

## LE LOGICIEL ISO-FLEX : MICROPAUSES EXERCICES À L'ORDINATEUR

En partenariat avec une recherche de maîtrise à l'université de Sherbrooke, ISO-SANTÉ a développé un logiciel pour prévenir les douleurs liées au travail à l'ordinateur.

L'aspect avant-gardiste et l'efficacité du produit lui ont procuré une bonne visibilité médiatique et même une première page du cahier des affaires de « La Presse ». Cet article vous présentera donc ce logiciel et ses fondements scientifiques.

- Une fois la bonne habitude prise, on l'intègre dans notre quotidien.

Salut Bonjour, TVA 2006  
François Charron  
Chronique techno

### CE MOIS-CI...

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| C'est quoi ISO-FLEX        | p.1   |
| Résultats étude            | p.1-2 |
| Promotion « Juillet 2007 » | p.3   |



IMAGE TIRÉE DE ISO-FLEX

### C'EST QUOI ISO-FLEX ?

Il s'agit d'un logiciel de pauses-exercices pour les gens travaillant à l'ordinateur. Le logiciel compte les clics de souris et les touches de claviers tapées en plus du temps d'utilisation et il propose des exercices animés d'étirements en fonction des douleurs de l'utilisateur.

L'utilisateur y retrouve également une section de statistiques ainsi qu'une section sur l'aménagement de son poste de travail.

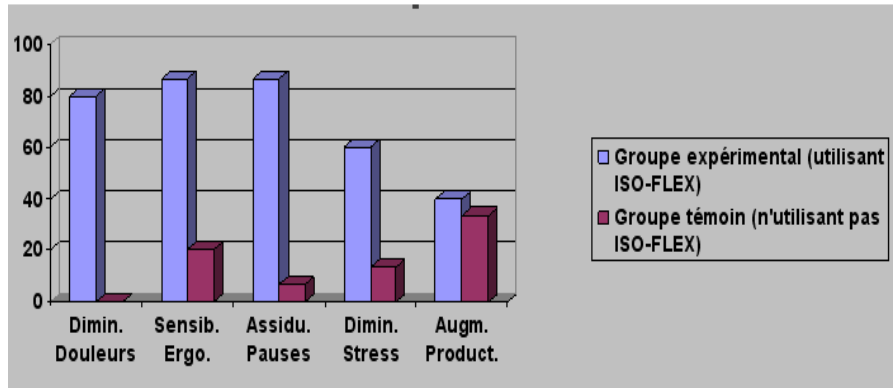
### RÉSULTATS DE L'ÉTUDE DE MAÎTRISE

#### ✦ DIMINUTION DES DOULEURS (80%)

Les micropauses actives (avec étirements ou mouvements) permettent une récupération plus rapide des structures (ex. : muscles, tendons, etc.). Le fait d'effectuer de brèves pauses sur une base régulière (+/- 20 secondes aux 20 minutes) permet de diminuer significativement la douleur chez 80% des utilisateurs.

## ✦ SENSIBILISATION À L'ERGONOMIE (87%)

Suite à l'implantation du système durant 5 semaines, 87% des utilisateurs se considéraient plus sensibles à l'ergonomie de leur poste de travail. Chez les participants du groupe témoin, 20% ont constatés la même chose. La différence est donc largement significative.



Pour chacun des principaux éléments mesurés, voici un graphique représentant le pourcentage de participants de chaque groupe étant en accord pour avoir eu une amélioration dans chacune des catégories à la fin des 5 semaines.

## ✦ DIMINUTION DU STRESS (60%)

Le fait de prendre des micropauses brèves a causé une diminution du stress chez 60% des utilisateurs. Dans le groupe témoin, 13% des gens ont ressenti une diminution du stress dans la même période. La différence est significative.

## CONCLUSION

Les micropauses exercices sont un élément préventif particulièrement efficace dans les cas de travail répétitif. C'est pourquoi elles s'adaptent aisément au travail à l'ordinateur.

Pour obtenir un résumé plus approfondi de l'étude ou de la revue de littérature, il suffit de nous contacter.

## ✦ MAINTIEN DE LA PRODUCTIVITÉ

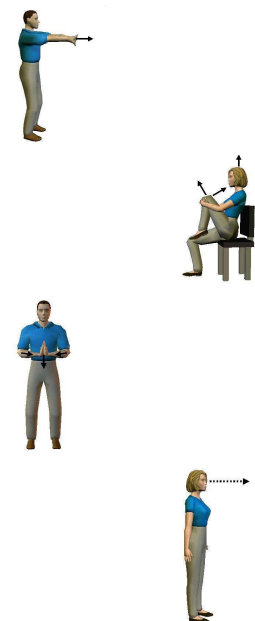
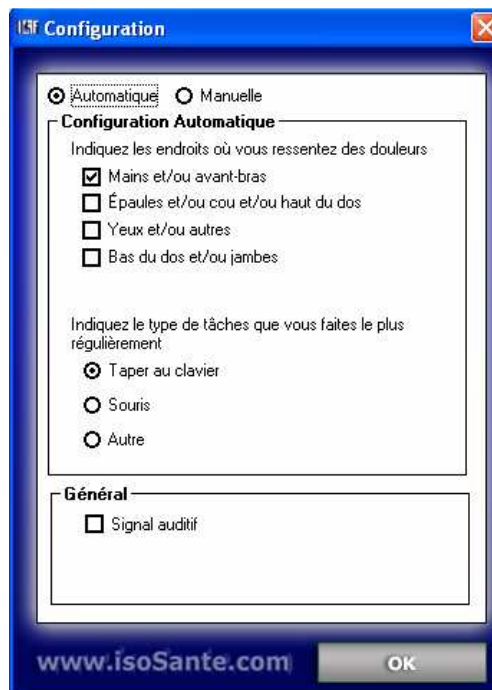
Bien qu'un système du genre n'ait pas comme but d'augmenter la productivité, un maintien est nécessaire pour qu'il soit utilisable à grande échelle. Au cours de l'étude, une très légère augmentation de la productivité a été remarquée mais elle n'était pas significative. On considère donc qu'il y a un maintien à ce niveau.



## ✦ LIMITATIONS

ISO-FLEX est conçu pour des utilisateurs de l'ordinateur 4 heures ou plus par jour. Son efficacité semble plus élevée avec une installation sur une base volontaire.

## PRÈS DE 30 EXERCICES



## PROMOTION JUILLET 2007\*

**10% DE RABAIS SUR LES ACHATS DU  
LOGICIEL ISO-FLEX**

**Prix variant entre 9,99\$ et 44,99\$ selon le  
nombre de licences achetées (*avant rabais de  
10%*). Licence corporative disponible.**

**VOUS DÉSIREZ  
ESSAYER AVANT  
D'ACHETER ?**

**TÉLÉCHARGEZ UNE  
VERSION ESSAI !  
([www.isosante.com](http://www.isosante.com))**

\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour tous les achats effectués au mois de juillet 2007.

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