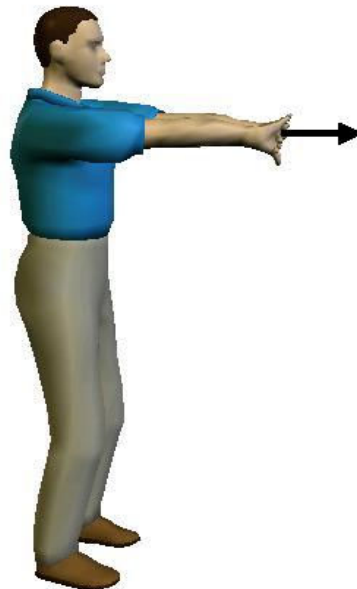


7 MICROPAUSES ÉTIREMENTS QUI RÉDUIRONT VOS RISQUES DE BLESSURES AU TRAVAIL

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 incorporant des micropauses étirements adaptées.



Tiré du logiciel ISO-FLEX par ISO-SANTÉ
www.isosante.com

Installer des fiches adaptées de micropauses étirements et un moyen simple, concret et efficace de prévenir plusieurs blessures !

CE MOIS-CI...

Pourquoi ça fonctionne ? p.1

7 exemples p.2

Promotion avril 09 ! p.3

POURQUOI ÇA FONCTIONNE ?

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 :

- 1) Diminution des blessures
- 2) Sensibilisation à l'ergonomie
- 3) Diminution du stress
- 4) Maintien de la productivité

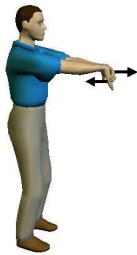
Pour une efficacité accrue, respectez certains principes de base :

- ✓ Micropauses actives (étirements ou mouvements)
- ✓ 20-30 secondes par 20-30 minutes environ
- ✓ Étirer les parties du corps les plus sollicitées
- ✓ Choix des étirements selon les douleurs du travailleur
- ✓ Micropauses oculaires au besoin

7 EXEMPLES CONCRETS DE MICROPAUSES

COUDES ET AVANT-BRAS

Le premier étirement est surtout utilisé pour diminuer les risques d'épicondylite et les deux autres pour différentes blessures dont le syndrome du canal carpien.



1)



2)



3)

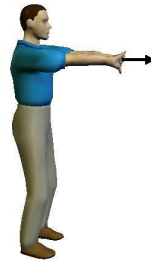
SECOUER LES MAINS

ÉPAULES



4)

COU ET HAUT DU DOS



5)



6)

BAS DU DOS



7)

À ÉVITER POUR CEUX (CELLES) AYANT DÉJÀ EU DES HERNIES DISCALES LOMBAIRES

LA MICROPAUSE DOIT ÊTRE EFFECTUÉE ENVIRON 20-30 SECONDES PAR 20-30 MINUTES.

CONCLUSION

Les micropauses sont une solution simple à de nombreux problèmes en santé-sécurité au travail. De nombreuses entreprises et industries soutiendraient 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.

La difficulté réside strictement dans la création de l'habitude à utiliser cet outil préventif. Cependant, avec une sensibilisation effectuée, la majorité des travailleurs sont ouverts à cette approche. Par la suite, ils persévèrent lorsqu'ils constatent les bénéfices!

Note : Pour les gens ayant des douleurs existantes, il est recommandé de consulter son médecin avant d'entreprendre de nouveaux exercices.

PROMOTION AVRIL 2009*

DOUBLE PROMOTION SUR LES MICROPAUSES

- 1) Travail à l'ordinateur : 15% de rabais sur tous les achats du logiciel de pauses exercices à l'ordinateur ISO-FLEX.
- 2) Travail en usine : recevez gratuitement notre banque d'images de micropauses étirements adaptées à l'achat de tout forfait avec ISO-SANTÉ.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois d'avril et mai 2009 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 juillet 2009. Tous les prix excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

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