive des ordinateurs dans les milieux de travail, les ergonomes se sont surtout intéressés à l'aménagement de postes de travail.

Ces mesures n'ont pas réussi à éradiquer les tendinites, les épicondylites (tendinite du coude) et autres maux de l'ère informatique.

«Un poste informatique a beau être conçu dans les règles de l'art, il y aura malgré tout des problèmes si on l'utilise mal, par exemple en adoptant une mauvaise posture, ou lorsqu'on fait un travail répétitif pendant de longues périodes», explique M. Ménard.

Les résultats de ses recherches, effectuées en 2004, l'on convaincu que les micro-pauses accompagnées d'exercices sont un outil de prévention efficace des malaises de l'ordinateur.

M. Ménard a alors testé pendant cinq semaines le logiciel Isoflex auprès de 30 employés de la firme sherbrookoise CCH Canadienne, qui produit des documents d'information et des logiciels destinés aux fiscalistes, aux avocats et aux comptables.

Leur condition physique et psychologique a ensuite été comparée à celle de 30 autres employés de CCH effectuant des tâches similaires et ne disposant pas du logiciel.

«Quatre utilisateurs d'Isoflex sur cinq ont noté une diminution de leurs tensions musculo-squelettiques. Aucun dans l'autre groupe. De plus, 60% des employés qui avaient le logiciel ont noté une diminution de leur niveau de stress, contre 13% dans l'autre groupe», dit M. Ménard.

«Bien que tous les mérites de la diminution du stress ne puissent être attribués à Isoflex, l'écart qui sépare les deux groupes demeure important. Il faut aussi noter que la productivité du groupe expérimental a été maintenue», ajoute-t-il.

M. Ménard croit fermement que l'utilisation d'un logiciel apporte des résultats supérieurs à ceux d'un dépliant qui conseillerait aux travailleurs de prendre régulièrement de courts moments d'arrêt.

«Quand nous faisons des conférences sur les micro-pauses, les gens ressortent très enthousiastes. Ils retournent à leur poste de travail et ils oublient. Un logiciel comme Isoflex leur sert d'aide-mémoire», explique-t-il.

Les micro-pauses avec exercices ont malgré tout leurs limites. «Elles sont un complément aux pauses normales. Elles ne les remplacent pas», souligne M. Ménard.

L'ergonome Marie St-Vincent est responsable des travaux sur les troubles musculo-squelettiques à l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et sécurité du travail (IRSST).

Elle confirme un constat de M. Ménard.

«Même lorsque l'aménagement du poste de travail est optimal, on risque d'avoir des problèmes si l'on reste toujours dans la même posture», dit-elle.

Selon Mme St-Vincent, les programmes d'exercice ont leurs limites.

«L'organisation du travail joue un rôle très important dans les problèmes musculo-squelettiques. La meilleure prévention est de permettre au travailleur de varier ses tâches et ses façons de faire», insiste-t-elle.

Des recherches ont montré que l'utilisation de la souris est une des grandes causes des maux du travail à l'ordinateur.

«On améliore la situation en plaçant la souris à gauche. Cette utilisation permet une meilleure posture de l'épaule. Mais à long terme, on peut quand même subir des dommages si les tâches ne varient pas», dit-elle.

L'avocate en droit du travail Sophie Cloutier, du bureau de Québec du cabinet Grondin, Poudrier, Bernier, représente régulièrement des travailleurs devant la Commission de la Santé et Sécurité du travail et la Commission des lésions professionnelles.

«Ces instances exigent une preuve béton pour reconnaître les maux de l'ordinateur comme maladie professionnelle ou un accident de travail. Plusieurs experts sont sollicités et leurs avis sont souvent contradictoires», constate-t-elle.

Selon Me Cloutier, les problèmes liés à de mauvais aménagements des postes de travail sont moins importants qu'au moment de l'arrivée des premiers ordinateurs.

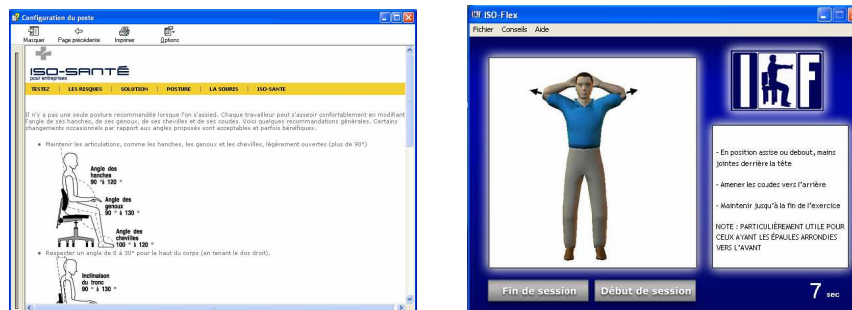
Par contre, elle observe des séquelles chez les travailleurs soumis à des cadences rapides mesurées par l'employeur.

