

RioTinto

# Édition spéciale COVID-19

> 02, 03, 09 à 11

# Le Lingot

# TOUS ENSEMBLE



Dessin de Antoine et Yohan, fils de Sarah Boudreault, Usine Laterrière

ISSN 0707-8013  
Tirage 13 300 exemplaires

Le Lingot  
1655, rue Powell  
Jonquière, Québec  
G7S 2Z1

POSTES CANADA POST  
Port payé  
Poste-publications  
40063939

Recherche et développement,  
Solutions Technologiques Aluminium

## Du désinfectant pour les mains produit au CRDA

> 04

Développement économique régional

## Une surface autodésinfectante d'aluminium

> 04

Implication sociale

## Don de 25 000 équipements au CIUSSS du SLSJ

> 08

MOT DE SÉBASTIEN ROSS

# Tous ensemble : la santé et la sécurité des employés est notre priorité

En ces temps exceptionnels et devant une situation qui évolue très rapidement, notre priorité demeure d'assurer la santé et la sécurité de tous les employés, fournisseurs et partenaires d'affaires, la continuité de nos opérations régionales et le soutien aux communautés où nous opérons.

La direction régionale et les employés sont mobilisés et regroupent leurs efforts afin de s'adapter en continu à l'évolution de la situation. Je tiens d'ailleurs à souligner l'engagement et la flexibilité des employés, représentants syndicaux, fournisseurs et partenaires depuis les débuts de cette crise. Votre collaboration à tous fait une grande différence dans notre capacité à faire face aux défis devant nous.

## Assurer la santé et la sécurité des employés est notre priorité

Rio Tinto surveille la situation de près, s'adapte en continu et suit l'ensemble des directives et des recommandations des gouvernements du Canada et du Québec, incluant celles de la Direction de la Santé publique du Québec.

À cet effet, je vous rappelle qu'il est très important de respecter les mesures de distanciation mises en place. C'est une responsabilité individuelle que nous avons tous et nous devons être disciplinés sur ce point.

Plus que jamais, il est essentiel de savoir que nous pouvons et devons compter les uns sur les autres. Nous vivons chacun à notre manière cette période hors de l'ordinaire et nous sommes tous affectés d'une

façon ou d'une autre. Dans ces circonstances, il est bien normal de vivre des moments de stress, d'insécurité ou d'anxiété.

Le soutien entre nous est plus qu'important : soyez à l'écoute et n'hésitez pas à intervenir auprès d'un collègue qui vous inquiète.

Aux gestionnaires, il est important que vous ne portiez pas seuls le poids et la lourdeur de certaines situations qui pourraient susciter chez vous des doutes ou du stress. Demandez l'aide de vos partenaires et conseillers RH pour vous supporter.

En tout temps, vous pouvez faire appel au Programme d'aide aux employés. Votre conjoint ou conjointe et vos enfants à charge peuvent aussi avoir accès au programme.

## Assurer la continuité de nos opérations

Tous les efforts sont déployés par l'ensemble de nos équipes pour assurer la poursuite de nos opérations, qui se déroulent en continu dans nos installations régionales. Rio Tinto reste en contact étroit avec ses clients, ses fournisseurs et ses autres partenaires pour veiller à ce qu'ils disposent d'informations à jour sur la façon dont nous gérons cette situation.

Le marché de l'aluminium est actuellement impacté à la baisse principalement dans les secteurs de l'automobile et de la construction. Cette baisse du marché touche plusieurs de nos produits. Il faut donc s'adapter et ajuster nos opérations en conséquence.

En ajustant nos stratégies de production de la bonne manière et en gérant nos coûts, nous mettons en place les conditions pour nous aider à passer à travers la crise. Notre chaîne de valeur régionale est plus que jamais une de nos grandes forces. La collaboration et l'entraide entre les installations sont exemplaires et il est primordial de maintenir ce travail d'équipe.

## Soutenir les communautés où nous opérons

Depuis le début de la crise, nous nous assurons de protéger la santé de nos gens et de leur famille, tout en maintenant nos opérations et notre apport économique à la région.

En parcourant les pages de cette édition spéciale du Lingot, vous pourrez en apprendre davantage sur les dernières initiatives mises en place pour aider nos partenaires de la communauté à faire face aux effets de la pandémie de la COVID-19, dont la production de désinfectant pour les mains, un don important d'équipements de



Sébastien Ross, directeur exécutif, Opérations Québec.

protection au CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean et le soutien à une collecte de fonds entreprise par des employés au profit d'organismes communautaires de la région.

Nous sommes fiers de participer à l'effort collectif et nous évaluons déjà d'autres façons de soutenir nos communautés pendant et après la crise.

## Avant d'accéder à nos installations

**Si vous avez des symptômes (fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte de goût ou d'odorat) OU si vous avez été en contact étroit avec une personne en test de dépistage OU si vous arrivez de voyage, ne vous présentez pas au travail et avisez votre gestionnaire ou gestionnaire/répondant.**



Veillez contacter la santé publique au 1 877 644-4545.

### Ne vous présentez pas au travail

jusqu'à ce que vous ayez obtenu l'aval des services médicaux locaux de la santé publique et reçu l'approbation de votre gestionnaire.



Si vous revenez de voyage à partir du 16 mars,

### vous n'êtes pas autorisé à accéder à votre lieu de travail

et vous devez vous placer automatiquement en isolement volontaire pendant 14 jours, et ce, même si vous ne présentez pas de symptômes. Veuillez aviser immédiatement votre gestionnaire.

# Prévenir la COVID-19 par l'hygiène de vie

Afin d'endiguer la propagation de la COVID-19 au Québec et au Canada, plusieurs précautions gouvernementales ont été conseillées et mises en place dans les dernières semaines. Voici les principales mesures qui doivent être intégrées dans votre hygiène personnelle et sociale afin de limiter la pandémie du coronavirus.

## L'isolement volontaire

Les coronavirus humains se propagent par contact avec les personnes ou les surfaces infectées ainsi que par la respiration de gouttelettes produites lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue. Ainsi, l'isolement volontaire se révèle être un moyen privilégié pour limiter les risques de contagion puisqu'il limite également les contacts entre les individus. De plus, les rassemblements sont désormais proscrits.

Par contre, si vous devez absolument sortir de votre domicile, que ce soit pour des besoins essentiels comme vous procurer de la nourriture ou des médicaments, vous devez pratiquer la distanciation sociale (soit garder une distanciation de deux mètres entre les autres et vous, et ce, en tout temps). Il s'agit d'une des meilleures façons de vous protéger.

## Voici quelques façons de pratiquer la distanciation sociale :



Saluez les autres d'un signe de la main plutôt qu'avec une poignée de main ou un baiser.



Restez à la maison autant que vous le pouvez et, si possible, faites-vous livrer de la nourriture ou effectuez vos achats en ligne.



