

Comité santé & Mieux-être



Commission scolaire des
Portages-de-l'Outaouais

Bonjour à tous,

Encore cette année, nous vous invitons à relever le **Défi Santé** qui se déroulera du **1^{er} mars au 11 avril 2015**.

Les trois grands objectifs du défi **5-30-ÉQUILIBRE** sont :

- Mangez au moins **5 portions de fruits et légumes** par jour ;
- Bougez au moins **30 minutes** par jour ;
- **Prenez une pause** pour avoir un meilleur équilibre de vie.

INSCRIVEZ-VOUS !!!

Seul, en groupe ou en famille sur DEFISANTE.CA jusqu'au 1^{er} mars 2015 et courez la chance de gagner des prix forts intéressants.



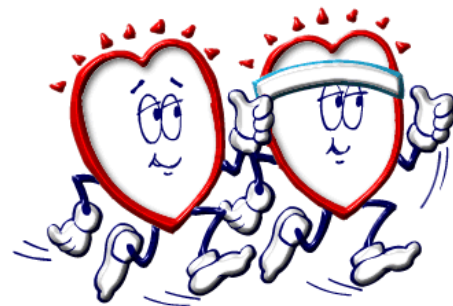
Bougez plus ! Mangez mieux !

Votre comité santé & mieux-être de la CSPO

Entente corporative avec les centres de conditionnement

Saviez-vous que les employées et les employés de la CSPO bénéficient de rabais avec certains centres de conditionnement physique de la région ?

Vous pouvez bénéficier de rabais intéressants en communiquant vous-même avec les centres suivants : **Énergie Cardio pour elle**, **Nautilus Plus** et la **Sporthèque**.



Bonne semaine !!

1^{er} au 7 février 2015

Semaines des enseignantes et des enseignants

19 au 25 avril 2015

Semaine des secrétaires

Relevez le défi de votre vie !

Arrêtez de fumer avec le défi
« J'arrête, j'y gagne »
du 1^{er} mars au 11 avril 2015

- **Relevez le Défi** en vous inscrivant seul, en duo avec un parrain non fumeur ou avec un autre fumeur qui souhaite aussi écraser.
- **Profitez d'outils et de ressources** pour vous aider. C'est gratuit!

Inscrivez-vous sur
DEFITABAC.CA
jusqu'au 1^{er} mars 2015.



CONSEIL ERGONOMIQUE

PLUSIEURS D'ENTRE VOUS PASSEZ PLUS D'UNE TRENTAINE D'HEURES PAR SEMAINE ASSIS À VOTRE POSTE DE TRAVAIL. POUR CETTE RAISON, UNE POSTURE ADÉQUATE ET L'AJUSTEMENT APPROPRIÉ DE SA CHAISE DE TRAVAIL REVÊT UNE GRANDE IMPORTANCE.

VOUS TROUVEREZ DANS CETTE CAPSULE QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR VOUS INSTALLER CONFORTABLEMENT.



QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE BONNE CHAISE ?

- La chaise offre un soutien lombaire;
- La hauteur est réglable;
- La largeur est adaptée à la taille de la personne qui s'y assoira;
- Le dossier est réglable;
- La profondeur du siège est bien ajustée ou réglable;
- Les appuie-bras sont amovibles ou réglables;
- La chaise est munie de cinq pattes;
- La chaise est recouverte d'un tissu qui respire ou qui est perméable à l'air;
- La chaise est bien ajustée : petite, moyenne ou grande chaise.

ERGONOMIE = CONFORT

Le poste de travail doit être conçu de façon à ce que le travailleur puisse s'asseoir et mener ses activités confortablement, tout en changeant de position à l'occasion.

En plus de la surface de travail, **il est favorable de disposer d'une chaise totalement réglable.**

COMMENT BIEN RÉGLER SA CHAISE ?

HAUTEUR: En vous tenant debout, réglez la hauteur de votre chaise de manière à ce que le plus haut point du siège se trouve juste au-dessous de votre rotule. Vos pieds devraient maintenant pouvoir se poser **FERMEMENT** sur le plancher pendant que vous êtes assis. Si vous ressentez une pression près de l'arrière du siège, montez votre chaise. Si vous ressentez une pression près du siège, abaissez votre chaise. Il s'agit de bien distribuer votre poids.

SOUTIEN LOMBAIRE: En position assise, réglez la hauteur du dossier pour que le coussin lombaire soutienne la courbe normale du bas de votre dos (courbe lombaire). L'inclinaison du soutien lombaire vous permettra de vous asseoir de manière à ce que le haut de votre torse soit légèrement incliné vers l'arrière (on recommande généralement un angle de 110 degrés).

INCLINAISON DU SIÈGE: L'inclinaison du siège peut être ajustée pour plus de confort. Ceci modifiera aussi la distribution de votre poids. On recommande généralement une inclinaison de 5 degrés.

PROFONDEUR: Lorsque vous êtes assis, vous devriez pouvoir vous appuyer contre le dossier sans que le plateau de siège comprime l'arrière des genoux. Si le siège est trop profond, ajoutez un soutien lombaire (coussin cylindrique ou un *Obus Forme*) afin d'en réduire la profondeur. Certaines chaises ont un plateau de siège réglable. Le levier se trouve habituellement sous la chaise à l'avant.

LARGEUR: Le plateau de siège devrait être assez large pour ne pas comprimer le côté des cuisses. Par opposition, le plateau doit être assez étroit pour que vous puissiez atteindre les appuie-bras une fois que ceux-ci ont été bien réglés.

APPUIE-BRAS: Les appuie-bras soutiennent la partie supérieure des avant-bras en réduisant le stress sur les épaules et le dos. Cependant, ils ne doivent pas vous empêcher de rapprocher la chaise du bureau ni entraver tout mouvement naturel. S'il est impossible de bien régler les appuie-bras, songez à les enlever ou à les remplacer. De plus, n'oubliez pas que des appuie-bras souples minimiseront le stress sur les coudes. Il est possible d'acheter des pellicules de gel qui peuvent être posées sur des appuie-bras trop rigides.

