

# RÉSUMÉ DU RAPPORT DE RECHERCHE SUR LE LOGICIEL ISO-FLEX



## INTRODUCTION

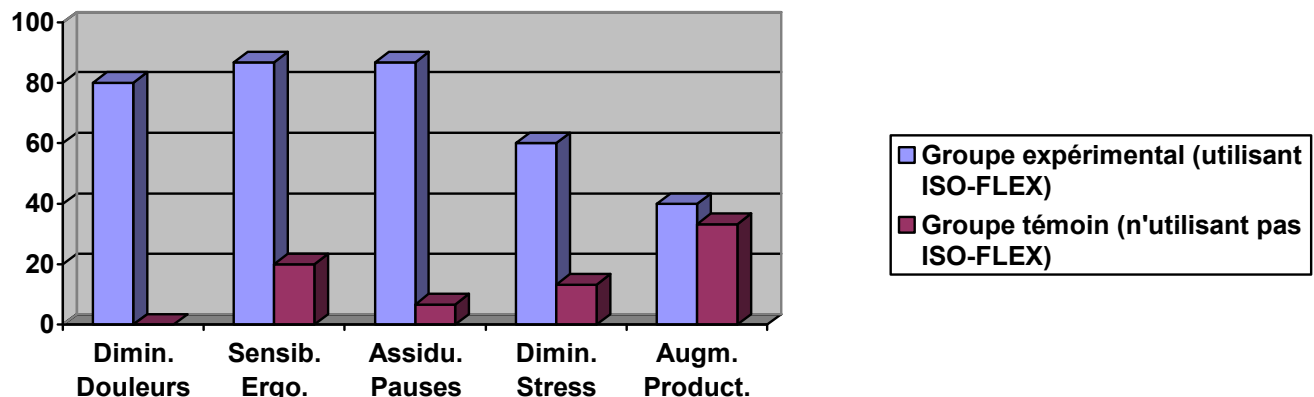
- ✦ De plus en plus de gens utilisent régulièrement un ordinateur.
- ✦ Plus de 60% de ces individus rapportent un problème de santé relié ou une lésion professionnelle.
- ✦ Les endroits les plus touchés sont le cou et le dos, les membres supérieurs et les yeux.
- ✦ Le logiciel ISO-FLEX est basé sur une revue de littérature touchant l'effets des micropauses. En respectant les principes démontrés, ISO-FLEX peut se permettre de viser les 4 objectifs suivants :
  - 1) Diminuer les tensions musculo-squelettiques et visuelles ainsi que les inconforts liés au travail à l'ordinateur
  - 2) Sensibiliser et informer les gens sur l'ergonomie de leur poste de travail ainsi que sur leurs méthodes de travail
  - 3) Maintenir ou augmenter la productivité
  - 4) Diminuer le stress

## MÉTHODOLOGIE

- ✦ Nombre de participants : 30. 2 groupes de 15 personnes. Le groupe 1 utilise ISO-FLEX (expérimental) et le groupe 2 n'utilise pas ISO-FLEX (témoin).
- ✦ Durée : 5 semaines
- ✦ Majorité de participants proviennent de CCH Canadian (Sherbrooke).
- ✦ Séparation aléatoire des groupes.
- ✦ Collecte de données par 4 questionnaires (départ, après 1, 3 et 5 semaines). Test sur la fidélité des questionnaires sur un groupe externe de 15 personnes.
- ✦ Principaux éléments mesurés : effets sur douleurs et inconforts, sensibilisation à l'ergonomie, assiduité aux micropauses, stress et productivité.

## RÉSULTATS PRINCIPAUX

- ✦ Pour chacun des principaux éléments mesurés, voici un graphique représentant le pourcentage de participants de chaque groupe étant en accord (6/10 à 10/10) pour avoir eu une amélioration dans chacune des catégories à la fin des 5 semaines.



## DISCUSSION

- ✦ Résultats conformes à la littérature.
- ✦ ISO-FLEX semble un élément de solution efficace pour diminuer les risques du travail à l'ordinateur pour peu de frais.
- ✦ Les utilisateurs n'ayant pas eu d'améliorations sont ceux ayant répondu n'avoir que très peu ou aucun intérêt pour ce type d'outil dans le premier questionnaire de l'étude. Il est donc conseillé de le recommander sur une base volontaire.
- ✦ Les utilisateurs apprécient particulièrement le fait que les pauses sont brèves.

## CONCLUSION

- ✦ Les micropauses sont un élément essentiel pour la prévention, et ce, particulièrement lors des mouvements répétitifs.
- ✦ Il serait intéressant de développer un outil similaire à ISO-FLEX pouvant s'adapter aux travailleurs sans poste informatisé.

## REMERCIEMENTS

- ✦ Entreprise CCH Canadian de Sherbrooke, particulièrement aux participants et à Mme Nathalie Noël qui a accepté d'embarquer dans le projet.
- ✦ Participants du groupe test pour la fidélité des questionnaires.
- ✦ M. René Therrien (Ph.D. Biomécanique. The Pennsylvania State University, 1979.) qui a accepté de superviser et d'orienter la réalisation de cette étude.

## RÉFÉRENCES

- ✦ Comme elles sont très nombreuses, elles sont disponibles seulement dans le rapport complet ou sur demande.

## NOTE

- ✦ Une version démo du logiciel ISO-FLEX est disponible en ligne au [www.isosante.com](http://www.isosante.com) (section ISO-FLEX).
- ✦ Coordonnées :
  - Patrick Ménard
  - [patrickm@isosante.com](mailto:patrickm@isosante.com)
  - 350, Belvédère Sud
  - Sherbrooke, Qc
  - J1H 4B5
  - (819) 347-4555