

## COMBATTEZ LES MAUX DE DOS : 4 TRUCS ACCESSIBLES POUR TOUS !

Les maux de dos sont un véritable fléau dans la population. Au Canada, **80% des gens souffriront de maux de dos** au cours de leur vie. Voici d'ailleurs les situations les plus fréquentes où ils surviennent :

- ✦ 27% lors d'efforts excessifs de manutention
- ✦ 19% lors de mouvements répétitifs
- ✦ 17% lors d'efforts excessifs en tirant, traînant ou en transportant du matériel
- ✦ 8% lors de glissades
- ✦ 6% lors de chutes



La prévention des maux de dos implique 2 volets :

- ✦ **Minimiser les risques des tâches**
- ✦ **Augmenter nos capacités individuelles**

Le deuxième est souvent négligé mais a une importance fondamentale !

**Le meilleur thérapeute pour la santé de votre dos est... vous-même !**

### MINIMISER LES RISQUES DES TÂCHES

Évidemment, la première étape dans la prévention des maux de dos est de diminuer les risques liés aux tâches à effectuer.

Cela passe par l'ajustement ergonomique des postes de travail problématiques, par des méthodes de travail et de manutention adéquates ainsi que par des comportements sécuritaires.

Mais qu'en est-il de nos capacités individuelles ?

### AUGMENTER NOS CAPACITÉS INDIVIDUELLES

Voici 4 trucs simples qui vous permettront de diminuer drastiquement vos risques de douleurs lombaires. :

- 1) **Développez votre endurance abdominale**
- 2) **Maintenez un poids santé**
- 3) **Développez votre flexibilité lombaire**
- 4) **Adoptez une bonne hygiène posturale**

#### CE MOIS-CI...

**Minimiser les risques** p.1

**4 trucs efficaces** p.2

**Promotion avril 08** p.3

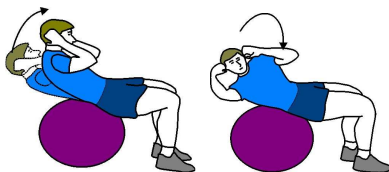
Voici quelques stratégies pour améliorer la santé de votre dos.

### DÉVELOPPEZ VOTRE ENDURANCE ABDOMINALE

Saviez-vous que la grande majorité des gens souffrant de maux de dos ont une endurance abdominale et une flexibilité sous la moyenne ? La raison est simple : les abdominaux jouent le rôle d'une gaine supportant le poids du corps et absorbant les impacts. Si ces groupes musculaires manquent d'endurance, les tensions et les chocs transférés au niveau lombaire sont beaucoup plus importants.

Les exercices d'abdominaux les plus efficaces pour prévenir les maux de dos sont ceux sur ballon suisse. Cependant, les exercices au sol sans aucun équipement sont aussi très utiles.

Voici deux exemples d'exercices pour les abdominaux sur ballon suisse :



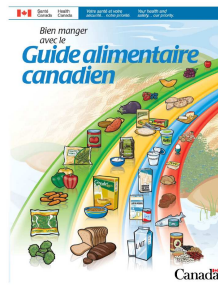
### MAINTENEZ UN POIDS SANTÉ

Évidemment, plus notre poids est élevé et plus notre dos doit supporter une charge importante. Voilà pourquoi l'une des méthodes les plus

efficaces de diminuer ses douleurs au dos est tout simplement de perdre les livres en trop !

Vous serez certainement surpris d'apprendre que les deux meilleurs moyens de perdre du poids, et surtout des matières grasses sont :

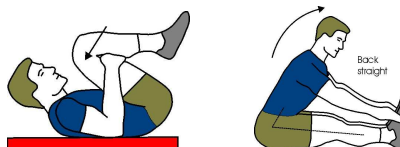
- 1) Adopter de saines habitudes alimentaires
- 2) Demeurer physiquement actif



### DÉVELOPPEZ VOTRE FLEXIBILITÉ LOMBAIRE

Il est généralement connu que la flexibilité au niveau lombaire permet de diminuer les risques de blessures et de douleurs au bas du dos. Cependant, il est tout aussi important de développer la flexibilité de ses ischio-jambiers. Les ischio-jambiers sont les muscles à l'arrière des cuisses. Si ces derniers sont trop tendus, ils tirent le bassin vers le bas et causent une tension au niveau lombaire.

Voici donc deux exercices à favoriser pour assouplir ces régions critiques (consulter son médecin dans les cas de blessures déjà présentes) :



### ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE POSTURALE

Les troubles posturaux sont une des causes de nombreux maux de dos. Il faut donc identifier dans la vie quotidienne les éléments qui favorisent cette posture déficiente. Par la suite, il suffit de trouver un moyen de les contrer. Voici quelques exemples :

- ✦ Ne portez pas votre portefeuille dans votre poche arrière de pantalon. Votre posture assise en sera affectée... surtout si vous êtes très riche !
- ✦ Vous travaillez en position statique durant une longue période : bougez aux 20 minutes, déplacez-vous, gigotez !
- ✦ Vous devez souvent traîner un porte-document, une mallette ou une sacoche : évitez de surcharger son contenu et changez régulièrement le poids de côté.

### CONCLUSION

Comme vous pouvez le constater, plusieurs habitudes personnelles auront un impact préventif majeur sur les maux de dos. En combinant ces comportements sécuritaires à un milieu de travail adapté, les chances de succès seront en votre faveur !

Note : avant d'entreprendre de nouveaux exercices, il est recommandé de consulter un kinésiologue.

## PROMOTION AVRIL 2008\*

### PRÉVENTION DES MAUX DE DOS

Vous désirez développer un plan de prévention des maux de dos combinant une intervention sur les postes/méthodes de travail et/ou sur la sensibilisation des travailleurs par rapport aux différents éléments préventifs ?

**CONTACTEZ-NOUS ET OBTENEZ UNE OFFRE DE SERVICES ADAPTÉE SANS FRAIS EN PLUS D'UNE ESCOMPTE DE 10% SUR VOTRE PROJET SI VOUS DÉCIDEZ D'ALLER DE L'AVANT !**



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois d'avril 2008 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 décembre 2008. Les prix excluent les taxes applicables.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

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

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC**  
1-888-572-1190

**ESTRIE**  
819-572-1190

**COURRIEL : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)**