

ASTF FIT FOR FINANCE

Le magazine de l'Association pour la Santé au Travail du Secteur Financier



Créer un prix d'excellence

Le secteur financier luxembourgeois est un pilier de l'économie nationale. Mais bien au-delà il s'est installé depuis quelques années comme un des centres financiers remarquables au point de vue mondial.

Ceci implique bien sur un know-how professionnel spécifique se basant notamment sur la formation initiale et continue des employés des entreprises. Pour garantir un maintien dans le temps de ces performances la santé du personnel est un élément fondamental indubitable. Il s'agira donc de la maintenir, de la cultiver et de l'améliorer ou la restaurer au besoin.

L'ASTF se propose à l'avenir de décerner un prix d'excellence annuel à une entreprise du secteur en se basant sur différents critères :

- Le respect des prescriptions légales en matière de santé et sécurité
- La mise à disposition de conditions de travail adaptées en tenant compte des facteurs d'ergonomie
- Le suivi des salariés en fonction des critères d'absence et de problématiques diverses (maladies, dépendances)
- La promotion positive de la santé des employés (bilans de santé offerts par l'entreprise, employé assistant programs)...

Le but d'une telle initiative sera de favoriser la santé des employés et partant la compétitivité des entreprises.

La moyenne d'âge très basse des salariés de notre secteur est un élément faussement rassurant. Une cohorte épidémiologique quantitativement importante vieillira en bloc et ce n'est que la promotion de la santé du personnel qui pourra contrecarrer ce phénomène.

Des informations supplémentaires sur cette initiative de l'ASTF seront publiées dans notre prochain bulletin.

Vacances de neige

Fitness

Chaque année lors des vacances de carnaval c'est l'exode vers les Alpes. Des centaines de milliers de personnes qui durant l'année ne font aucune activité physique s'exposent pendant une semaine aux risques du ski alpin sans aucune préparation. Pour éviter que cela ne vous arrive, nous vous avons préparé un plan de fitness à commencer 1 mois avant votre départ. Consacrez-y un quart d'heure par jour, vos muscles vous en seront reconnaissant!

Afin d'échauffer vos muscles, courez 2 minutes sur place avant de commencer les exercices.

Les abdominaux (crunch)

Les crunches renforceront votre sangle abdominale ce qui vous permettra de mieux vous tenir vers l'avant sur les skis sans creuser le dos...et aussi de mieux vous relever en cas de chute! Couchez-vous par terre, la colonne lombaire à plat sur le sol. Il ne faut à aucun moment que la colonne lombaire ne décolle du sol. Soulevez les omoplates et touchez vos genoux avec vos mains. Répétez 20-30 fois, lentement. Si c'est trop facile pour vous, mettez vos mains derrière la tête mais sans tirer sur la nuque!

Les muscles paravertébraux

Les abdos et les paravertébraux sont utiles et nécessaires dans toutes les activités sportives car ils protègent la colonne vertébrale. Couchez-vous sur le ventre, les mains derrière la tête ou si c'est trop difficile, les bras le long du corps. Soulevez le haut du corps, avec force pas



avec élan et revenez au sol. Les pieds sont collés l'un contre l'autre et au sol. Répétez 20-30 fois, lentement.

Les genou-flexions (squads)

Cet exercice fortifie l'ensemble des muscles extenseurs et fléchisseurs de la cuisse qui sont les plus importants pour skier. Placez-vous les pieds légèrement écartés. Fléchissez les genoux et les hanches, comme pour vous asseoir sur une chaise. Votre dos doit rester bien droit et vos genoux ne doivent pas dépasser la pointe de vos pieds. Redressez-vous et répétez 20-30 fois.

Les ciseaux

Couchez-vous sur le dos et ramenez vos jambes tendus à la verticale. Ecartez-les de 20-30 cm pour les croiser ensuite. Répétez rapidement 20-30 fois. Vous fortifiez ainsi les adducteurs, qui vous permettent de skier parallèlement, ainsi que le muscle psoas, puissant fléchisseur de la cuisse, qui vous maintiendra en équilibre sur les pistes noires! Bonnes vacances!



Bonnes vacances!

Terminez votre séance d'entraînement par quelques exercices d'étirement. Une musculature bien souple est moins sujette aux claquages et aux accidents.

Les adducteurs

Asseyez-vous le dos plat contre un mur. Saisissez vos chevilles et poussez les genoux vers le sol. Cet exercice étire les muscles adducteurs des cuisses. Maintenez la position pendant 30 secondes et recommencez.



