

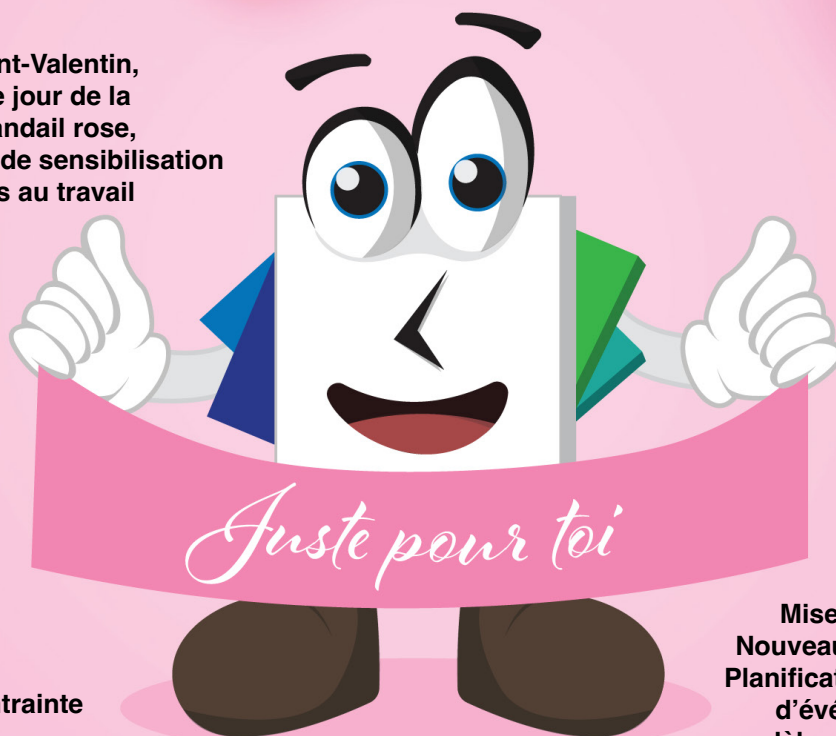
# DUNK & ASSOCIÉS/SYSTÈMES24-7

# NOUVELLES24-7

Babillard numérique

**Dates importantes: Saint-Valentin, Bureaux fermés pour le jour de la famille, Journée du chandail rose, Journée internationale de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif (LATR)**

**Article en vedette: Les bienfaits des étirements au travail**



**Nouvelles formations: Sensibilisation à la contrainte thermique par le froid**

**Mises à jour technologiques: Nouveau logiciel de messagerie, Planificateur d'événements : URL d'événements, Mise à jour du modèle de courriel : La formation arrive bientôt à échéance**

Cliquez sur les icônes pour passer directement à la section



**MISES À JOUR TECHNOLOGIQUES**



**MISES À JOUR DU PROGRAMME DE SÉCURITÉ**



**MISES À JOUR DU PROGRAMME DE RH**



**RÉCENTES MISES À JOUR LÉGISLATIVES**



**MISES À JOUR DU PROGRAMME MIEUX-ÊTRE**

## DATES IMPORTANTES



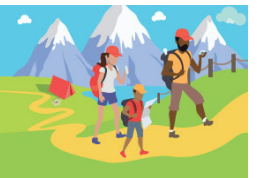
### 14 février: Saint-Valentin

Nous vous souhaitons une joyeuse Saint-Valentin! Aujourd'hui, démontrez votre gratitude envers tous ceux qui vous entourent. Cette journée n'est pas réservée aux couples seulement. Célébrez avec vos amis, votre famille, vos animaux de compagnie, vos collègues de travail, etc. Ce qui importe vraiment, c'est de célébrer en toute sécurité pour que chacun rentre chez soi en un seul morceau à la fin de la journée.

