



**PRENEZ LA PAUSE-LECTURE
ISO-INFO !**

LES MICROPAUSES: UN ALLIÉ PUISSANT!

CE MOIS-CI DANS ISO-INFO...

**Quels sont les
effets des
micropauses ?
P.2**

**Comment
instaurer un
programme de
micropauses en
milieu de travail?
P.4**

**Téléchargez notre
logiciel gratuit !
P.5**

Avec l'augmentation du nombre de travailleurs à l'ordinateur et le nombre élevé d'emplois comportant des mouvements répétitifs dans les différentes industries, les entreprises font face à de nombreuses blessures attribuables aux mouvements répétitifs. Les blessures que l'on nomme souvent LATR (Lésions Attribuables au Travail Répétitif) sont relativement faciles à prévenir avec un plan de prévention efficace.

Un élément extrêmement efficace et peu coûteux à implanter consiste à intégrer un programme de micropauses actives. Dans cette parution de ISO-INFO, vous verrez donc les bases d'un tel programme et les moyens de l'implanter. Bonne lecture !

QUELS SONT LES EFFETS ET CARACTÉRISTIQUES DES MICROPAUSES ?

Tout d'abord, il est important de définir ce qu'est une micropause. **La micropause consiste à prendre un bref repos après une certaine durée ou quantité de travail effectuée.** Voici leurs effets scientifiquement démontrés et les caractéristiques à considérer pour optimiser leur efficacité.

QUELS SONT LES EFFETS DES MICROPAUSES DÉMONTRÉS SCIENTIFIQUEMENT?

- 1) Diminuer les risques de blessures ainsi que les inconforts liés au travail
- 2) Sensibiliser et informer les gens sur l'ergonomie de leur poste de travail ainsi que sur leurs méthodes de travail
- 3) Diminuer le stress lié au travail
- 4) Maintenir ou augmenter la productivité

Étant peu coûteuses à instaurer, les micropauses sont tout de même un moyen très efficace de prévention des blessures!

QUELS SONT LES CARACTÉRISTIQUES QUE DOIVENT RESPECTER LES MICROPAUSES POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX ?

- Favoriser les micropauses actives : Une micropause active consiste à bouger ou à s'étirer durant la micropause. Ce type de micropauses est plus efficace que les micropauses passives qui consistent à ne rien faire durant le repos.
- Durée de 20-30 secondes par micropause : Une micropause trop courte (ex : 10 secondes) permet très peu de récupération aux structures fatiguées. Les micropauses plus longues n'apportent pas beaucoup plus d'avantages et risquent de faire entrave à la productivité.
- Effectuer une micropause toutes les 20-30 minutes : Ce délai évite d'accumuler une trop grande fatigue des structures entre les micropauses. De plus, il est démontré que cette fréquence maintiendra ou augmentera la productivité.
- Les micropauses doivent être spécifiques aux tâches effectuées : On doit étirer les structures les plus sollicitées selon la tâche effectuée. Par exemple, un employé travaillant beaucoup en flexion du tronc utilisera la majorité de ses micropauses pour étirer ses structures lombaires.
- Les micropauses doivent être spécifiques aux individus : On doit étirer les structures où l'individu ressent des tensions ou les endroits qui ont déjà été blessés. Par exemple, si un employé revient d'une épicondylite, les étirements des extenseurs de l'avant-bras seront la priorité.
- Les micropauses doivent aussi toucher les yeux : Pour les emplois exigeants pour la vision, il est important d'effectuer des micropauses oculaires. Par exemple, regarder au loin durant 30 secondes. Cela permet d'éviter les troubles oculaires.
- Il existe d'autres subtilités dans les micropauses mais les points précédents résument bien l'essentiel.

LES MICROPAUSES DOIVENT RESPECTER PLUSIEURS RÈGLES POUR ÊTRE OPTIMALES, NOUS SOMMES PRÊTS À VOUS AIDER À DÉVELOPPER VOTRE PROGRAMME EN CAS DE BESOIN!

VOICI LES 7 ETAPES DE BASE POUR IMPLANTER UN PROGRAMME DE MICROPAUSES EFFICACES

- 1) Déterminer les objectifs visés : Désirez-vous diminuer un type de blessures en particulier ? À un poste en particulier ? Est-ce dans un but de productivité ? Est-ce pour diminuer le stress au travail ?
- 2) Informier et sensibiliser les employés : Les employés détestent les surprises. Il est donc préférable de les aviser à l'avance et d'expliquer les objectifs visés par le programme de micropauses. Une fois qu'ils connaîtront les avantages du programme, le taux de participation sera encore plus grand !
- 3) Déterminer les caractéristiques de programmes : Quelle sera la fréquence des micropauses, l'intervalle entre chacune des micropauses, la nature des exercices et des étirements, etc.
- 4) Trouver un moyen pour que personne n'oublie les micropauses : La plus grande difficulté consiste à inculquer l'habitude des micropauses les premières semaines. Pour cela, soyez créatif ! Faites des affiches, faites sonner une cloche, nommez un superviseur, etc...
- 5) Lancer le programme : Vous êtes prêt. Lancez le programme de micropauses !
- 6) Évaluer les résultats : Évaluez les résultats tant au niveau objectif que subjectif. Soyez ouvert aux améliorations suggérées.
- 7) Effectuer un suivi régulier par la suite : Plus le programme sera implanté depuis longtemps et plus les suivis pourront être espacés !

CONCLUSION

Les micropauses sont une solution simple à ne nombreux problèmes en Santé/Sécurité au Travail (SST). De nombreuses entreprises et industries soutireraient de nombreux bénéfices à leur implantation. Au niveau des moyens préventifs de blessures au travail, il est clair que les micropauses représentent un excellent ratio entre les bénéfices et les coûts d'implantation.

PRODUIT PAR :



ISO-SANTÉ
pour entreprises

350, Belvédère Sud
Sherbrooke (Qc)
J1H 4B5
isosante@isosante.com
(819) 347-4555

TÉLÉCHARGEZ **GRATUITEMENT ISO-FLEX** : LE MEILLEUR SYSTÈME JAMAIS CONÇU POUR LA PRÉVENTION DES BLESSURES LIÉES AU TRAVAIL À L'ORDINATEUR !

Visitez notre site au www.isosante.com (section iso-flex)



ISO-FLEX VOUS DIT QUAND ET COMMENT VOUS ÉTIRER EN FONCTION DE VOTRE TRAVAIL EFFECTUÉ ET DE VOS DOULEURS RESSENTIES !



CONTACTEZ-NOUS POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS OU POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS!



(819) 347-4555



isoflex@isosante.com