Allez à l'épicerie seulement une fois par semaine s'il est impossible pour vous de demander la livraison.



Utilisez les moyens technologiques pour rester en contact avec vos amis et votre famille.

## L'hygiène personnelle

La distanciation sociale est efficace, mais elle ne peut éliminer tous les risques. Ainsi, il est important d'entretenir une hygiène personnelle irréprochable, surtout en ce qui concerne vos mains. Évitez de toucher les surfaces souvent touchées par les gens dans les endroits publics comme l'épicerie et évitez de vous toucher le visage sans vous être lavé les mains au préalable. Si vous devez tousser ou éternuer, faites-le dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir, puis lavez vos mains. Le mot d'ordre est de vous laver les mains souvent, avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas de lavabo à proximité, prenez un désinfectant à mains à base d'alcool.

## ÉVITEZ LA PROPAGATION DE LA COVID-19 LAVEZ VOS MAINS



1

Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède



2

Appliquez du savon



3

Pendant au moins 20 secondes, assurez-vous de laver :



4

Rincez-vous bien les mains



5

Séchez-vous bien les mains avec un essuie-tout



6

Fermez le robinet à l'aide d'un essuie-tout



la paume et le dos de chaque main



entre les doigts



sous les ongles



les pouces

1-833-784-4397

@canada.ca/le-coronavirus

Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada

Canada

**Si vous avez ces symptômes OU pensez être porteur de la COVID-19**  
consultez Info-Santé au  
1-877-644-4545  
et suivez leurs directives.

**COVID-19  
CORONAVIRUS**

## SYMPTÔMES

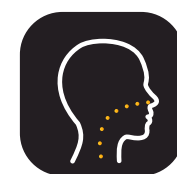
Nettoyez les surfaces souvent touchées par les membres de la famille à l'aide d'un bon désinfectant et surveillez l'apparition de symptômes caractérisant le coronavirus.



FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉS  
RESPIRATOIRES



PERTE DE  
GOÛT OU  
D'ODORAT

Ces différentes mesures, appliquées à l'hygiène de vie de tout un chacun, permettront de passer collectivement au travers de cette pandémie mondiale en gardant le plus grand nombre de gens possible en bonne santé!

# Des employés du CRDA produisent du désinfectant pour les mains

Des techniciens et des scientifiques de recherche du Centre de recherche et de développement Arvida (CRDA) de Rio Tinto produisent maintenant du désinfectant pour les mains pour aider à lutter contre la COVID-19.

En réponse à une pénurie locale, des employés ont développé une formule simple basée sur les spécifications de l'Organisation mondiale de la Santé pour produire du désinfectant pour les mains. Avec la matière première déjà détenue par le CRDA, deux employés de Rio Tinto ont été en mesure de produire environ 1 000 litres de gel désinfectant au cours des derniers jours et tout est en place pour que ce gel puisse être utilisé dans les installations régionales de Rio Tinto.

Les premières mises en bouteilles ont été faites à partir de contenants récupérés dans les fournitures

internes du CRDA. Une production à plus grande échelle a débutée à la suite de la réception de nouveaux contenants et de nouvelles matières premières.

Frédéric Laroche, directeur du CRDA, a déclaré : « Je suis fier des employés qui participent à ce projet visant à protéger les travailleurs et les partenaires d'affaires de Rio Tinto et à libérer des quantités pour les autres utilisateurs de ce produit très couru à l'heure actuelle. En produisant du désinfectant pour les mains ici même au Saguenay-Lac-Saint-Jean, Rio Tinto contribuera activement à l'effort collectif pour lutter contre la COVID-19. »



Jean-François Gravel, PhD, scientifique de recherche, Dave Gagnon, technicien en génie chimique et Cyril Gaudreault, technicien en génie chimique.

## Développement économique régional

# Une entreprise de la région développe une technologie biocide pour contrer les épidémies

A3 Surfaces, soutenu par le bureau de Développement économique régional (DER) depuis 2015, a développé une technologie porteuse d'avenir qui pourrait constituer un atout majeur pour contrer les épidémies et lutter contre les infections.

La surface autodésinfectante de l'aluminium anodisé d'A3 Surfaces protège contre les micro-organismes (bactéries, virus, champignons, maladies

infectieuses, et autres), ce qui permet d'éliminer les risques de transmission des maladies bactériennes ou virales en empêchant la contamination

croisée. Une telle avancée limite la propagation de virus et de bactéries sur la surface de poignées des portes, des poignées de paniers d'épicerie ainsi que des

revêtements muraux dans les lieux publics comme les hôpitaux. Une propagation de germes et de virus serait freinée à vitesse grand V.

« Le fait d'avoir été supporté depuis le début par Rio Tinto fait toute la différence pour notre entreprise, explique le Dr Guy Leblanc, vice-président et actionnaire chez A3 Surfaces. Ça a donné de la crédibilité à notre processus et nous a permis d'aller chercher d'autres partenaires. On sent vraiment que la compagnie croit en nous et travaille pour nous, et ce, même avant le coronavirus. »

A3 Surfaces est présentement en processus de certification avec Santé Canada, alors que leur technologie pourrait aider à contrer la propagation actuelle de la COVID-19, ainsi que d'autres maladies comme la grippe, la gastro, ou toute autre maladie infectieuse. Plusieurs tests seront également effectués dans les installations du CIUSSS Saguenay-Lac-Saint-Jean dans les prochaines semaines, et l'équipe du DER soutient aussi la compagnie dans cette démarche. Vous pourrez en apprendre plus lors d'un reportage de Découverte sur les ondes de Radio-Canada dans les prochaines semaines.

« Le concept novateur d'A3 Surfaces a attiré notre attention au tout début de son développement, souligne Emmanuel Bergeron, directeur du Développement économique régional. L'aspect qui est le plus mobilisant pour nous est l'impact concret de cette nouvelle technologie dans la vie de tous les jours et les multiples applications possibles. Le développement d'une telle innovation dans notre région donne tout son sens au travail du DER. C'est pour cette raison que nous soutenons l'entreprise avec beaucoup de passion. »

Le DER, qui soutient l'entreprise depuis 2015, a investi plus de 150 000 \$ dans le développement de l'entreprise jusqu'à présent. L'équipe a aussi joué un rôle important dans l'accompagnement en agissant comme porte d'entrée vers un réseau d'affaires et vers les différents paliers de gouvernement.



La matériel est utilisé dans une chambre test, à l'hôpital de Chicoutimi.

# Rio Tinto soutient l'éducation à distance pour les jeunes de Mashteuiatsh

Dans le contexte particulier lié à la pandémie de la COVID-19, une nouvelle collaboration entre Puakuteu comité de femmes de Mashteuiatsh et Rio Tinto permettra à l'organisme de poursuivre son Projet d'accompagnement scolaire et social (PASS) à distance.

