

## PELLETER SANS SE BLESSER : VOICI 11 TRUCS!

Au Canada, le pelletage est une activité incontournable. Bien qu'elle soit une corvée pour plusieurs, elle est une forme intéressante d'activité physique et peut être agréable en famille ou en couple.

Cependant, un nombre élevé de blessures ont lieu chaque année lors de tâches de pelletage au travail ou à la maison.

Comment y remédier ? Quelles pelles sont réellement «ergonomiques»? Quels sont les gestes à éviter ? Cet article répondra à toutes ces questions et bien plus !



Source de l'image et de certaines informations :  
Magazine Prévention au travail<sup>1</sup>

### CONNAISSEZ-VOUS LES CAUSES DE BLESSURES LORS DU PELLETAGE ?

#### CE MOIS-CI...

Avant d'aller  
pelleter p.1

Quiz et  
trucs p.2

Promotion  
janvier 2009 ! p.3

### AVANT D'ALLER PELLETER

#### 1) Effectuer un échauffement adéquat

L'échauffement (ex. : marche rapide de 5 minutes) permet de diminuer le risque de blessures. Les étirements des muscles échauffés peuvent aider également.

#### 2) S'assurer de son état de santé

Voir un médecin au besoin, surtout pour les gens plus âgés ou sédentaires.

#### 3) S'habiller adéquatement

Selon la température, il est important de sélectionner des vêtements qui nous permettront de demeurer au chaud mais sans excès.

#### 4) Hydratation

Éviter le café et l'alcool avant et durant le pelletage. Favoriser les boissons hydratantes comme l'eau tiède.

#### 5) Éviter de pelleter dans les températures extrêmes (- 40°C ou moins avec le vent)

## QUELQUES TRUCS!

### 6) Choisir la bonne pelle

Elle doit être légère et pas trop large. La longueur doit aller jusqu'à votre poitrine et les manches ergonomiques recourbés peuvent être un avantage. Ayez une pelle et un pousse-neige selon la circonstance!

### 7) Rythme et méthode

Choisissez une cadence qui ne vous cause pas d'essoufflement excessif. Évitez les torsions (rotations) du tronc en faisant toujours face à la tâche. Évitez également les flexions excessives du tronc.

### 8) Évitez de pelleter immédiatement après un gros repas

Il est préférable d'avoir bien fini de digérer votre repas. Effectivement, un estomac plein peut exercer beaucoup de pression sur le cœur pendant une activité physique intense.

### 9) Travaillez à deux

Si c'est possible, le travail à deux rend la chose plus agréable en plus de diminuer la tâche de beaucoup. En plus, une ressource est disponible rapidement si un malaise survient.

# QUIZ – 4 ERREURS



Pouvez-vous identifier 4 erreurs sur cette image ?<sup>1</sup>

**1-** Monsieur ne devrait pas utiliser un grattoir pour déblayer l'escalier. Comme ce type de pelle peut contenir une importante quantité de neige, il risque de se blesser en soulevant une trop lourde pelletée.

**2-** Pelleter en pliant le tronc... voilà comment on se fait un bon « tour de rein » ! En effet, dans cette posture, ce sont les muscles dorsaux qui sont sollicités pour forcer.

**3-** Il est difficile d'adopter la posture appropriée quand on pelle en descendant les marches ! Favoriser le pelletage en montant.

**4-** Monsieur ne devrait pas rejeter sa pelletée derrière lui. Ce geste l'oblige à effectuer une torsion du tronc.

### 10) Étirez-vous en fin de séance

Les étirements sont recommandés en fin de séance comme à la fin de toute séance d'activité physique. Les étirements ne doivent pas causer de douleur.

### 11) Appliquez de la glace au besoin

Si une douleur se fait sentir suite au pelletage, il est recommandé d'appliquer de la glace 10-15 minutes sur la région douloureuse. Cela permettra de lutter contre l'inflammation et de diminuer la douleur.

## CONCLUSION

En résumé, nous pouvons dire que le pelletage manuel est une activité physique intéressante mais qui comporte certains risques. Cependant, si certaines consignes sont bien respectées, les bénéfices surpasseront largement les risques. Et pour ceux qui détestent le pelletage, dites-vous que le printemps arrivera bien vite !

### Références :

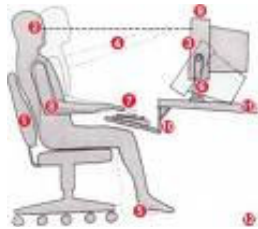
- 1- Magasine Prévention au travail, Printemps 1999, Volume 12, No. 2.
- 2- CCHST, Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail.

## PROMOTION JANVIER 2009\*

### PROFITEZ DE NOS FORFAITS SANTÉ AU TRAVAIL SUR 12 MOIS ET OBTENEZ 10% DE RABAIS!

Exemples : A) Journal-santé personnalisé  
40 heures de services d'ergonomie  
1 journée évaluation de condition physique  
**495\$/mois sur 12 mois**

B) 60 heures de services d'ergonomie  
4 conférences-santé  
1 journée de bilans de santé  
**585\$/mois sur 12 mois**



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de janvier 2009 et dont la réalisation du mandat débute avant le 28 février 2009. Tous les prix excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCRÉDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de 

POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL ET AILLEURS AU QUÉBEC  
1-888-572-1190

ESTRIE  
819-572-1190

COURRIEL : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)