EN MANCHETTE EN ESTRIE

Un logiciel d'exercice au bureau !

jeudi le 17 novembre 2005 - 17 h 00

Avec l'émergence des nouvelles technologies nous utilisons de plus en plus les ordinateurs. Les postes de travail, pas toujours adéquats, rendent le travail de bureau de plus en plus risqué. Tendinites, bursites et maux de dos ne sont donc plus l'apanage des travailleurs de la construction. Une entreprise de Sherbrooke, Iso-Santé, a entre autre, développé un logiciel pour vous faire bouger devant votre ordinateur.



Lorsqu'elle a débuté son travail de secrétaire, il y a plus de 30 ans, une dame de Sherbrooke ne se doutait pas que son travail allait, un jour, la faire tant souffrir. Elle n'est pas seule. Dans les bureaux, les cas de tendinites, bursites et maux de dos sont de plus en plus nombreux constate Patrick Ménard de l'entreprise Sherbrookoise Iso-Santé, spécialisée dans la prévention des blessures en milieu de travail.

Le travail de bureau est dangereux dit-il bien que le niveau de risque soit moindre que pour les travailleurs de la construction. Tout emploi confondu, les troubles musculo-squelettiques représentent 38% des lésions professionnelles déclarées à la CSST. Seulement pour le travail de bureau, la commission a comptabilisé plus de 730 cas entre 2001 et 2004. Des cas qu'on aurait pu prévenir.

Principal problème : des postes de travail mal ajustés... Pour rappeler à l'employé de faire ses exercices... Iso-Santé a élaboré un logiciel... Iso-Flex. Le logiciel propose à l'employé de petites pauses d'exercices bien ciblés de 20 à 30 secondes au 30 minutes environ.

Iso-Santé parcourt le Québec et offre un service d'évaluation de l'ergonomie des postes de travail en entreprise et de promotion de la santé au travail... mais reste que pour prévenir... l'exercice physique est un incontournable.

Logiciel d'ergonomie



Logiciel Iso-Flex. Vous souffrez de maux de dos à répétition? Chaque jour vers les 15h00, votre vision s'embrouille? Voici un logiciel qui risque de vous aider à contrer ces malaises, un programme 100% québécois conçu pour prévenir les blessures reliées au travail à l'ordinateur.

Installez le logiciel, indiquez quelle partie de votre corps vous désirez travailler et le logiciel sélectionnera des exercices adaptés à vos problèmes. À toutes les 20 minutes, un exercice d'étirement de 20 secondes « POP » à votre écran, comme une maman qui vous dit quoi faire. Un peu tannant au début, mais sinon, on sait tous qu'on ne prendrait pas le temps de les faire. Une fois la bonne habitude prise, on l'intègre dans notre quotidien.

Bref, c'est un logiciel qui vous oblige à prendre des micropauses de quelques secondes, question de diminuer votre stress... et moins on est stressé, moins on risque de se blesser au travail.

Le programme comprend aussi des statistiques quant à l'utilisation de votre ordinateur (nombre de clics avec la souris et nombre de touches enfoncées) en plus de vous donner des conseils pour rendre votre poste de travail le plus ergonomique possible. Voici quelques-uns de ces conseils...

- 1) Il n'y a pas plus de 6,5 cm (2,5 po) entre le haut de la barre d'espacement ou la rangée inférieure de touches et la surface de travail.
- 2) Pendant la frappe, le bras est presque à la verticale et il forme avec l'avant-bras un angle de 80 à 100 degrés.
- 3) Le haut de l'écran est à peu près au niveau des yeux lorsque la tête est droite.
- 4) La distance de vision est de 30 à 60 cm (12 à 24 po).
- 5) La hauteur et l'angle du dossier sont réglables.
- 6) Le dossier soutient la courbe lombaire du bas du dos.
- 7) On peut régler le siège sans se lever.
- 8) Le dégagement pour les jambes est suffisant pour permettre de changer de position sans avoir à se lever.
- 9) Les sources lumineuses ne produisent pas de reflets ni d'ombres sur l'écran.
- 10) Le poste informatique est situé loin des fenêtres ou à un angle de 90 degré par rapport aux fenêtres.

11) Les documents sources peuvent être éclairés au moyen d'une lampe de bureau réglable.

12) La souris devrait pouvoir tenir dans le creux de la main et les doigts doivent pouvoir l'entourer sans avoir à forcer.

13) La souris doit être placée au même niveau que le clavier et le plus près possible de ce dernier.

14) Garder le poignet droit. Votre avant-bras, votre poignet et vos doigts doivent être en ligne droite.

Un logiciel pour prévenir les blessures et vous dompter à prendre soin de vous au travail!

Vous pouvez télécharger gratuitement la version d'essai sur le site Internet de l'entreprise.

Nom : Iso-Flex

Compagnie : Iso-Santé

Prix : 44,99\$

Disponible sur Internet ou en téléphonant au (819) 572-1190



[Cliquer ICI pour en savoir plus ou commander Iso-Flex](#)