Grâce au soutien financier du bureau de Développement économique régional de Rio Tinto, Puakuteu comité de femmes a pu se doter de plateformes électroniques adaptées afin de continuer à offrir de l'accompagnement scolaire et du soutien social aux jeunes autochtones, tout en protégeant la santé et la sécurité de tous.

« Nous sommes déjà très contents de cette installation! souligne Renée-Claude Guy, superviseur clinique au programme PASS et conseillère-ressource-parents-élèves et à l'autonomisation des jeunes pekuakamiulnuatsh. Nous sommes toujours en apprentissage, mais on constate déjà que c'est plus facile de travailler en équipe tout en étant à distance! »



# AKIRA : Un service de soins de santé en ligne

Dans le contexte de la pandémie mondiale de la COVID-19 et de la règle de confinement établie par le gouvernement, Rio Tinto a décidé de mettre à la disposition de ses employés, cadres et syndiqués un service de soins de santé en ligne accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Depuis le 7 avril, Rio Tinto a ouvert le service de santé en ligne Akira de Manuvie à tous ses employés, cadres et syndiqués afin de les aider à traverser cette période remplie d'inquiétudes par rapport au contexte sans précédent que nous vivons. Ce service est mis à leur disposition pendant trois mois.

Bien qu'il ne puisse se substituer à un médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé, le service Akira est complémentaire

à ces derniers et permet le partage (avec l'accord du consultant) des consultations virtuelles avec d'autres fournisseurs de la santé. Akira permet donc d'avoir accès à des fournisseurs de soins de premier recours rapidement et de répondre à plus de 50 % des questions de santé primaire, et ce, dans le confort de votre foyer. Ce service permet également l'accès à du coaching en ce qui concerne la santé, l'équilibre de vie ou les enjeux liés à votre carrière. Vous pouvez

également consulter pour tout problème personnel lié aux défis de la vie, que cela concerne la famille, des difficultés conjugales, des dépendances, l'anxiété, la dépression, le stress, les transitions de vie ou encore le deuil.

#### Pour vous inscrire

Pour vous inscrire, vous aurez besoin du numéro de contrat Manuvie et de votre numéro de certificat. Si vous n'êtes pas normalement assuré avec Manuvie, le

chiffre 31033 représente votre numéro de contrat. Pour le numéro de certificat, utilisez le chiffre 100, suivi de votre numéro d'employé. Une fois ces informations en main, allez au [www.manuviesoinsdesanteenligne.ca](http://www.manuviesoinsdesanteenligne.ca) et suivez les étapes indiquées à l'écran.

Pour avoir accès à Akira, vous devez télécharger l'application sur votre téléphone intelligent, sur votre tablette ou consulter la page web de Manuvie sur votre ordinateur.

## Akira en bref



### Ordonnances

Nos professionnels de la santé peuvent prescrire et renouveler vos ordonnances



### Soutien des conditions chroniques

Aide à la gestion des maladies chroniques



### Soin de la santé mentale

Parlez de votre santé mentale à un professionnel de la santé



### Tests de laboratoire

Recevez les demandes de laboratoire par courriel et envoyez-les directement à un laboratoire ou une clinique d'imagerie de votre choix



### Livraison gratuite de médicaments

Obtenez vos ordonnances gratuitement, à votre domicile ou à votre bureau, le jour-même



### Notes

Obtenez une note d'arrêt-maladie pour l'école ou le travail sans passer des heures dans une clinique



### Suivi post-examen

Suivi virtuel des analyses de sang et autres dépistages effectués en personne



### Références à des spécialistes

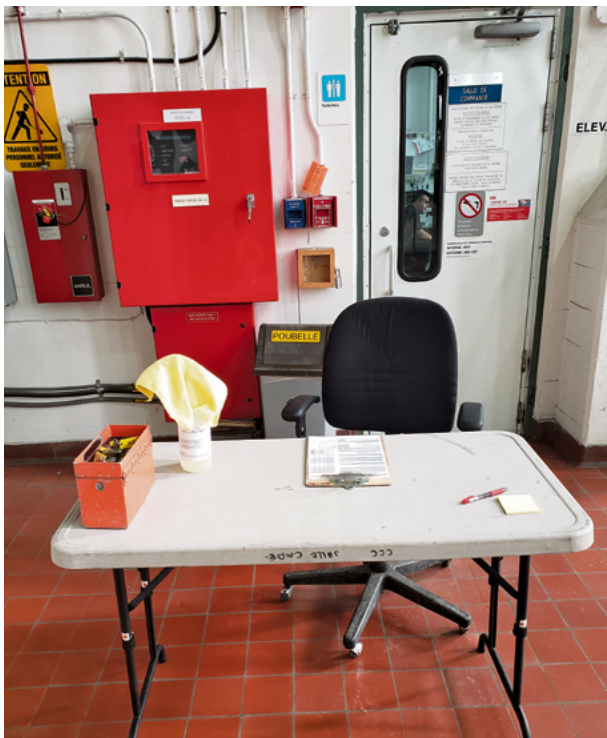
Recevez des références à des médecins spécialistes ou à des professionnels de la santé

# Mesures de prévention des sites

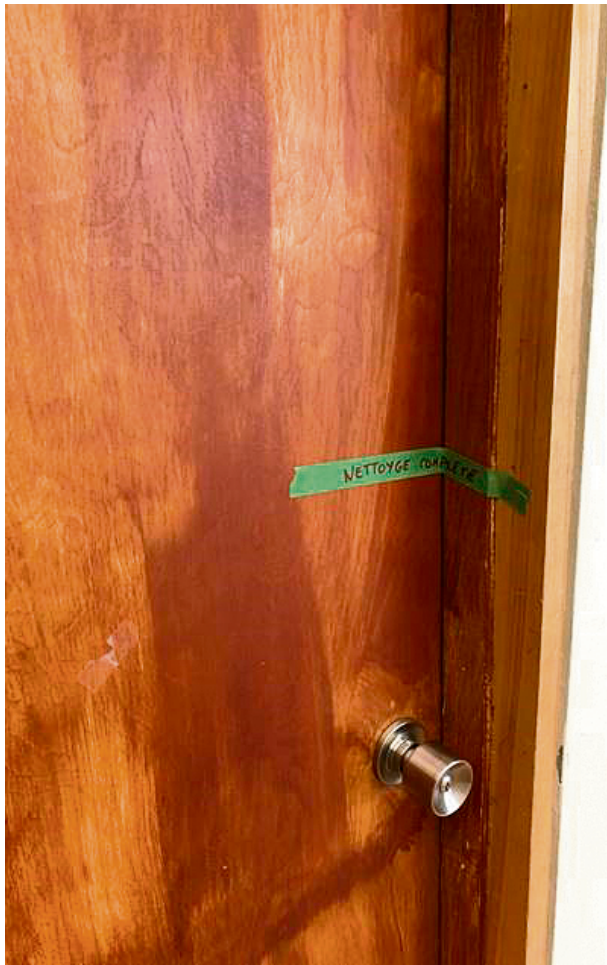
## Énergie Électrique

### Centrale Shipshaw et Centrale Chute-à-Caron

Afin de minimiser les contacts avec les opérateurs, aucune entrée non nécessaire dans la salle de commande n'est autorisée. Pour les interactions avec les opérateurs, les employés ont mis en place des bureaux satellites qui permettent de discuter à l'extérieur de la salle de commande. La remise de clés se fait en respectant les deux mètres de distanciation.