[Cliquez pour agrandir](#)

### 19 février: Bureaux fermés pour le jour de la famille

Les bureaux de Dunk & Associés/Systèmes 24-7 seront fermés le 16 et le 19 février pour le jour de la Famille. Nous vous souhaitons un bon congé en famille et en toute sécurité.



### 28 février: Journée du chandail rose pour mettre fin à l'intimidation

Plus de 75% des gens affirment avoir été victimes d'intimidation. Plus de 90 % des cas d'intimidation se produisent en présence de témoins. L'intimidation s'arrête habituellement dans les 10 secondes suivant l'intervention d'un témoin. Une personne que vous connaissez pourrait être victime d'intimidation – vos actions ont des répercussions : devenez le héros du jour et intervenez si vous êtes témoin d'intimidation. Faites preuve de gentillesse, d'empathie et de compassion et dénoncez l'intimidation!

<https://www.pinkshirtday.ca/>



[Cliquez pour agrandir](#)



### 29 février: Journée internationale de sensibilisation aux lésions attribuables au travail répétitif (LATR)

*\*28 février dans les années non bissextiles*

Divers travailleurs de tous les types d'industries peuvent subir des LATR. Des mouvements que nous faisons couramment tous les jours, notamment, agripper, soulever, se pencher, tordre, serrer, taper, lever, pousser, tirer ou tendre les bras, ne sont pas particulièrement dangereux dans le cadre de nos activités quotidiennes. Ce qui les rend dangereux en milieu de travail c'est leur répétition continuelle. D'autres facteurs liés au travail peuvent également contribuer à ces lésions, notamment les postures contraignantes et l'application d'une force excessive. Pour plus d'informations, visitez <https://www.ccohs.ca/events/rsi>.

[Cliquez pour agrandir](#)

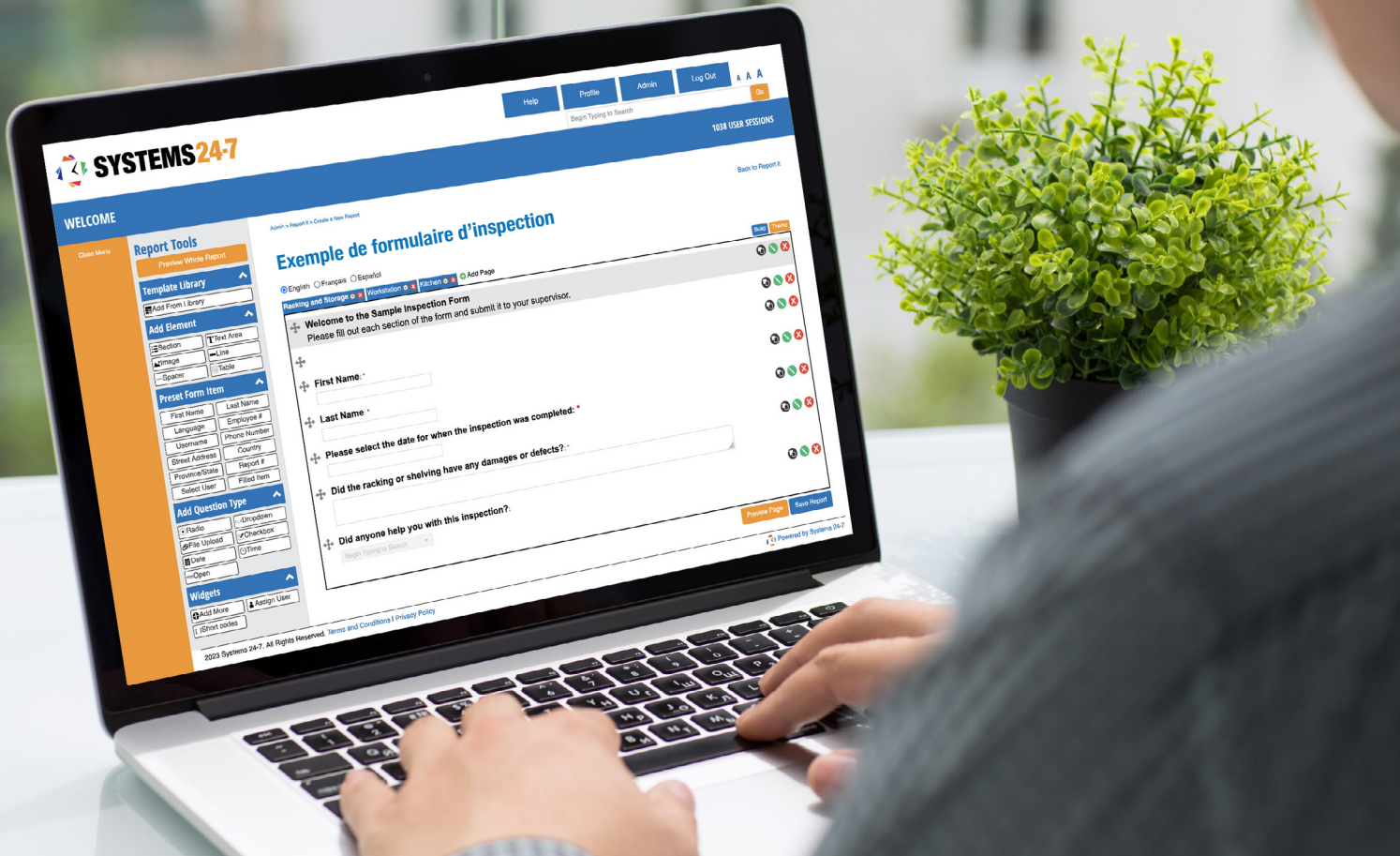
[Pour plus de ressources, consultez la page 14 du bulletin de nouvelles.](#)

