



L'ergonomie pour pelleter du bon pied

Pelleter est une activité physique exigeante qui s'apparente à des sports dont le niveau cardiorespiratoire est élevé. Pour éviter les risques à la santé et les blessures de type troubles musculosquelettiques (TMS), vérifier, auprès de votre médecin que votre santé vous permet d'effectuer cet effort, planifier la tâche et utiliser la bonne méthode de travail. Divisez le travail en étapes et alternez le pelletage avec une autre tâche d'intensité légère ou modérée, comme épandre du déglaçant, déneiger le véhicule).

Les conseils suivants permettent de vous préparer à pelleter du bon pied en toute sécurité.



Avant de pelleter

Planifiez la veille l'heure de lever en fonction de la météo annoncée et prévoyez, avant votre départ, suffisamment de temps pour dégager l'entrée et pour déneiger le véhicule. Dès la veille, préparez les pelles, les vêtements, les bottes et les crampons s'il y a de la glace. Prenez le temps de pelleter pour réduire les occasions de vous blesser, de glisser et de chuter. Les accidents arrivent fréquemment lorsqu'on est pressé et qu'on ne pense plus aux bonnes postures à adopter ni à nos limites personnelles. Prenez soin de pelleter en gardant une intensité moyenne d'effort et un rythme régulier. Prendre des pelletées trop lourdes et maintenir une cadence soutenue peut être la cause de TMS.

La bonne pelle pour la bonne tâche

Pour faciliter le travail, procurez-vous une pelle avec une palette étroite pour soulever et projeter la neige, et une pelle à palette longue (poussoir) pour pousser la neige.



Puisque le choix de la pelle peut améliorer la posture, privilégiez une pelle solide et légère, ne dépassant pas 1,5 kg. Pour maintenir le dos droit, la longueur du manche doit atteindre la poitrine et sa forme courbée augmente le confort et réduit l'effort sur les muscles du dos. La poignée en forme de D est plus adaptée pourvu qu'on garde la main alignée avec l'avant-bras lorsqu'on pousse ou soulève la neige.

L'habillement

- Superposer plusieurs couches de vêtements chauds et légers pour prévenir les engelures, mais éviter d'entraver les mouvements.
- Portez près du corps un vêtement respirant ou thermique qui permet à la transpiration de s'échapper. Ajouter des couches de vêtements chauds par-dessus et une couche extérieure étanche au vent et à l'eau. Portez une tuque, la chaleur du corps se disperse par la tête, des gants et des chaussettes chaudes. Puis, chaussez des bottes confortables avec une semelle antidérapante et, au besoin, des crampons ajustés à la botte.



La méthode de travail à adopter pour pelleter

Échauffement

Pour vous préparer à l'effort, commencez par des échauffements, par exemple, faites des exercices de flexion et d'extension lombaire pour échauffer votre dos, et déneigez en prenant des petites quantités de neige avec la pelle étroite.



Pelleter et lancer

- Pour pelleter, placez les mains à la largeur des épaules, l'une à la base du manche l'autre un peu plus haute.
- Fléchir les genoux et garder le dos droit, puis soulever la neige avec les jambes plutôt qu'avec le dos. Gardez la pelle près du corps et déplacez les pieds pour lancer la neige à l'endroit voulu. Il est préférable de déplacer les pieds que de faire des torsions avec le tronc. Lancer la neige dans une zone basse, pas plus haut que 1,3 mètre du sol. Il faut éviter de lancer la neige par-dessus l'épaule. Adoptez un rythme de travail régulier, environ 15 pelletées par minute.



Pousser la neige

- Si l'espace le permet, opter pour un déneigement demandant moins d'effort en poussant la neige
- Baissez votre centre de gravité et alignez le bassin face à la pelle pour pousser la neige. Pendant l'effort, gardez le dos droit et évitez les torsions du dos. Poussez la neige avec tout le corps, en utilisant la force des jambes. Les mains doivent rester alignées avec l'avant-bras.



Conseils utiles

- Allez-y progressivement et commencez par de plus petites pelletées. Déneigez pendant de courtes périodes de temps. Lorsque vous sentez de la fatigue, prenez une pause et profitez-en pour boire des petites gorgées d'eau. Alternez le travail avec des pauses.
- Lors des grosses tempêtes, faites un premier pelletage en milieu de bordée. Divisez le travail en 2 ou 3 reprises plutôt que de déneiger 30 cm d'épaisseur d'un coup.



Comment marcher pour éviter une chute

- Lorsque le sol est gelé, l'utilisation de crampons permet d'éviter les glissades. Ajustez bien les crampons à la botte pour qu'ils restent en place lors du déplacement. Épandez-le déglaçant en marchant lentement en style pingouin.
- Apporter les effets personnels qui peuvent vous déséquilibrer dans un sac à bandoulière ou à dos, pour avoir les mains libres.
- Si possible, ne marchez qu'aux endroits déneigés, évitez les raccourcis et prenez appui sur les mains courantes des marches ou la portière du véhicule en sortant de celui-ci.

Comment marche le pingouin?

- Afin d'accroître votre stabilité, tournez les pieds vers l'extérieur et gardez les genoux légèrement pliés.
- Pencher le corps légèrement vers l'avant pour que le centre de gravité se situe sur les pieds. Garder les bras le long du corps, légèrement écartés pour maintenir l'équilibre et mettez vos affaires dans un sac à bandoulière pour garder les mains libres.
- Lors de la marche, posez l'ensemble de votre pied au sol d'un seul coup. Ralentissez la vitesse de marche et faites de petites enjambées ou marchez en traînant les pieds.