### Scellés pour les portes (ménage)



## Arvida-AP60

### Centre d'électrolyse Ouest



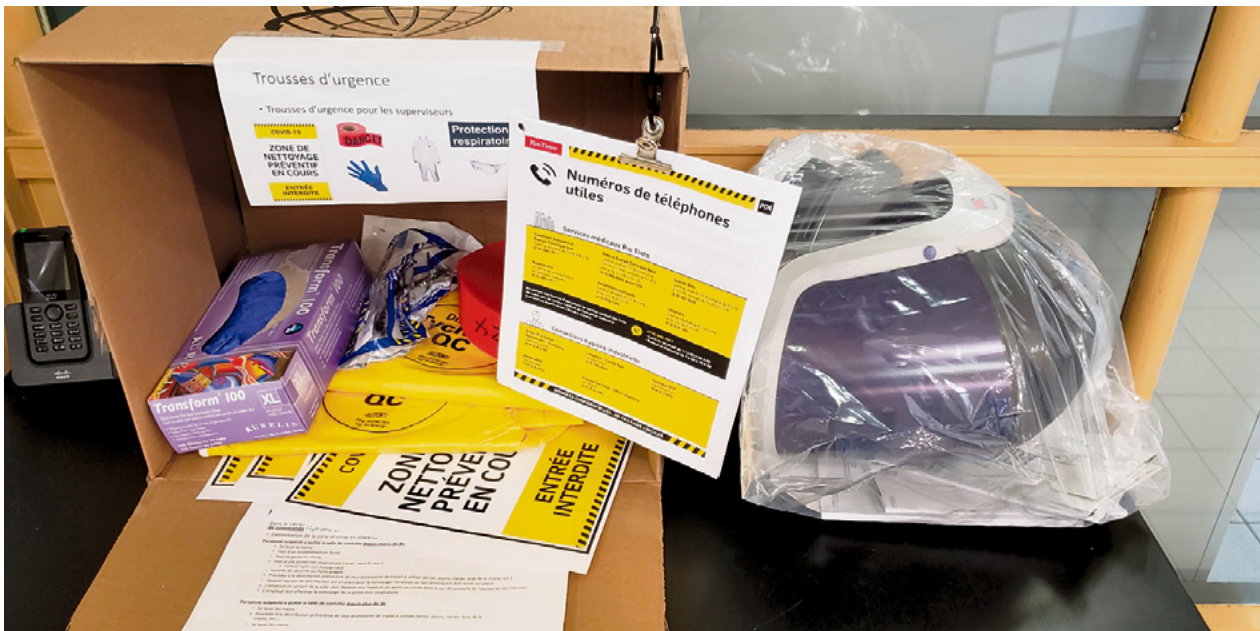
Au bureau du répartiteur de la tour de contrôle du CEO, différentes initiatives ont été mises de l'avant! Jonathan Lapierre a proposé que les demandes de libération se fassent un employé à la fois. Son collègue, Mathieu Coulombe, a eu l'idée d'installer un panneau de plexiglas pour respecter la distanciation sociale.

### Salle de contrôle du four à cuisson



Un plexiglas a été installé dans la salle de contrôle du four à cuisson. C'est à cet endroit que le personnel demande sa libération de travail du four et de l'épuration. L'installation du plexiglas est une initiative d'équipe, soit une mesure additionnelle à celles mises en place pour limiter la propagation du COVID-19.

Chapeau bas à tous ceux qui ont participé! Vous allez au-delà des directives demandées et vous assurez la distanciation sociale.



## Vaudreuil

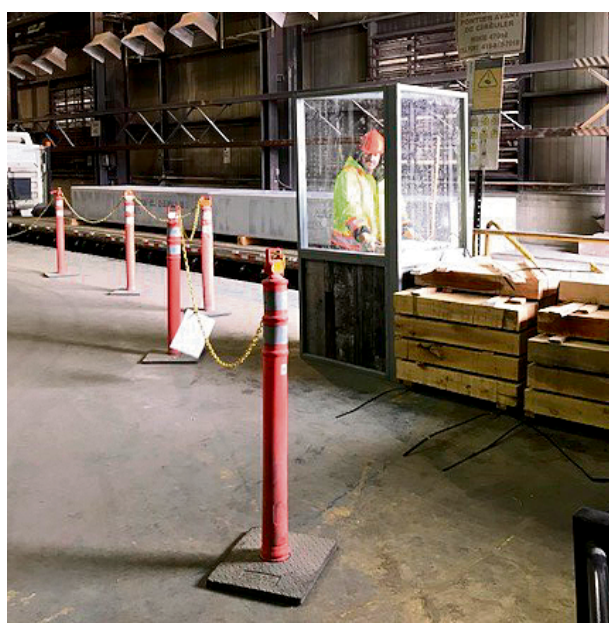
### Hydrates

Voici les innovations et changements faits en équipe dans le secteur des Hydrates à l'Usine Vaudreuil pour continuer la ségrégation physique, minimiser les regroupements d'équipe avec les défis que comportent les salles de contrôle, les salles Lean et les salles de repos. Il est à noter que ce sont des opérateurs qui ont proposé ces solutions ingénieuses.



## Laterrière

Les employés de l'électrolyse ont bien délimité leur salle d'équipe à Laterrière pour respecter la distanciation sociale et limiter les risques.



## AP40

Motivation et collaboration de tous les employés afin d'administrer les points de contrôle à l'entrée de l'usine.



Installation d'une toile transparente entre le formateur et l'employé dans le secteur du transport de métal chaud



Distanciation des bureaux et processus de nettoyage avant et après les pauses dans les salles d'équipe pour les employés de l'entretien centralisé.



## Grande-Baie

L'Usine Grande-Baie a servi de projet pilote pour les postes de dépistage aux entrées de site. Bravo à toute l'équipe pour leur leadership.





## Implication sociale et ouverture envers le milieu

SOUTIEN AU PERSONNEL DE LA SANTÉ

# Rio Tinto fait don d'équipements de protection individuelle au CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean

En réponse à l'appel à tous lancé par le CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean cette semaine, Rio Tinto a offert plus de 25 000 équipements de protection individuelle destinés aux professionnels de la santé, qui sont en première ligne de la lutte contre la COVID-19.