# Passons au numérique

Nouvelle fonctionnalité «Signalez-le». Un outil en ligne simple et flexible pour créer des formulaires. Toutes les données recueillies peuvent être utilisées pour suivre les indicateurs de performance et les tendances.



**DUNK & ASSOCIÉS INC.**  
**SYSTEMES24-7**



Dites adieu aux formulaires sur papier, à la saisie manuelle des données et aux versions obsolètes. Tout est à portée de clic. Contactez-nous dès aujourd'hui au 1-866-754-8839 ou visitez [Systems24-7.com](http://Systems24-7.com).

# MISES À JOUR TECHNOLOGIQUES

AVIS

**Bonne nouvelle !** Si vous ne l'avez pas vu le mois dernier, nous sommes ravis d'annoncer que Lone Star Texas Grill ouvre la voie en révolutionnant la sécurité au travail! Ils sont les PREMIERS au Canada à mettre en place notre babillard de santé et de sécurité numérique!

Félicitations à l'équipe de Lone Star, pionnière dans la création d'un milieu de travail plus sécuritaire et plus engageant! Avec notre babillard numérique à écran tactile ET un accès en ligne sécurisé via Systèmes 24-7, la sécurité est littéralement à portée de main, à tout moment et partout!

**Vous souhaitez en savoir plus sur le babillard numérique? Cliquez [ici](#) pour plus d'informations.**

# MISES À JOUR TECHNOLOGIQUES

## AVIS

### Avis important concernant les courriels

Dunk & Associés passe à un nouveau service de messagerie électronique afin d'améliorer l'efficacité et la fiabilité de nos bulletins de nouvelles mensuels, avis et autres mises à jour importantes. Rassurez-vous, vous pouvez vous attendre à recevoir le même contenu de haute qualité livré directement dans votre boîte de réception. Si, pour une raison quelconque, vous ne recevez pas nos courriels, vérifiez d'abord votre boîte de courriels indésirables. En cas de problème, veuillez nous contacter à [support@systems24-7.com](mailto:support@systems24-7.com). De plus, veuillez nous informer de tout changement à vos coordonnées, afin de garantir que nos dossiers sont à jour.