Le quadriceps

Tenez-vous à un mur ou au dos d'une chaise. Pliez la jambe gauche vers la fesse et tirez sur la cheville. Il est important que votre bassin reste droit et que les genoux restent collés l'un contre l'autre. Ne creusez pas le dos! Vous étirez le muscle quadriceps qui occupe le devant de la cuisse. Maintenez la position 30 secondes ensuite changez de jambe.



poussez le bassin vers le bas

Les mollets

Placez-vous à 1 m devant un mur, avancez et pliez la jambe gauche, la droite restant tendu avec le talon droit posé par terre. Poussez maintenant le bassin vers le bas de ce sorte que votre corps entier forme une ligne de la tête jusqu'au talon droit. Vous sentirez l'étirement au niveau du mollet. Maintenez 30 secondes, puis changez de jambes.



tirez les fesses vers le haut

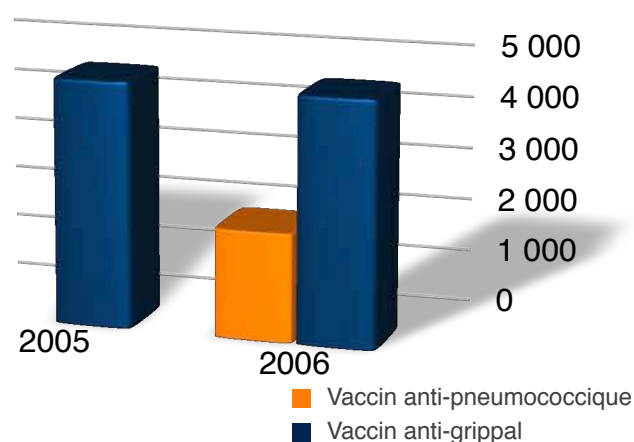
Les ischio-jambiers

Posez un pied 30 cm vers l'avant. Pliez la jambe de derrière et gardez celle devant tendue. Penchez-vous en avant en gardant le dos plat et tirez les fesses vers le haut. Vous devez sentir l'étirement dans la face postérieure de la cuisse (muscles ischio-jambiers). Maintenez la position 30 secondes et recommencez de l'autre côté.



Campagne de vaccination de l'ASTF – un grand succès

En 2006, l'ASTF a proposé, en plus de la vaccination anti-grippale annuelle, une vaccination contre les pneumocoques. Cette vaccination supplémentaire et optionnelle, recommandée pour réduire des complications possibles (e.a. bronchite) dans le cas d'une pandémie grippale, a été bien accueillie. Avec un total de 6.545 vaccinations pour 191 entreprises participantes, l'intérêt des entreprises est indéniable. 4.533 vaccinations anti-grippales (contre 4.566 en 2005) et 2.012 vaccinations contre les pneumocoques ont été effectuées.



Premier vaccin contre un cancer

En ce début d'année 2007 nous avons assisté à la mise sur le marché d'un nouveau vaccin contre le papillomavirus. Ce vaccin préventif est susceptible de protéger contre 2/3 des cancers du col de l'utérus. Le papillomavirus est très courant et il touche environ 70 % de la population active sexuellement. Si dans la plupart des cas il ne provoque que des verrues cutanées ou des condylomes ano-génitaux, il est responsable dans un faible pourcentage des infections du développement d'un cancer du col.

Le vaccin coûte actuellement environ 150 € et il faut trois doses! L'immunité conférée serait valable 4-5 ans. Un dépistage régulier du cancer du col par frottis cervical reste néanmoins indiqué étant donné que le vaccin ne protège que contre quelques souches de papillomavirus et non toutes et que de toute façon 1/3 des cancers du col ne sont pas dus à une infection virale.

Le vaccin serait surtout indiqué chez les adolescentes avant tout contact sexuel.

Nouveau médicament pour arrêter de fumer

Autre nouveauté sur le marché pharmaceutique: le Champix, nouveau médicament pour arrêter le tabac. Il a un double mode d'action: d'une part il diminue le besoin de fumer et réduit les autres symptômes de privation nicotinique et, d'autre part, il permet de diminuer la sensation de satisfaction liée à la cigarette. Le Champix se présente sous forme de capsules à prendre deux fois par jour pendant une cure de douze semaines. Si le fumeur n'a pas repris, il devra suivre une cure supplémentaire de douze semaines. L'accompagnement par un professionnel de la santé est recommandé.