Le don d'une valeur approximative de 100 000 \$ comprend notamment des masques N95, des masques de procédure, des lunettes de protection et du gel désinfectant. Ces équipements permettront aux médecins, aux infirmières, aux préposés aux bénéficiaires et aux autres membres du personnel de continuer à assurer les services essentiels dans la région, tout en minimisant les risques pour leur propre santé.

« Depuis le début de la crise, nous nous assurons de protéger la santé de nos gens et de leur famille, tout en maintenant nos opérations et notre apport économique à la région. Nous sommes fiers de participer à l'effort collectif et nous évaluons déjà d'autres façons de soutenir nos communautés pendant et après la crise », a souligné Sébastien Ross, directeur exécutif, Opérations Québec, Rio Tinto.

En plus des équipements de protection individuelle, une équipe de professionnels en hygiène industrielle offre ses services au personnel du CIUSSS afin d'effectuer les

essais d'ajustement. Le transport des boîtes d'équipements a été réalisé gracieusement par notre partenaire Transport RCI.

C'est grâce à l'effort concerté de plusieurs employés, entre autres des équipes de Santé et Sécurité, des Centres médicaux, des Approvisionnement et du Centre de recherche et de développement Arvida que ce don a été possible. Les équipements proviennent des inventaires d'Opérations Saguenay-Lac-Saint-Jean et la sélection tient compte à la fois des besoins du CIUSSS et de ceux des installations de Rio Tinto.

« Je tiens à remercier chacun pour cet engagement marqué envers la communauté. Je suis très fier que l'équipe régionale soutienne ainsi le personnel de la santé qui joue un rôle critique pendant cette période difficile. C'est en collaborant que nous pourrions faire face à cette situation complexe », a ajouté Sébastien Ross.

Rappelons également que l'aluminium est une composante essentielle à la production de masques N95, de respirateurs, de bonbonnes d'oxygène, d'instruments médicaux, d'appareils et de lits d'hôpitaux, soit autant d'articles nécessaires aux efforts de lutte contre la COVID-19 et de rétablissement.



RioTinto

## Collecte de fonds pour les organismes communautaires du Saguenay–Lac-Saint-Jean

En cette période de crise et d'incertitude, nos employés se sont mobilisés pour notre communauté. À notre tour d'en faire autant : Rio Tinto égalera les dons des employés, et ce, jusqu'à un maximum de 40 000 \$.



Grâce à la réactivité des employés de Laterrière et d'Arvida, qui ont initié ensemble la collecte, et l'effort des employés qui y participent déjà, près de 9 000 \$ sont déjà amassés pour venir en aide aux organismes d'aide alimentaire et d'aide aux femmes en difficultés de la région qui sont durement touchés par la crise de la COVID-19.



Pour participer vous aussi à la collecte de fonds :

Visitez le site

[www.onedollargift.com/ca-fr/Reve-Aide-a-la-communaute-Sag-Lac-par-les-employees-RTA](http://www.onedollargift.com/ca-fr/Reve-Aide-a-la-communaute-Sag-Lac-par-les-employees-RTA)

Faites un virement bancaire au

581-234-6493, avec la réponse : Aide.

Pour toute question, vous pouvez contacter Pascal Gauthier au 581-234-6493.



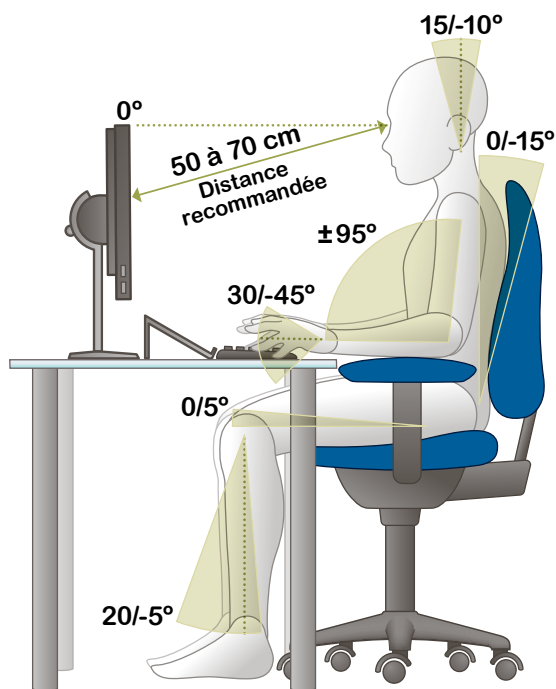
# Ergonomie : aménager son espace de télétravail

Bureau improvisé, installation de fortune dans la salle à manger : ce n'est pas tout le monde qui a un espace de bureau tout équipé pour le télétravail. En réalité, beaucoup de gens n'ont accès qu'à des espaces qui permettent de deux à quatre heures d'utilisation par semaine avant de générer de la douleur. En ce moment, avec la pandémie, les gens se retrouvent à travailler 40 heures par semaine sur leur poste de travail à la maison : il est d'ailleurs possible – et important – d'améliorer votre aménagement afin de contrer les effets négatifs d'un espace moins bien adapté.

## Comment installer son poste de travail

En premier lieu, il faut choisir l'endroit dans la maison où installer votre espace de travail. Privilégiez un endroit isolé et tranquille où il est facile de se concentrer. Par exemple, il peut s'agir d'une chambre d'invité ou d'un bureau. L'endroit choisi doit être bien éclairé, mais la fenêtre ne doit pas se trouver derrière soi, et ce, pour éviter les reflets de lumière dans l'écran qui peuvent occasionner de l'éblouissement ou de la fatigue oculaire.

**Prendre quelques minutes pour bien vous installer, vous fera gagner en confort et en productivité.**



### Le bureau

La hauteur devrait vous permettre d'y glisser une chaise et d'avoir suffisamment de dégagement pour y bouger les jambes.

### La chaise

Privilégiez une chaise avec un dossier qui offre un bon support lombaire. La hauteur de votre chaise doit vous permettre d'avoir un angle de 90 degrés au niveau des genoux et un angle de 90 degrés au niveau des fesses et des hanches. Une fois assis, vos pieds doivent toucher au sol. Si ce n'est pas le cas, installez un bloc ou tout autre objet qui pourra vous servir d'appui-pieds.

De plus, il est préférable que votre chaise ait des appuis-bras pour obtenir un angle de 90 degrés au niveau des coudes. Si la chaise n'a pas d'appuis-bras, l'idéal est de l'avancer sous le bureau afin d'y appuyer les coudes et les avant-bras sur le bureau.