### Planificateur d'événements : URL d'événements

Vous utilisez le planificateur d'événements? Vous pouvez désormais ajouter des URL d'événements personnalisées dans les notifications par courriel. Lorsqu'un employé reçoit un courriel du planificateur d'événements, il n'aura qu'à cliquer sur le lien personnalisé pour être dirigé directement vers l'événement. Pour utiliser une URL d'événement personnalisé, ajoutez le code court [EVENT\_INFO] dans le modèle de courriel. Pour plus d'informations ou pour une démonstration du planificateur d'événements, veuillez nous écrire à [support@systems24-7.com](mailto:support@systems24-7.com)

Une capture d'écran de l'interface de configuration d'un courriel. Le champ 'Objet du courriel' est vide. Le champ 'Contenu du courriel' contient le texte : 'Bonjour [First Name],  
Un nouvel événement [EVENT\_NAME] a été ajouté et est disponible pour l'inscription. Veuillez cliquer sur le lien suivant et vous connecter pour consulter les informations.  
[EVENT\_INFO]  
Administration Systèmes 24-7'. L'interface comprend également une barre d'outils de mise en forme et des menus déroulants pour le format, la police et la taille.

### Mise à jour du modèle de courriel : La formation arrive bientôt à échéance

Vous souhaitez pouvoir envoyer plusieurs fois une notification lorsqu'une formation arrive bientôt à échéance? Le modèle de courriel a été mis à jour afin que vous puissiez personnaliser la fréquence d'envoi du courriel. Le courriel peut être envoyé une seule fois ou encore une fois par semaine, c'est vous qui avez le contrôle! Pour modifier la fréquence du courriel, cliquez sur « Centre de notifications », puis sélectionnez « Notifications de formation ». Personnalisez ensuite le paramètre « Fréquence ».

| Nom du courriel                        | Activer/Désactiver  | Délai                | Frequency              | Send to       | CC To               | Failed Email Redirect   | Options de création |
|--|---|----------------------|------------------------|---------------|---------------------|---|---------------------|
| La formation arrive bientôt à échéance | <input checked="" type="radio"/> Activer <input type="radio"/> Désactiver | 1<br>Moiss<br>Before | Once<br>Once<br>Custom | Tout le monde | Select Some Options | <input type="radio"/> Activer <input checked="" type="radio"/> Désactiver |                     |

## Trousses de conformité maintenant disponibles

Les trousse de conformité pour les clients des services de Sécurité et de RH sont maintenant disponibles. Connectez-vous à [Systèmes 24-7](#) et cliquez sur Trousses de conformité pour lire les instructions.

Pour le programme de santé et sécurité, vous devez compléter toutes les missions pour maintenir votre lieu de travail conforme aux exigences.

# MISES À JOUR DU PROGRAMME DE SÉCURITÉ/RH

## NOUVELLES FORMATIONS

### Sensibilisation à la contrainte thermique par le froid



Le travail à l'extérieur l'hiver ou à l'intérieur dans des environnements froids présente plusieurs dangers pour la santé ou la sécurité des travailleurs. En complétant la formation sur la contrainte thermique par le froid, vous en apprendrez plus sur les signes et les symptômes de l'hypothermie, des gelures et autres lésions dues au froid, ainsi que sur les mesures de prévention, notamment s'habiller chaudement, rester hydraté et faire des pauses dans un milieu chauffé. La formation porte également sur les pratiques de travail sécuritaires dans les environnements froids, l'importance de surveiller les conditions météorologiques et les protocoles d'intervention en cas d'urgence.

### Récentes mises à jour législatives

Les modifications législatives font rarement la une des journaux. Pas de soucis, Dunk & Associés fait le travail pour vous! Chaque mois, nous vous communiquons les modifications législatives en vigueur! En cas de modification législative, Dunk & Associés apporte aussi les modifications nécessaires à la formation, aux politiques et formulaires des clients des services de santé & sécurité et RH, le cas échéant.

