



Andrée-Anne Buteau abuteau@asstsas.qc.ca

À vos marques, prêts, pelletez !

L'hiver est à nos portes. Il neige. Sortez les manteaux, les tuques, les mitaines et... les pelles !

Devez-vous parfois déneiger l'entrée principale, les petites marches ou les allées de circulation ? Si tel est le cas, sachez que le pelletage est une activité très exigeante pour le corps. Elle comporte plusieurs risques comme l'exposition au froid, la fatigue et, surtout, les blessures au dos, aux épaules, etc.

À titre d'exemple, si la pelletée de neige pèse environ 5 kilos (en moyenne) et que vous répétez ce geste toutes les 5 secondes, en 15 minutes vous aurez soulevé 900 kg de neige ! Il va sans dire que vous devez être en bonne forme physique pour fournir un tel effort. Voici quelques conseils pour réduire les risques associés à cette activité hivernale.

Une bonne préparation

D'abord, habillez-vous avec des vêtements chauds et légers. Il est préférable de mettre plusieurs couches que vous pourrez enlever au besoin. Ces vêtements doivent vous permettre de bouger aisément et d'être confortable.

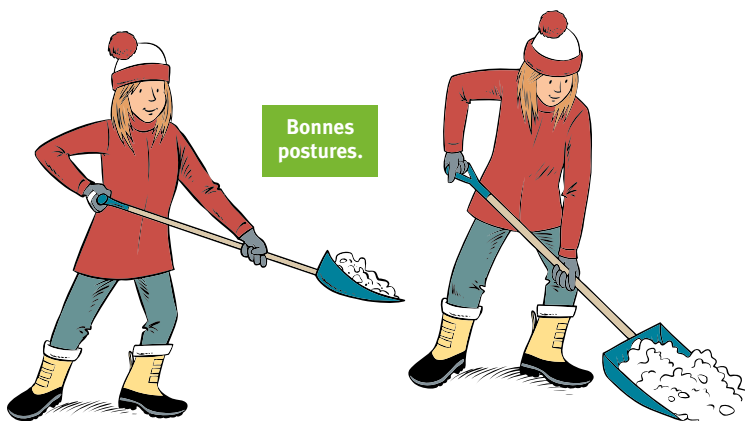
Poussez la neige au lieu de la soulever, cela requiert moins d'effort.

Chaussez des bottes chaudes et hydrofuges avec des semelles antidérapantes.

Choisissez le bon outil pour la bonne tâche :

- pelle légère ;
- manche suffisamment long pour pelleter sans trop vous pencher et qui ne dépasse pas la hauteur de vos épaules ;
- palette de la pelle : plus elle est grosse, plus vous soulevez de neige, ce qui augmente l'effort requis à chaque pelletée ;
- poignée : de préférence, éviter le métal, car ce matériau devient froid ;
- certaines pelles sont conçues pour pousser la neige, d'autres pour la soulever.

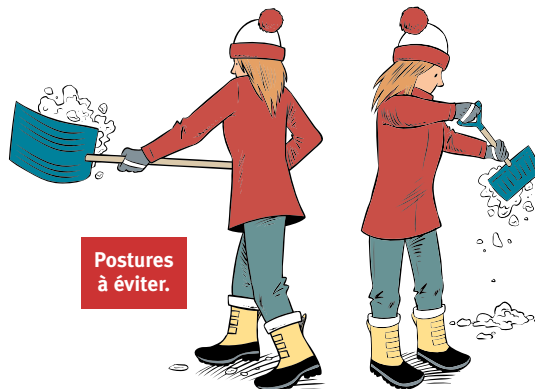
À chacune son utilité !



Un meilleur pelletage !

Avant de débiter, réchauffez vos muscles par quelques exercices, par exemple, d'étirement du dos, des bras, des épaules et du cou. Lorsque possible, poussez la neige au lieu de la soulever, cela requiert moins d'effort. Par contre, si vous devez la soulever, suivez ces quelques conseils :

- prenez une petite quantité de neige à la fois ;
- pelletez dès que possible, la neige sera plus légère et il y en aura moins. La lourde neige mouillée, durcie ou glacée sera plus difficile à pelleter. Évitez de casser la glace avec une pelle, le contrecoup peut causer des blessures aux bras ;
- gardez les pieds écartés, décalés l'un par rapport à l'autre : le pied devant est du même côté que la main qui tient le manche près de la palette : par exemple, main gauche près de la palette, pied gauche en avant ;
- gardez le dos droit sans torsion et fléchissez les genoux ;
- effectuez un transfert de poids sur le pied en avant et plantez la pelle dans la neige ;
- forcez avec les muscles des cuisses pour soulever la pelle et gardez-la près du corps ;



- transférez le poids du corps sur la jambe en arrière ;
 - d'un mouvement de balancier, transférez le poids sur la jambe en avant pour projeter la neige devant vous ;
 - lancez la neige près de vous et pas trop haut ;
 - évitez de projeter la neige de côté ou par-dessus l'épaule. Sinon, déplacez les pieds dans la direction désirée avant de lancer la neige afin de prévenir les torsions du dos.
- Dernières recommandations, commencez tranquillement, gardez un rythme régulier et modéré, respirez bien, prenez des pauses fréquentes et buvez de l'eau pour éviter la déshydratation.

Finalement, le pelletage de la neige demeure une activité exigeante qui comporte des risques. Faire appel à une entreprise spécialisée pour déneiger le stationnement et les entrées du service de garde constitue une bonne option... à ne pas pelleter du revers de la main ! ●

RÉFÉRENCES

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CPE.
Pelleter sans se blesser, Fiche technique, décembre 2011.

CENTRE CANADIEN D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL (www.cchst.ca, consulté en octobre 2014) : *Pelletage-Neige / Dix conseils pour pelleter en toute sécurité / Pelletage*.



L'hiver comporte des risques de chutes et de glissades. Voyez les dix règles de prévention dans cette fiche technique. Gratuite jusqu'à épuisement des stocks ou à télécharger sur Internet (www.asstsas.qc.ca/chutes-glissades.html).