### Le matériel informatique

Souvent, nous travaillons sur un ordinateur portable lorsque nous ne sommes pas au travail. Puisqu'il faut relever l'ordinateur pour que le sommet de l'écran soit à la hauteur des yeux, il faut donc un clavier et une souris indépendants. Assurez-vous que l'écran et le clavier sont alignés avec votre corps pour ne pas travailler avec le corps en torsion. Si vous portez des lunettes à foyers progressifs, n'oubliez pas de maintenir l'écran plus bas afin d'éviter d'avoir à relever le menton pour consulter l'écran.

## 5 astuces pour être productif, actif et diminuer les douleurs

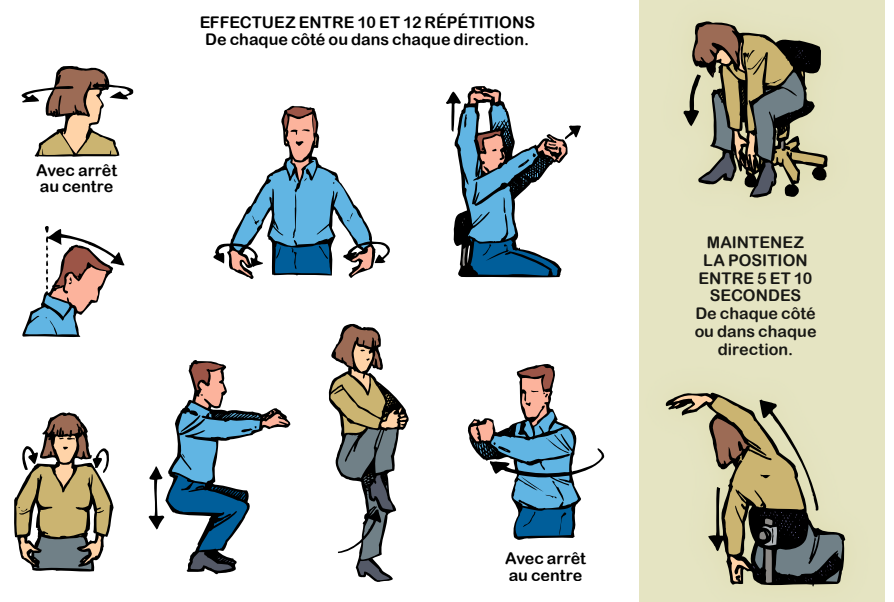
Dans un contexte idéal, nous aurions tout le matériel et le mobilier nécessaires à l'installation ergonomique parfaite. Toutefois, dans un contexte de pandémie où, du jour au lendemain, les gens doivent éviter de sortir et travailler à la maison, il faut parfois se contenter du matériel disponible. Pour contrer les effets négatifs d'un poste de travail imparfait, nous vous recommandons de :

### Garder un horaire

Le matin, vous pouvez utiliser le temps que vous auriez mis à vous préparer, à faire un lunch et à vous rendre au bureau pour faire de l'exercice. Également, tentez de respecter vos heures de sommeil et de vous éloigner des écrans à partir d'une certaine heure.

### Vous lever et vous étirer toutes les heures

À la maison, vous risquez de moins vous déplacer qu'au travail. Par conséquent, il faut trouver d'autres raisons de bouger ! Que ce soit pour vous préparer une tasse de thé ou simplement pour monter et descendre les escaliers plusieurs fois, sortir de votre bureau au moins une fois par heure pendant une minute vous aidera à vous étirer, vous détendre et améliorer votre concentration.



### Profiter des conversations téléphoniques pour bouger

Levez-vous lorsque vous parlez au téléphone. Marchez et profitez de l'espace disponible !

### Avoir des collations et des repas santé dans votre cuisine

Les risques de grignoter à la maison étant plus grands, il peut être intéressant de préparer ses repas et de garder des fruits et des légumes déjà lavés et prêts à consommer.

### Sortir faire une marche une fois par jour

Rien de mieux que de sortir prendre l'air pour se dégourdir ! Le printemps étant enfin arrivé, profitez du beau temps et, si vous le voulez, initiez-vous à la course à pied.

# L'importance de prendre soin de sa santé psychologique en période de bouleversement

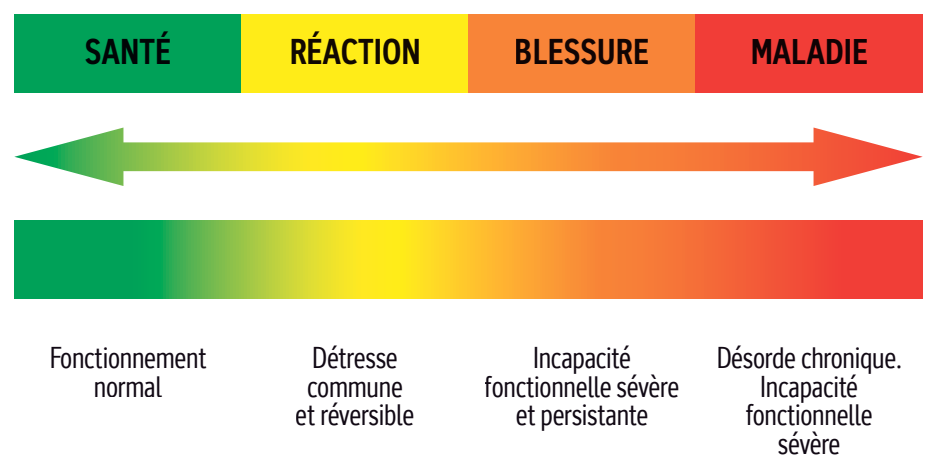
La pandémie de la COVID-19 est nouvelle et inattendue. Cette situation peut être déstabilisante et provoquer un sentiment de perte de contrôle. Il est normal pour les individus et les collectivités de ressentir de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur et de l'inquiétude.

La santé mentale et la maladie mentale ne sont pas simplement des pôles opposés où l'on place l'individu d'un côté ou de l'autre. Il faut plutôt voir la santé mentale comme un continuum. En tout temps, nous nous situons à un point ou à un autre de ce continuum de la santé mentale, mais notre position n'est pas fixe : nous pouvons nous déplacer dans un sens ou dans l'autre selon les circonstances du moment. Chez certaines personnes, une crise fait ressortir le meilleur d'elles-mêmes. Chez d'autres, une crise ajoute à des problématiques existantes et peut les faire basculer vers de sérieux problèmes de santé mentale. Chacun peut réagir différemment.

