

## dossiers santé et sécurité au travail

### POSIFLEX

## Pour le travail de précision

Au Québec, le montant de la réclamation pour une hygiéniste dentaire qui souffre d'un problème d'épaule est évalué à 18 000\$ et à 123 jours d'arrêt de travail, selon l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales (ASSTSAS).

Posiflex, de Saint-Bruno, a conçu des appuie-coudes mobiles en gel spécialement pour ce secteur. Ces accessoires qui suivent les mouvements du bras peuvent réduire jusqu'à 50% les tensions musculaires au niveau des épaules.

La Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec (CSST) fournit cet outil dans le cadre d'un programme de réadaptation pour les assistants dentaires qui ont subi un arrêt de travail causé par des troubles musculo-squelettiques (TMS). Lorsque la parodontiste Jacinthe Larivée a fait appel à ce

programme pour ses employées, elle s'est aussi procuré des appuie-coudes mobiles pour elle. «J'étais de ces dentistes qui songent à mettre leur cabinet en vente à 60 ans tellement ils ont mal partout. Cet accessoire a changé ma pratique», confie-t-elle.

Les appuie-coudes en gel s'ajustent à presque toutes les chaises et leur utilisation a été étendue à plusieurs domaines. «Ils peuvent être utiles à tous ceux qui doivent accomplir des mouvements de précision dans le cadre de leur travail», explique Lyne Noiseux, présidente de Posiflex. Esthéticiennes, bijoutiers, cardiologues et assembleurs de précision en usine font appel à cet outil. «Le fait d'avoir à contrôler le mouvement contribue à ralentir la circulation sanguine, ce qui engendre de la fatigue musculaire. En ayant un appui, on décontracte la musculature et on adopte une meilleure posture.»

«Les appuie-coudes en gel peuvent être utiles à tous ceux qui doivent accomplir des mouvements de précision dans le cadre de leur travail comme les hygiénistes dentaires», explique Lyne Noiseux, de Posiflex.



### ERGOTABLES

## Des postes de travail ajustables

Les tables ont une hauteur moyenne de 74 cm. «Une table trop haute ou trop basse peut entraîner des tensions au niveau des épaules ou des poignets, explique l'ergonome Patricia Richard. On recommande une position où les coudes sont à 90° et les poignets droits, tout en maintenant les pieds au sol.»

Pour respecter ces balises, la plupart des gens doivent ajuster la hauteur de leur poste de travail, et pas seulement celle de leur chaise. Ergotables conçoit des tables dont la hauteur peut passer de 63 à 132 cm en quelques secondes grâce à une simple pression sur un bouton. On peut même programmer la hauteur des tables pour différents travailleurs ou pour varier les positions d'un employé durant sa journée de travail.

Selon Martin Mainville, propriétaire de la boutique Tout pour le dos, à Montréal, «le

plus grand problème, actuellement, est le fait que l'on travaille de façon statique, la plupart du temps en position assise». La nouvelle tendance : travailler debout.

Secrétaire chez Ergotables, Christelle Maheux était bien placée pour tester l'idée. Elle y est maintenant vendue. Le matin, elle travaille debout; l'après-midi, assise. «Avant, le plus gros exercice que je faisais de toute la journée, c'était de rouler ma chaise jusqu'à l'imprimante. C'est beaucoup plus actif de faire cela debout», dit-elle.

Travailler debout permet en outre d'augmenter la productivité et de brûler davantage de calories, selon l'entreprise de Thetford Mines. En prime, ce mobilier ajustable réduit l'espace nécessaire dans les usines où l'on doit prévoir des tables de différentes hauteurs selon la nature des tâches à exécuter.

### → EN BREF

## 6 646

Nombre des lésions du système musculosquelettique (SMS) qui ont fait l'objet d'une réclamation à la Commission de la santé et de la sécurité (CSST) en 2009.

## 4 977 \$

Montant de l'indemnité moyenne versée par la CSST pour des TMS en 2008. Les lésions les plus coûteuses sont les douleurs à l'épaule et au coude (5 718 \$ et 5 235 \$). Elles entraînent une absence qui varie de 76 à 84 jours.