Pour voir la liste des modifications récentes, [cliquez ici](#).



# MISES À JOUR DU PROGRAMME DE SÉCURITÉ/RH

## ARTICLE VEDETTE:

### Les bienfaits des étirements au travail

Les troubles musculosquelettiques (TMS) ont-ils un impact sur les tendances en matière de blessures au travail? Vos emplois sont-ils physiquement exigeants ou plutôt sédentaires? Intégrer une routine d'étirements pendant la journée de travail peut apporter plusieurs bienfaits, non seulement pour les employés, mais aussi pour la culture de sécurité de votre lieu de travail. Examinons les nombreux bienfaits des étirements et la façon dont ils peuvent contribuer à un environnement de travail plus sécuritaire et plus productif.



#### Prévenir les troubles musculosquelettiques

Les étirements sont un outil efficace pour prévenir les blessures musculosquelettiques. Faire des étirements dynamiques avant de commencer à travailler, permet de préparer le corps aux tâches à accomplir, réduisant ainsi les risques de foulures, d'entorses et d'autres blessures semblables. Une approche proactive de la prévention des blessures est essentielle pour maintenir un lieu de travail sécuritaire.

#### Améliorer l'attention et la concentration

Les étirements favorisent la circulation sanguine et l'apport de sang et d'oxygène au cerveau, favorisant ainsi une meilleure capacité d'attention et de concentration. Intégrez à votre routine de courtes pauses pour faire des étirements. Vous permettrez ainsi à votre corps et à votre esprit de se ressourcer et serez en mesure de maintenir un niveau plus élevé de concentration tout au long de la journée. Une meilleure capacité d'attention et de concentration contribue aussi à une meilleure prise de décision et des pratiques de travail plus sécuritaires.

#### Ergonomie et posture

Passer de longues heures assis à un bureau ou à faire des tâches répétitives peut nuire à votre posture. Prenez des pauses régulières pour vous étirer et pour bouger afin de contrecarrer les effets négatifs d'une position assise prolongée. Une bonne posture favorise un bon alignement du corps et contribue à réduire l'inconfort et les douleurs chroniques. L'ergonomie joue un rôle essentiel dans le maintien d'un espace de travail sécuritaire.

#### Réduire le stress

Les journées de travail peuvent être exigeantes et le stress fait souvent partie du quotidien. S'étirer permet de diminuer les tensions musculaires qui peuvent s'accumuler au cours d'une journée, à cause du stress. Le simple fait de s'étirer lentement et doucement quelques minutes chaque jour favorise une sensation de détente et de bien-être. Les étirements sont un excellent outil de gestion du stress en milieu de travail.

#### Favoriser la cohésion de l'équipe

Les séances d'étirements en groupe sont une excellente opportunité de favoriser la cohésion de l'équipe. S'engager dans une routine en groupe instaure un climat de camaraderie et de collaboration entre les départements et les équipes. Des collègues qui collaborent communiquent mieux et sont plus efficaces.

En bref, les étirements présentent de nombreux avantages qui se répercutent dans toutes les sphères du travail et qui renforcent la culture de sécurité de votre entreprise. Il s'agit d'un outil simple, mais efficace qui peut être utilisé partout et en tout temps. Consultez le bulletin d'informations du mois de février. Vous y trouverez une affiche avec des étirements simples à faire debout à partager avec vos employés.