## Astuces pour veiller à votre bien-être mental et physique

- **Restez informé**, mais accordez-vous des répit des médias sociaux, des journaux et des bulletins d'information.
- **Pratiquez l'éloignement physique**, mais gardez contact avec les autres. Faites part à vos amis et à votre famille de vos sentiments et de vos préoccupations.
- **Pratiquez la pleine conscience**. Prenez des respirations profondes, faites des étirements ou pratiquez la méditation.
- Essayez de manger des **repas sains**, faites de l'**exercice régulièrement** et faites le plein de **sommeil**.
- Examinez les façons dont vous pouvez en tirer avantage de la **flexibilité inattendue** dans votre routine quotidienne.
- Concentrez-vous sur les **aspects positifs** de votre vie et sur les choses que vous pouvez contrôler.
- Faites preuve de **bienveillance** et d'**empathie** envers vous-même et les autres.

## Continuum de la santé mentale



Fonctionnement normal

Détresse commune et réversible

Incapacité fonctionnelle sévère et persistante

Désordre chronique. Incapacité fonctionnelle sévère

## CE QUI EST PRIMORDIAL

- Être attentif aux signes avant-coureurs ou signaux d'alarme;
- Être disponible et à l'écoute;
- Offrir une communication régulière et transparente;
- **NE PAS RESTER SEUL** avec une situation à risque. Contactez votre représentant RH, il vous supportera dans les actions à prendre;
- Offrir du **SOUTIEN ET RÉFÉRER** au besoin vers les services d'aide (PAE, organismes communautaires, Aidants Naturels)



## PRINCIPAUX SIGNAUX D'ALARME

- Changement au plan de la ponctualité ou de l'assiduité
- Changement dans la performance – détérioration de la quantité et/ou de la qualité du travail
- Préoccupations ou plaintes exprimées par des collègues ou clients (ex. : performance, conflits, mauvaise coopération, etc.)
- Changement de comportement vis-à-vis soi-même ou les autres (ex. : irritable, angoissé, accusateur, agressif, etc.)
- Baisse d'entrain et de motivation



## LISTE DES RESSOURCES RÉGIONALES :

La majorité des organismes sont accessibles 7 jours/7 et 24 heures/24

<b>CPS</b> (Centre de Prévention Suicide) :	<b>418-545-1919</b> ou <b>1-800-463-9868</b>	<b>INFO-COVID :</b>	<b>1-877-644-4545</b>	<b>OPTIMUM</b> (Hommes en difficultés) :	<b>1-877-276-5802</b>
<b>TEL-AIDE :</b>	<b>418-695-2433</b>	<b>CIUSSS SLSJ :</b>	<b>418-543-2221</b>	<b>DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE :</b>	<b>1-800-265-2626</b>
<b>INFO-SANTÉ :</b>	<b>811</b>	<b>LE SÉJOUR</b> (Alcool, toxicomanie) :	<b>418-547-8611</b> <b>418-591-4535</b> (Paget)	<b>ALCOOLIQUE ANONYME :</b>	<b>1-866-376-6279</b>
<b>INFO-SOCIAL :</b>	<b>811</b>	<b>PASSERELLE</b> (Femmes en difficultés) :	<b>418-668-4671</b>	<b>GAMBLEUR ANONYME :</b>	<b>418-693-5978</b>

# Rester en santé tout en restant à la maison

Plusieurs études récentes montrent que l'activité physique améliore la défense immunitaire. Rester en bonne forme physique, bien s'alimenter et se reposer suffisamment sont plusieurs habitudes de vie saines qui augmentent notre défense contre les maladies contagieuses, qu'on parle de grippe, de gastro-entérite ou encore du plus récent coronavirus humain, la COVID-19. Certes, être actif physiquement ne vous empêchera pas de contracter la COVID-19. Cependant, si vous tombez malade, une bonne forme physique aidera à diminuer l'intensité des symptômes et à accélérer la guérison.

Convenons-en : il n'est pas facile de garder nos bonnes habitudes d'entraînement à la maison. La motivation, l'équipement et l'espace nécessaires ne sont pas toujours à notre disposition pour poursuivre nos entraînements de la même façon que nous le faisons. Voici donc trois trucs qui pourraient vous aider à garder la forme durant cette période d'isolement.

## Commencer la journée en bougeant

S'adapter à un nouveau quotidien constitue un défi particulièrement épuisant, surtout quand ça vous est

imposé. C'est donc un choix judicieux que de placer les activités ou les tâches les plus énergivores en début de journée, alors que la vigueur et la motivation sont au rendez-vous.

## S'équiper... ou non

Plusieurs exercices comme les pompes, les squats, les fentes et la planche ne requièrent pas d'équipement. Il est donc possible de s'entraîner en enchaînant de tels exercices.

La course à pied et la marche peuvent également constituer un bon choix d'activité physique, mais

il ne faut pas oublier de garder une distanciation sociale adéquate (deux mètres) entre vous et les autres marcheurs ou coureurs que vous croiserez. De plus, si vous avez un chien, pourquoi ne pas l'amener avec vous ?

Si malgré tout vous avez envie d'acheter du matériel d'entraînement et que vous avez les moyens pour le faire, profitez-en. Encouragez l'économie locale en achetant vos équipements dans les boutiques de la région et aménagez votre petit gym personnel : il vous sera utile, pendant comme après la pandémie.

## S'entraîner à deux

Si vous partagez votre quarantaine avec votre conjoint ou vos enfants, essayez de motiver au moins l'un d'entre eux à se joindre à vos entraînements quotidiens. En psychologie, le concept appelé la « facilitation sociale » considère qu'un individu sera plus porté à performer s'il sait que l'un de ses proches l'entend ou le voit. À plusieurs, vous serez donc non seulement plus motivés, mais plus portés à donner votre maximum.



## Recommandations pour des entraînements sécuritaires en temps de COVID-19

Limiter la durée de vos entraînements à un maximum de 60 minutes par jour.

Pratiquez vos activités physiques avec une intensité modérée. Ne dépassez pas cette intensité.

Visez le maintien de votre forme et de vos capacités physiques plutôt que l'aspect performance.

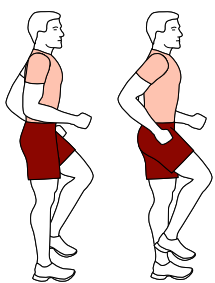
Pour ceux et celles qui font de la musculation, soulevez des charges plus basses que vos charges maximales.

En cas de fièvre ou de COVID-19, reposez-vous. Les efforts inutiles comme vos séances d'entraînement pourraient nuire à la guérison ou entraîner de sérieuses conséquences.

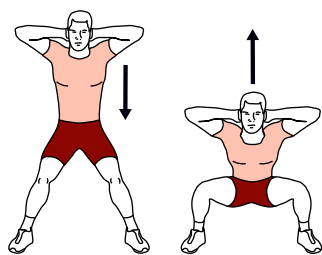
## Exercices à faire à la maison

Voici une série d'exercices d'une durée de 15 minutes pour faire une pause active dans votre journée, sans matériel. Cela vous permettra de vous activer et de relâcher les tensions musculaires.

