

# INFO Bulletin

www.inalco.com

Bulletin d'information destiné aux administrateurs de régimes d'assurance collective et aux conseillers en avantages sociaux

**INDUSTRIELLE ALLIANCE**  
ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.



## L'ergonomie au travail

### Prévenir les blessures plutôt que les soigner



Ressentir une faiblesse et des fourmillements dans les mains ainsi que des douleurs aux coudes, aux avant-bras et aux épaules à la fin d'une journée de travail est plus commun qu'on le croit. Cela peut sembler étrange, mais des gestes en apparence aussi banals que frapper les touches d'un clavier ou manipuler une souris peuvent entraîner (si effectués incorrectement) des **troubles musculo-squelettiques (TMS)**. À l'instar d'un travail dans un chantier de construction, les activités de bureau obligent constamment la sollicitation des mêmes muscles, tendons, vaisseaux sanguins, ligaments, nerfs, articulations, vertèbres et tissus mous. Or, les postures statiques ainsi que les mouvements répétitifs sont deux des facteurs de risque les plus souvent associés aux TMS.

Lorsque la douleur apparaît, la plupart des gens ont tendance à l'ignorer et à continuer de solliciter leurs corps. Leur état se détériore et le problème peut devenir chronique. Si trop de temps s'écoule avant une intervention, il peut y avoir des séquelles permanentes. Les répercussions que peuvent avoir les TMS sur la productivité et l'absentéisme, ainsi que sur les demandes de règlement, sont bien connues. En effet, le phénomène a pris des proportions telles que l'Organisation mondiale de la santé a nommé le dernier jour de février la *Journée internationale de sensibilisation aux*

*microtraumatismes répétés*. Il y a des moyens de prévenir les blessures liées aux TMS et de garder les employés en santé, satisfaits et efficaces. L'ergonomie joue un rôle clé dans la plupart de ces moyens préventifs.

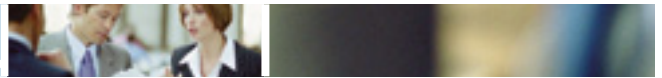
#### Qu'est-ce que l'ergonomie?

L'ergonomie est la science de la relation entre les gens et leur milieu de travail dans la perspective d'améliorer la sécurité, de faciliter l'exécution des tâches et d'accroître l'efficacité. Elle vise à sensibiliser les employés aux facteurs de risque et aux causes de blessures et à encourager l'adoption de bonnes habitudes en matière de posture et de mouvements du corps. L'ergonomie devrait faire partie de toutes les tâches de tous les secteurs. Comme les gens passent énormément de temps au travail, ils doivent accorder plus d'attention aux risques qui peuvent s'y développer. Beaucoup d'entreprises mettent à la disposition de leurs employés des services d'évaluation ergonomique destinés à les aider à aménager leur poste de travail de façon à prévenir les blessures. Parfois, une évaluation montrera que de simples ajustements, tels que l'ajout

d'un plateau à clavier ou d'un repose-pied, peuvent non seulement donner du confort à un employé, mais également le protéger.

#### Pertinence de l'adaptation d'un poste de travail

- Améliorer la posture au poste de travail
- Diminuer les inconforts et les tensions musculaires
- Éviter les lésions musculo-squelettiques
  - › Colonne vertébrale
    - ▶ Cervicale
    - ▶ Dorsale
    - ▶ Lombaire
  - › Membres supérieurs
    - ▶ Épaules
    - ▶ Bras
    - ▶ Avant-bras
    - ▶ Mains, doigts
- Éviter l'inconfort visuel
- Augmenter les réserves énergétiques
- Diminuer le stress
- Garder la bonne humeur



## L'ergonomie au travail

### Voici quelques habitudes à prendre

#### Une bonne posture

Dans une position assise, les pieds doivent être bien à plat sur le sol, les genoux à angle droit et le bassin vers l'avant. Le bas du dos doit être légèrement arqué et le haut du dos dans sa position naturelle légèrement arrondie. Les épaules, les bras et les coudes doivent être dans leur position naturelle, c'est-à-dire le long du corps et les mains devant soi. La tête doit être centrée par rapport aux épaules.

