

Troubles, facteurs de risque et symptômes		
Troubles	Facteurs de risque	Symptômes
Tendinite/Ténosynovite	Mouvement répétitifs des poignets. Mouvements répétitifs des épaules. Hyperextension soutenue des bras. Transport prolongé de charges lourdes.	Douleur, faiblesse, œdème, sensation de brûlure ou douleur sourde dans la zone touchée.
Épicondylite (tendinite du coude)	Rotation répétée ou vigoureuse de l'avant-bras avec flexion simultanée du poignet.	Mêmes symptômes que la tendinite.
Syndrome du canal carpien	Mouvement répétitifs du poignet.	Douleur, sensation d'engourdissement, de picotement, de brûlure, atrophie des muscles à la base du pouce, paumes sèches.
Maladie de deQuervain	Torsion répétée des mains et serrement vigoureux.	Douleur à la base du pouce.
Syndrome de la traversée thoracobronchiale	Flexion prolongée des épaules. Extension des bras à une hauteur supérieure à la hauteur des épaules. Transport de charges sur l'épaule.	Douleur, engourdissement, oedème des mains.
Raideur articulaire de la nuque	Posture fixe prolongée.	Douleur.

En ce qui concerne les emplois qui exigent absolument l'exécution de mouvements répétitifs ou l'adoption d'une posture fixe, le Centre d'hygiène et de sécurité souligne qu'il existe des mesures susceptibles de contribuer à prévenir les blessures et précise l'importance de prévoir des périodes de repos, de contrôler de façon consciente la tension des muscles, et de tirer le meilleur parti possible des pauses dans l'exécution des tâches. Il faut aussi mentionner l'exercice, qui comme toujours joue un rôle essentiel pour la prévention de toutes les blessures, y compris des PGA (consulter à ce sujet l'article intitulé « La gymnastique au bureau », paru dans les *Nouvelles du SIGNET* du 6 mars dernier, en page 3).

N'oubliez pas que le confort au poste de travail ne constitue pas un luxe : c'est une nécessité, lorsqu'il s'agit de prévenir les blessures.

* Préparé à partir de documentation fournie par le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail.

Premiers pas avec ICONDESK 4.4 - Gestion des messages

Déplacement des messages vers des dossiers ICONDESK

Les messages peuvent être enregistrés dans un dossier ICONDESK sur le serveur à l'aide de la fonction Déplacer.

Methodologie

Pour déplacer un message dans un dossier:

À l'aide de la Barre de menus:

1. Sélectionnez un message.
2. Sélectionnez **Fichier, Déplacer**.
3. Tapez le nom d'un nouveau dossier dans la zone **Nouveau Dossier** ou faites apparaître la liste déroulante et sélectionnez un dossier existant.
4. Cliquez sur le bouton OK.

À l'aide de la souris:

1. Sélectionnez un message dans une fenêtre où une liste de messages est affichée dans la fenêtre **Boîte aux lettres**.
2. Faites glisser le message vers le dossier désiré dans la fenêtre **Listes des dossiers**.