

## Fatigué de l'écran ?

Vous êtes assis devant un écran d'ordinateur toute la journée? Vos yeux n'en peuvent plus? Ce n'est guère surprenant. À force de fixer des écrans, bien commodes il faut le dire, les yeux se crispent en position d'accommodation permanente, s'assèchent et se fatiguent. Voici un petit exercice à faire pour soulager vos yeux. Toutes les deux heures, pincez vos sourcils en formant un gros bourrelet de peau entre le pouce et l'index. Soulevez l'épiderme en prenant appui sur la structure osseuse de l'arcade. Partez de l'extrémité du sourcil et allez jusqu'à sa base en effectuant de gros pincements tout le long de l'arcade. Durant l'exercice, regardez vers le bas, en effet, cette position contribue à décontracter les yeux.

De plus, bougez régulièrement les yeux et regardez autre chose que l'écran à différentes distances. Enfin, clignez des yeux le plus souvent possible. Chaque cillement répartit le liquide lacrymal sur l'œil, le nettoie, le masse et le détend, tout en lui procurant un instant d'obscurité relaxant. JM

Source : Psychologies.com

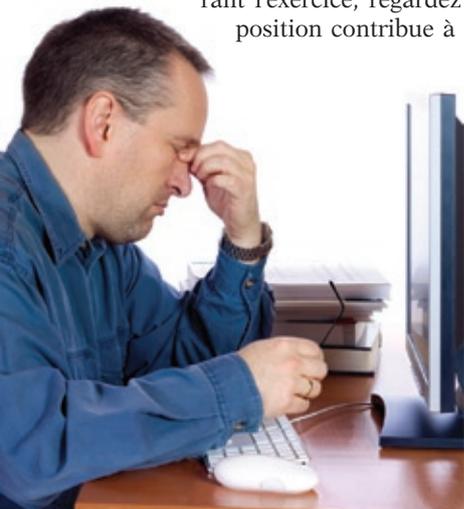


Photo : iStockphoto

## Consultation publique pour la révision de l'annexe 1 du RSST Faites part de vos commentaires !

Le comité permanent du conseil d'administration de la CSST pour la révision de l'annexe 1 du Règlement en santé et sécurité du travail (RSST) a amorcé en mai 2010 un processus de consultation publique sur les normes relatives à certains contaminants. Les premiers contaminants ciblés par cette consultation sont le manganèse et les farines. Au cours des prochains mois, d'autres produits feront aussi l'objet d'une consultation.

Votre collaboration est nécessaire pour assurer le succès de ce projet. La CSST vous invite donc à remplir le canevas que l'équipe du Répertoire toxicologique met à votre disposition sur son site Web. Les commentaires ainsi recueillis aideront le comité à apporter des modifications au RSST en vue de mieux protéger les travailleurs.

Rappelons que le Répertoire toxicologique de la CSST fournit des renseignements sur les produits chimiques ou biologiques utilisés en milieu de travail. Il propose à sa clientèle un service de consultation par téléphone et par courriel et offre un soutien spécialisé dans le but de favoriser la mise en place de moyens de prévention adéquats.

Pour en savoir plus, consultez le site Web du Répertoire toxicologique au [www.csst.qc.ca](http://www.csst.qc.ca). HBL

## Connaissez-vous la pyramide de Bird ?

Cette pyramide a été élaborée par Frank E. Bird Jr à la suite d'une étude menée par la compagnie d'assurance Insurance Company of North America en 1969. L'étude a porté sur 1753 498 accidents déclarés par 297 entreprises. Celles-ci, qui représentaient 21 groupes industriels différents, employaient 1750 000 personnes qui ont travaillé trois millions d'heures durant la période étudiée. Le principe de la pyramide de Bird exprime le fait que la probabilité qu'un accident grave survienne augmente avec le nombre de presque accidents et d'incidents. Par conséquent, si une entreprise réussit à réduire le nombre d'incidents au bas de la pyramide, le nombre d'accidents sera forcément réduit d'autant. JM

Plus le nombre d'incidents est élevé, plus la probabilité d'avoir un accident est élevée.



## La CSST a un nouveau site Web

À l'occasion de son 30<sup>e</sup> anniversaire, la CSST lance une nouvelle version de son site Web. Ce nouveau site, plus convivial et dynamique, affiche une allure jeune ainsi qu'un design plus attrayant et moderne.

Le nouveau site Web s'inscrit dans la volonté de la CSST d'offrir des services toujours plus performants. Son but? Permettre aux utilisateurs d'avoir accès rapidement à l'information qu'ils recherchent. La nouvelle page d'accueil répond à cette demande. La partie de gauche se concentre sur l'information que le public vient chercher sur le site. La zone utilisateurs comprend dorénavant deux catégories qui sont travailleurs et employeurs. Les pages Web les plus consultées, les formulaires les plus demandés et les services en ligne sécurisés complètent cette section.

La partie de droite du site facilite la navigation des utilisateurs en les guidant judicieusement vers l'information qui est la plus susceptible de les intéresser. Tout cela dans un environnement où la navigation est simplifiée. Ajoutons à cela un nouveau moteur de recherche des plus performants pour un accès plus facile à l'information.

Ce nouveau site offre des services, des produits en ligne et des outils de qualité répondant aux besoins des utilisateurs.



Photo : Shutterstock