#### Un poste de travail adéquat

La chaise, qui joue un rôle primordial dans le support du corps, doit être entièrement réglable. Le clavier doit être directement devant l'utilisateur et juste au-dessus du nombril. Pendant la frappe au clavier, les bras doivent former un angle de 90 degrés et la souris doit être placée à droite si la personne est droitier et à gauche si la personne est gauchère, à une distance qui en facilite l'accès. Le moniteur doit être placé directement à la hauteur des yeux. Si l'employé passe plus de 25 % de son temps au téléphone, le port d'un casque d'écoute sera très bénéfique.

#### Une bonne technique au clavier

Les poignets doivent être bien droits et les doigts doivent glisser sur les touches, de manière à ce qu'ils puissent les frapper avec légèreté. Il ne faut surtout pas marteler les touches. Le maniement de la souris avec douceur est conseillé et les clics inutiles sont à éviter le plus possible.



#### Des pauses d'étirement régulières

Toutes les 15 ou 20 minutes, il est essentiel de se lever et de s'étirer les poignets, les doigts, les coudes, les épaules, le cou et le haut du dos (voir exemples d'exercices simples à réaliser ci-dessous). Les yeux ont eux aussi besoin de repos. S'éloigner de 60 cm pendant plusieurs

secondes de son écran d'ordinateur aide à réajuster la vue. Cligner des yeux souvent ou forcer un bâillement afin de produire des larmes aide par ailleurs à combattre la sécheresse et les maux oculaires.

Source :


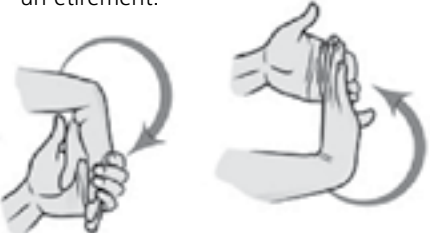
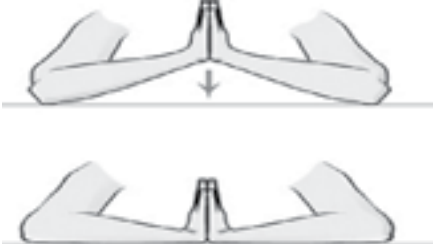
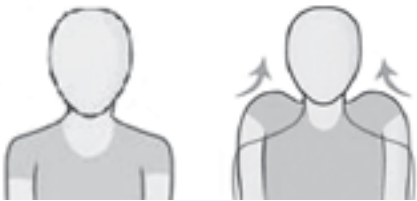



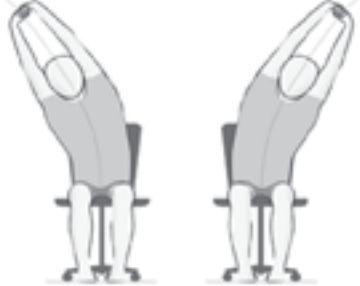


Association médicale canadienne

Réseau de recherche en santé et en sécurité du travail du Québec

Ressources humaines et Développement des compétences Canada





Exercices pour les mains et les avant-bras	Exercices pour le cou et les épaules	Exercices pour l'étirement du dos
<p>Maintenir les positions suivantes pendant cinq secondes et effectuer l'exercice deux fois pour chacune des mains.</p>	<p>Maintenir les positions suivantes pendant cinq secondes et effectuer l'exercice trois fois de chaque côté, s'il y a lieu.</p>	<p>Maintenir les positions suivantes pendant cinq secondes et effectuer l'exercice trois fois de chaque côté, s'il y a lieu.</p>
<p><b>1. Flexion latérale du poignet</b></p>  <p><b>2. Placer une main sur les doigts de l'autre main. Plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.</b></p>  <p><b>3. En position assise, les coudes posés sur une table et les paumes jointes, abaisser lentement les poignets sur la table jusqu'à sentir un étirement. Bien maintenir les paumes en contact pendant tout l'exercice.</b></p> 	<p><b>1. Hausser les épaules jusqu'à ce qu'une légère tension dans le cou et les épaules se manifeste.</b></p>  <p><b>2. Pencher lentement la tête d'un côté pour essayer de poser l'oreille sur l'épaule.</b></p>  <p><b>3. Rouler lentement les épaules vers l'arrière.</b></p>  <p><b>4. Assis ou debout bien droit, sans lever le menton, glisser la tête vers l'arrière. Bien exécuté, cet exercice donne l'impression d'avoir un double menton.</b></p> 	<p><b>1. Nouer les doigts. Étirer les bras au-dessus de la tête et le plus possible vers l'arrière sans fléchir les coudes. Pour étirer les muscles latéraux, incliner lentement le tronc vers la gauche et ensuite vers la droite.</b></p>  <p><b>2. La main gauche sur le bras droit juste au-dessus du coude, pousser le bras vers l'épaule gauche.</b></p>  <p><b>3. Saisir le tibia de la jambe gauche et, en pliant le dos, tirer le genou gauche vers le nez.</b></p> 