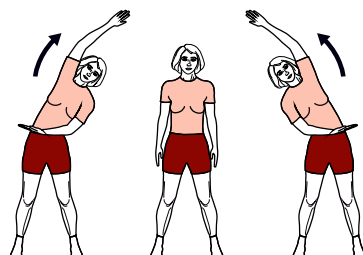
Effectuer la marche sur place pendant 2 minutes



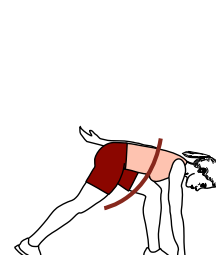
Exécuter 10 mouvements de chaque exercice



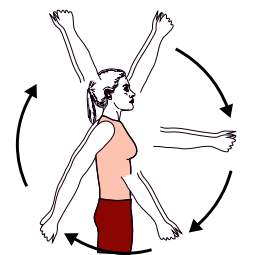
Squats



Flexions latérales

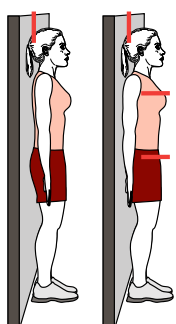


Flexions avant et genou haut

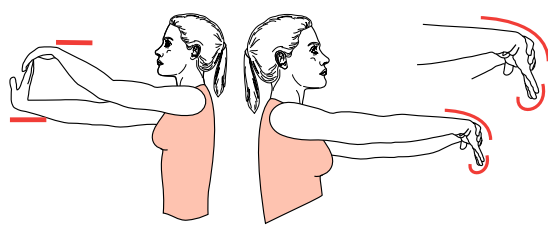


Rotations des épaules

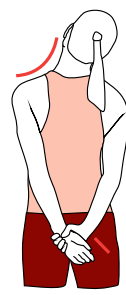
Maintenir chaque position d'étirement pendant 30 secondes



Autograndissement



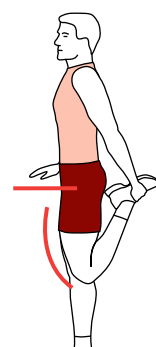
Fléchisseurs des doigts et de la main  
Extenseurs des doigts et de la main



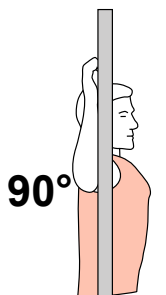
Cou



Fessier



Quadriceps



Pectoral

# Je Yamme, et vous?

Le réseau social de Rio Tinto, *Yammer*, est un environnement en ligne qui permet à tous les employés d'échanger, de s'informer et de reconnaître leurs pairs.



**Samir Cairae**

Directeur exécutif, Opérations Atlantique

Plus tôt cette semaine, nous avons appris que nos équipes opérationnelles au Saguenay-Lac-Saint-Jean ont travaillé en étroite collaboration avec l'équipe commerciale pour couler huit lingots de 3104 pour un client important. Des discussions initiales avec le client à la production et à l'expédition, seuls 3,5 jours se sont écoulés – un record.

Les lingots devraient arriver aujourd'hui chez le client et commencera alors l'analyse en vue de la qualification. Nous vous tiendrons au courant, mais peu importe les résultats, je n'ai pu m'empêcher de prendre quelques minutes pour applaudir et féliciter tous ceux qui ont participé à cette réalisation collective. C'est un véritable exemple de collaboration entre S&OP, Commercial, TSM, Portfolio, CSR, Master Data, Logistique, l'équipe de gestion du métal, le CRDA, les équipes techniques de Chicago et du Saguenay ainsi que les équipes de Grande-Baie.

La crise COVID, malgré tous ses défis, fait ressortir le meilleur en chacun de nous, dans le travail d'équipe et dans notre agilité.

J'AIME RÉPONDRE PARTAGER



**Stéphanie Gignac**

Directrice des opérations, P155

L'employé de Laterrière dans le secteur de la Coulée, Jason Chassé, avait gagné un souper d'équipe dans le cadre du concours « Ma sécurité en cadeau ». Dans le contexte particulier de la COVID-19, il a eu l'idée d'utiliser son prix pour faire une grosse épicerie pour la Maison des sans-abri de Saguenay. Beau geste de l'équipe du superviseur Samuel Bérubé envers notre communauté.

#onseserrelescoudes



J'AIME RÉPONDRE PARTAGER



**Stéphane Duchesne**

Une belle initiative, merci à Sabrina Tremblay, magasin 262 Arvida!



J'AIME RÉPONDRE PARTAGER



**Marie-Kim Bouchard**

Conseillère Communications et Communautés

L'équipe d'entretien du laminoir (Coulée) à l'Usine Alma a pris l'initiative de faire un tableau avec les règles importantes à respecter pour encourager les collègues à les respecter. Un message rempli d'espoir qui met la sécurité au premier plan! Tous à la maison sans infection!

« Ma famille – J'y tiens »

« Mes amis – J'y tiens »

« Ma job – J'y tiens »

#tousensemble partageons les initiatives de nos installations et soutenons les employés!

#cavabienaller, #onlâchepas

J'AIME RÉPONDRE PARTAGER

Yammer



BONS COUPS



CRÉATION DE VALEUR



CRM



ACTIVITÉS



ACTUALITÉS



RECHERCHES



QUESTIONS



[www.yammer.com/riotinto.com](http://www.yammer.com/riotinto.com)

Suivez la page « Rio Tinto Saguenay-Lac-Saint-Jean »

RioTinto

Le  
Lingot

Éditrice **Catherine Imbeau**  
Coordination **Sophie Boulianne**  
Rédaction **Noémie Simard**  
Réalisation graphique **Olympe**  
Photographie **Rio Tinto, Olympe et Gouvernement du Canada**  
Impression **TC IMPRIMERIES TRANSCONTINENTAL**  
Dépôts légaux **Bibliothèque et Archives Canada, Bibliothèque et Archives nationales du Québec**

Ce journal est publié par l'équipe des Communications et Communautés du groupe de produits Aluminium de Rio Tinto au Saguenay-Lac-Saint-Jean. La traduction et la reproduction totale ou partielle des illustrations, photos ou articles publiés dans Le Lingot sont acceptées avec la permission de la coordination.

Pour nous joindre



1655, rue Powell  
Jonquière (Québec) G7S 2Z1  
[le.lingot@riotinto.com](mailto:le.lingot@riotinto.com)

Vous déménagez ?

Changez votre adresse de livraison :

> Retraités  
[sina.schlaubitzi@riotinto.com](mailto:sina.schlaubitzi@riotinto.com)

> Employés cadres  
Directement dans RTBS ou contactez  
Rio Tinto Infosource au 1 800 839-9979

> Employés syndiqués  
Centre de données du personnel de votre  
installation ou contactez le 418 699-2621