



INSTRUCTIONS POUR L'ANIMATEUR DE LA CAUSERIE

Ici on présente UNIQUEMENT les renseignements de base. Assurez-vous de personnaliser votre causerie pour votre exploitation et votre établissement.

- ✓ Imprimez des copies de cette feuille pour vous et pour chaque participant.
- ✓ Menez une discussion avec vos travailleurs sur le matériel dans cette feuille à un lieu approprié au sujet. Assurez-vous de donner des exemples concrets dans la mesure du possible.
- ✓ Accueillez les questions.
- ✓ Terminez avec une révision courte des points principaux ou un résumé basé sur la discussion.
- ✓ Remplissez la feuille avec le nom de l'exploitation, le lieu et la date. Faites signer la feuille par chaque travailleur pour confirmer sa présence.
- ✓ Classez votre feuille dans vos dossiers de formation des travailleurs pour documenter l'événement de formation.

COMMANDITÉ PAR :



ACTIVITÉ DE TRAVAIL

L'exploitation agricole peut être un métier très exigeant physiquement. Statistiques Canada indique qu'environ 15 pour cent des blessures liées à l'agriculture sont des blessures au dos—beaucoup plus élevé que la moyenne nationale. La première cause des blessures au dos est le levage incorrect; suivent ensuite la mauvaise posture, le surmenage et les glissades et chutes. L'utilisation des bonnes techniques de levage peut réduire considérablement le risque de blessures au dos.

CONTEXTE

Le dos a quatre courbes naturelles au cou, au milieu du dos, au bas du dos et au coccyx, qui supportent le poids du corps et absorbent le stress. La colonne vertébrale contient 24 os durs appelés vertèbres qui sont séparés par des coussins appelés disques qui absorbent les chocs quand on bouge. Le fluide à l'intérieur des disques vous permet de bouger librement, mais trop du mauvais type de mouvement peut causer une usure anormale, menant à une blessure au dos. Les symptômes d'une blessure au dos peuvent inclure : l'engourdissement, un picotement ou une sensation de brûlure jusqu'aux jambes; une capacité limitée de rester assis ou debout; la douleur, l'oppression ou la rigidité; une amplitude de mouvement diminuée; et des spasmes.

Points clés

Nous avons des Pratiques normales d'exploitation pour le levage sécuritaire dans notre ferme. Si vous ne vous en souvenez pas, faites-en une révision— Vous pouvez les trouver :

Avant de soulever quelque chose, évaluez le poids de la charge. Si elle semble trop lourde à soulever vous-même :

- Demandez de l'aide ou reportez la tâche à une occasion où de l'aide sera disponible;
- Formez-en des charges plus petites; ou,
- Utilisez une aide mécanique comme un chariot, monte-charge ou chariot élévateur.

Les normes générales pour les limites de levage sécuritaire sont de 25 kg pour les hommes et de 15 kg pour les femmes.

Vous avez légalement le droit de refuser de soulever tout objet qu'à votre avis peut présenter un danger pour vous.

Quels sont des exemples de levage de lourdes charges dans notre ferme?

Utilisez toujours la technique de levage correcte qui suit.

Planifier avant de soulever. Sachez où vous irez et dégagez un chemin.

Réchauffez les muscles en effectuant de légers étirements avant le levage.

Orientez-vous dans la direction où vous devrez aller.

ATTENTION :

Les ceintures dorsales NE SONT PAS considérées comme équipement de protection individuelle. Les ceintures dorsales ont été conçues aux fins de réadaptation médicale et il a été prouvé qu'elles NE réduisent PAS le risque d'une blessure au bas du dos.

PROCÉDURES D'URGENCE / CONTACTS

En cas d'incident ou de blessure, appelez le 911 ou les services d'urgence locaux et avisez-moi ou votre superviseur.

AUTRES RESSOURCES

Watch your Back: Back Health in the Workplace, de WorkSafe BC, disponible à <http://www2.worksafebc.com/Topics/Ergonomics/BackAtWork-Resources.asp> [en anglais seulement].

ThinkBack par Dr Paul Schwann, Applied Health and Research Centre et Financement agricole Canada, disponible à <http://thinkback.ca/en/index.html> [en anglais seulement].

Prenez une position large, avec la charge entre les genoux si possible.

Tenez la charge près du corps, et assurez-vous d'avoir une prise solide et de vous déplacer lisement, sans à-coups.

Pliez les genoux, NON au niveau de la taille.

N'essayez JAMAIS d'attraper une charge qui tombe.

Gardez votre dos le plus droit possible en maintenant le confort. Un dos voûté augmente le risque de blessure.

Gardez la tête haute. Plus verticale votre posture, plus faible le risque de blessure.

Expirez en commençant le levage. Cela augmente la tension des muscles abdominaux. Ne retenez pas votre souffle pendant un levage parce que cela augmente la pression dans l'abdomen.

Gardez la charge à une hauteur entre l'épaule et le genou.

Gardez toujours les épaules en alignement avec les pieds. Une torsion augmente considérablement le risque de blessure. Ne tordez-vous jamais en soulevant ou en portant quoi que ce soit—même des objets légers.

L'abaissement correct est aussi important que le levage correct. Prévoyez placer la charge sur une plate-forme soulevée ou un chariot, si possible. Pliez les genoux, gardez le dos droit et expirez en commençant l'abaissement.

Reposez-vous pour rétablir votre force, surtout entre des levages répétés et longs.

COMMENTAIRES / SUGGESTIONS

Nom de l'exploitation _____

Lieu _____

Animateur de la réunion _____

Date _____

PARTICIPANTS À LA CAUSERIE SÉCURITÉ

Nom en lettres moulées _____

Signature _____

Nom en lettres moulées _____

Signature _____

Nom en lettres moulées _____

Signature _____

Nom en lettres moulées _____

Signature _____



SécuritéFerreCanada
CanadaFarmSafe

Cet outil de producteur a été élaboré par l'Association canadienne de sécurité agricole (ACSA). La tenue régulière de Causeries sécurité, ou réunions de sécurité, avec les travailleurs agricoles est un élément de l'établissement d'un plan de sécurité agricole complet comme précisé dans le Plan de SécuritéFerre Canada, l'outil de gestion des risques opérationnels de l'ACSA pour la santé et la sécurité à la ferme. Pour télécharger la version de base du Plan de SécuritéFerre Canada, visitez www.casa-acsa/fr/PlanSecuriFerreCanada, ou contactez le bureau de l'ACSA au 1-877-452-2272 pour en apprendre davantage.

Cette Causerie sécurité a été financée par la société commanditaire exclusive Pioneer Hi-Bred Limited. L'ACSA est financée en partie par *Cultivons l'avenir 2*, une initiative fédérale, provinciale et territoriale, avec un soutien des secteurs agricole et des entreprises.