**A** l'aube de la nouvelle année, nous souhaitons vous exprimer notre sincère gratitude pour la confiance et la fidélité que vous nous avez témoignées. Nous tenons à transmettre, à vous et à vos proches, nos meilleurs vœux de santé, de joie et de sérénité pour la nouvelle année.

L'équipe de l'Assurance collective



## Normes de service de l'Industrielle Alliance

Notre service de demande de règlement en ligne a été lancé avec succès le 1<sup>er</sup> octobre. Les résultats illustrés ci-dessous touchant les demandes de soins santé et dentaires comprennent tous les types de demandes : demandes papier, demandes présentées par voie électronique par des fournisseurs de service et demandes effectuées en ligne.

Durant la période du 1<sup>er</sup> octobre 2010 au 30 septembre 2011, nous avons mis beaucoup d'efforts dans l'atteinte de nos normes de service. En novembre, nous sommes finalement dans la bonne voie, avec un taux de rapidité de traitement de 85 %.

### Tableau de bord des normes de service (Période : 1<sup>er</sup> octobre 2010 au 30 septembre 2011)

	OBJECTIF	RÉSULTAT
<b>Centre de service à la clientèle</b>		
% des appels répondus en 30 secondes ou moins	80 %	<b>56 %</b>
<b>Demandes de règlement</b>		
% de demandes de règlement soins santé et dentaires traitées en 5 jours ou moins*	85 %	<b>90 %</b>
% de demandes de règlement invalidité courte durée dont on s'est occupé en 5 jours ou moins*	85 %	<b>90 %</b>
% de demandes de règlement invalidité longue durée dont on s'est occupé en 10 jours ou moins*	85 %	<b>90 %</b>
<b>Administration – mise en vigueur</b>		
% de nouvelles polices émises en 20 jours ou moins*	80 %	<b>90 %</b>

\* Mesuré en jours ouvrables

## Merci d'avoir participé au Cyberconcours

Le 1<sup>er</sup> décembre, nous avons eu le plaisir de décerner notre dernier iPod nano avec Multi-Touch et mémoire flash de 16 Go à Caleb Goff de l'Alberta!

Toutes nos félicitations à nos 14 gagnants :

Michel Alie	Paul Maynard	Robert Desbiens
Luc Desrosiers	Louis Nadeau	Sarvesh Goel
Danielle Ferland	Sara Webb	Claire Harrisson
Stéphane Larocque	Natalie Lauzon	Caleb Goff
Shannon Fowler	Samira Kablouti	

Tous se sont inscrits au dépôt direct et à l'avis électronique pour leurs demandes de règlement de frais médicaux et de soins dentaires. Les participants au régime d'assurance collective peuvent encore profiter de ces services pratiques tout en aidant l'environnement. Ils n'ont qu'à visiter le <http://www.inalco.com/collectifs/collective/participants/internet/adhesion.jsp> pour s'inscrire.

Simple, efficace et respectueux de l'environnement.



## À propos de l'Industrielle Alliance

L'Industrielle Alliance est une société d'assurance de personnes qui propose une gamme variée de produits d'assurance et de services financiers. Quatrième société d'assurance de personnes en importance au Canada, l'Industrielle Alliance est à la tête d'un grand groupe financier, présent partout au pays, de même qu'aux États-Unis. L'Industrielle Alliance contribue au mieux-être financier de plus de 3 millions de Canadiens et de Canadiennes et gère et administre un actif de plus de 70 milliards de dollars.

L'INFO Bulletin est publié par l'Industrielle Alliance.