# WEBINAIRES DU MOIS DE FÉVRIER

Inscrivez-vous dès maintenant à nos webinaires mensuels.  
*En anglais seulement*

## Discussions avec Dunk: Soyez au courant!

**21 février 2024 13h00-14h00 HNE**

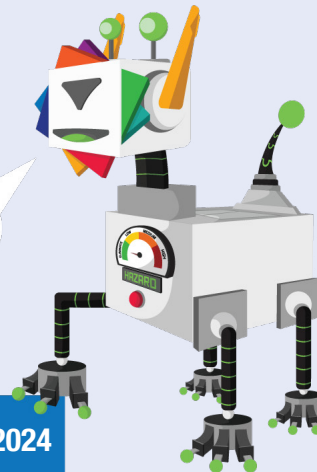
Joignez-vous à nous pour discuter des mises à jour et des sujets de l'heure. Préparez vos questions. Nous y répondrons de manière confidentielle, le cas échéant. Ce webinaire ne sera pas enregistré afin de promouvoir une discussion plus ouverte.



**INSCRIVEZ-VOUS**

Inscrivez-vous gratuitement à tous nos webinaires mensuels. Les places sont limitées. Inscrivez-vous dès maintenant!

**LISTE DES WEBINAIRES 2024**



## **WEBINAIRES ENREGISTRÉS**

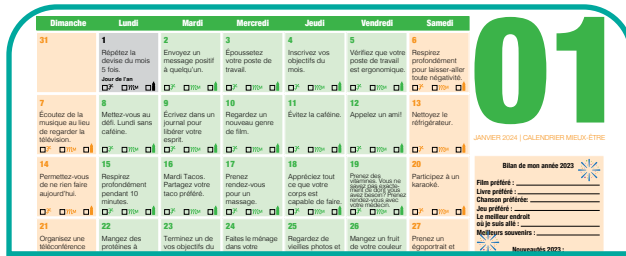
**Communication et formation SST:** Enregistré le 17 janvier 2024



# MISES À JOUR DU PROGRAMME MIEUX-ÊTRE

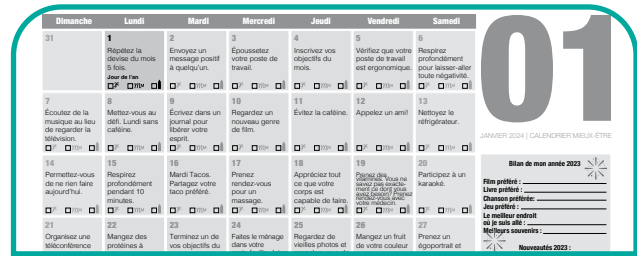
## CALENDRIERS MIEUX-ÊTRE 2024

Intégrer le mieux-être au quotidien peut prendre un certain temps. Apprendre de nouvelles habitudes demande du travail! Chaque année, Dunk & Associés publie un calendrier mieux-être rempli d'activités et de conseils pour vous aider à vivre la devise du mois. Chaque mois est différent et inclut des défis amusants pour vous aider à intégrer le mieux-être au travail et atteindre l'équilibre travail-vie personnelle.



2024 EN COULEURS & INTERACTIF

Télécharger



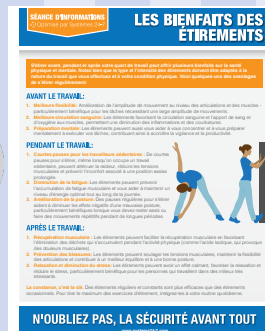
2024 EN NOIR ET BLANC  
(À IMPRIMER)

Télécharger

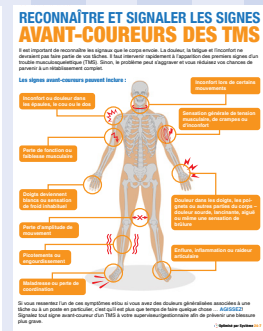
# VOS RESSOURCES GRATUITES DU MOIS



Cliquez sur chaque image pour l'agrandir et la télécharger



Les bienfaits des étirements



Reconnaître et signaler les signes avant-coureurs des TMS



Étirements à faire debout

**MERCI DE NOUS AVOIR LU.  
RENDEZ-VOUS LE MOIS  
PROCHAIN.**

