



## POURQUOI LES EMPLOYÉS ONT MAL AU DOS ?

Les causes principales des maux de dos sont les accidents de travail. **FAUX.** Trop souvent ces douleurs sont vues comme une fatalité inévitable qui arrive par 'accident' lors du travail. Rien n'est moins vrai. Bonne nouvelle, vous avez un contrôle important sur la majorité des principales causes de maux de dos.

La sensibilisation est un incontournable pour obtenir une diminution des maux de dos et des coûts qui y sont associés. Cependant, il faut connaître les points à vérifier. Tentez l'expérience, vous



**LES ACCIDENTS DE TRAVAIL NE SONT PAS LA PREMIÈRE CAUSE POUR LES MAUX DE DOS.**

constaterez probablement qu'il y a plusieurs pistes de solutions efficaces qui pourraient venir en aide à votre ressource la plus précieuse : les employés !

Voici donc les points de base à maîtriser pour toute personne désirant intervenir efficacement pour prévenir le fléau chronique qu'est le mal de dos.

### CAUSES PRINCIPALES DES MAUX DE DOS

#### ✦ MOUVEMENTS RÉPÉTÉS

Les mouvements répétitifs créent une sollicitation abusive des tissus humains (ligaments, tendons, muscles, etc.). Il est donc recommandé de les minimiser soit par des rotations de postes, une alternance des tâches ou bien en changeant de côté afin de garder un bon équilibre musculaire.

### CE MOIS-CI...

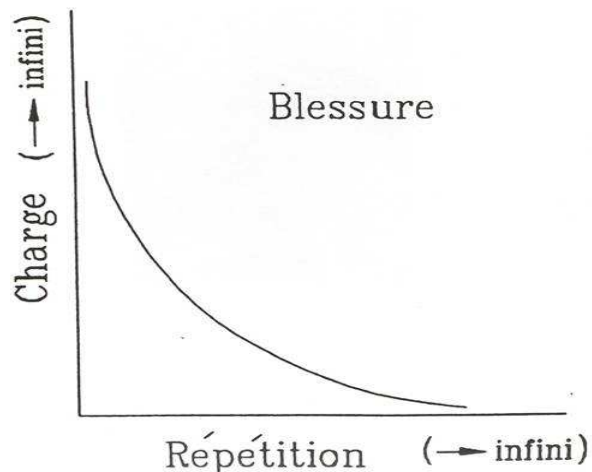
Causes principales des maux de dos p.1-2

Conclusion p.2

Promotion « Juin 2007 » p.3

### ✦ TECHNIQUES DE TRAVAIL INADÉQUATES

Des techniques de manutention de charges défaillantes, des flexions et torsions du tronc prononcées ainsi que l'utilisation de charges excessives sont tous des risques majeurs de maux de dos. Formez vos employés à ce niveau (voir ISO-INFO novembre 2006).



### ✦ MAUVAISE POSTURE

Maintenir une posture inadéquate prolongée ne respectant pas les courbures de la colonne vertébrale créera des douleurs. En position assise, un appui lombaire et un angle de 90° à 110° au niveau du bas du dos sont optimaux. En position debout, évitez de bloquer les genoux et de tourner le tronc. Surtout, bougez souvent !

### ✦ STRESS

Le stress est reconnu comme une cause des maux de dos depuis peu de temps. Il agit à deux niveaux : il prédispose l'employé à l'utilisation de mauvaises méthodes de travail et à une diminution de sa concentration en plus de causer une tension musculaire inutile. Un climat sain dans l'entreprise pourrait-il aider à diminuer les maux de dos ?

### CONCLUSION

À la lecture de ces lignes, si vous constatez que tout a été mis en œuvre pour prévenir les maux de dos, félicitations ! Cependant, s'il y a place à l'amélioration et si les maux de dos sont une problématique dans votre entreprise, appliquez quelques-uns de ces conseils et les résultats suivront.

### ✦ CONDITION PHYSIQUE FAIBLE

Un employé avec un surpoids, une mauvaise flexibilité et une endurance abdominale faible représente un risque immense pour les blessures au dos. En effet, il y a toujours 2 manières de diminuer les blessures : améliorer les postes et méthodes de travail et améliorer les capacités de l'individu. Faites la promotion de l'activité physique et de saines habitudes de vie, vous verrez des résultats bien plus grands que la diminution des maux de dos !

### ✦ ACCIDENTS ET INCIDENT

L'accident va normalement toucher le maillon le plus faible parmi les structures du dos de l'individu. Par exemple, si M. X a eu plusieurs entorses à un ligament au bas du dos, il est fort probable que ce même ligament soit touché s'il lui arrive un accident.

Si vous avez besoin de plus d'informations sur la mise en action d'une ou plusieurs de ces approches, contactez-nous et il nous fera un plaisir de vous aider. ISO-SANTÉ a déjà collaboré au succès d'un grand nombre d'entreprises à ce niveau et vous et vos employés pourriez bien en profiter vous aussi !



## PROMOTION JUIN 2007\*

### PRÉVENTION DES MAUX DE DOS :

**Obtenez gratuitement et sans engagement une consultation afin d'obtenir une proposition de plan d'action pour réduire la problématique des maux de dos dans votre entreprise.**

**ISO-SANTÉ a déjà  
collaboré au succès  
d'un grand nombre  
d'entreprises à ce  
niveau et vous et vos  
employés pourriez bien  
en profiter vous aussi !**

\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les demandes effectuées en juin 2007 peu importe la date de réalisation.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

#### POUR NOUS REJOINDRE

SIÈGE SOCIAL  
SHERBROOKE

Patrick Ménard, Dir. gen.  
819 572-1190  
patrickm@isosante.com

LAVAL

Marc Beauchamp, Dir. succ.  
(450) 575-3213  
laval@isosante.com