



## RESTER DEBOUT CAUSE LA FATIGUE<sup>1</sup>

Un travail prolongé en position debout et stationnaire ralentit la **circulation sanguine**. Ceci intensifie le **travail du cœur**, équivalent à un effort physique soutenu. Il s'agit de la principale cause de **fatigue**.

### ÊTES-VOUS FAMILIER AVEC LES CONSÉQUENCES DE LA FATIGUE?

- Diminue la **productivité** des travailleurs
- Augmente le risque d'**accident**
- Réduit la **motivation** et le moral des travailleurs

## L'ERGONOMIE COMME SOLUTION...

L'ergonomie est la science spécialisée dans l'aménagement des espaces de travail. Elle permet d'optimiser la productivité par la réduction de la fatigue et de l'inconfort.

Il existe une importante corrélation entre la surface du lieu de travail et la fatigue.<sup>2</sup> Cette situation peut facilement être corrigée à l'aide de tapis ergonomiques adéquats.

*Découvrez pourquoi la fatigue des employés devrait vous inquiéter.*



*« Une lecture pertinente, il existe des solutions efficaces pour réduire la fatigue de vos employés qui travaillent debout! »*

**Marie-Pierre Dufort**, ergothérapeute, Synetik conseil

#### Faites circuler:

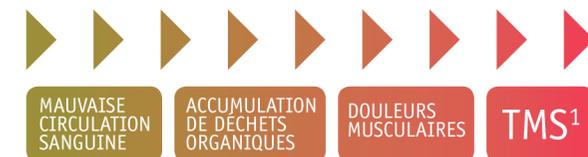
Comité de santé/sécurité  
Professionnels de la santé

- Directeur de production
- Directeur général/propriétaire

1. (Johansson, K., 1993, Advances in Industrial Ergonomics and Safety V. – Djupsjobacka, M., 1994 and 1995, Influences on [...] of arachidonic acid, Influences on [...] of bradykinin and 5HT)  
2. (Redfern, M.S., 1987, University of Michigan)

## LE MANQUE D'ERGONOMIE MÈNE DIRECTEMENT AUX TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Le **trouble musculosquelettique** est une lésion articulaire se développant à long terme.



Les TMS figurent au deuxième rang des maladies les plus coûteuses au Canada, dépassant même le cancer!<sup>3</sup>

### VOS EMPLOYÉS NE SONT PAS À L'ABRI!

- La douleur au bas du dos est plus fréquente lorsque **25%** d'un horaire de travail de 8h est effectué en position debout.<sup>4</sup>
- **83%** des travailleurs du secteur manufacturier souffrent de problèmes chroniques au bas du dos, aux jambes et aux pieds.<sup>5</sup>
- Les problèmes les plus communs sont:<sup>6</sup>
  - Hernie discale (bas du dos)
  - Insuffisance veineuse (jambes et pieds)
  - Ostéoarthrite (articulations)

### LE COÛT DES TMS AU CANADA:

- Coût des réclamations canadiennes: **20 milliards** de dollars annuellement.<sup>7</sup>
- Réclamations dues aux TMS en milieu de travail ontarien: **42%** de temps-perdu et de coûts subséquents.<sup>8</sup>
- Indemnisations au Québec pour cause de TMS: **13 382 811** jours de travail de 2003 à 2007.<sup>9</sup>

3. (Health Canada, Economic Burden of Illness in Canada 1998, 2002, www.hc-sc.gc.ca)  
4. (Ryan, G.A., 1989, The prevalence of musculo-skeletal symptoms in supermarket workers. Ergonomics 32 – Buckle, P., 1986, Musculo-skeletal disorders and associates factors)  
5. (King, M.S., 2002, A comparison of the effects of floor mats and shoe in-soles on standing fatigue. Applied Ergonomics 33)  
6. (USA Bureau Of Labor, www.bls.gov)  
7. (Canadian Centre for Occupational Health & Safety (estimate of 1998), www.ccohs.ca)  
8. (Workplace Safety and Insurance Board, 1996 – 2004, www.wsib.on.ca)  
9. (Comité Santé et Sécurité au Travail, 2007, www.csst.qc.ca)