



ACSA | CASA  
ASSOCIATION CANADIENNE DE SÉCURITÉ AGRICOLE  
CANADIAN AGRICULTURAL SAFETY ASSOCIATION

## CONSEILS POUR UN DOS SAIN

Les maux de dos sont courants chez les agriculteurs. Ces derniers doivent souvent soulever des objets lourds, marcher beaucoup, travailler dans des postures inconfortables, pousser et tirer des charges lourdes, faire des tâches répétitives, et, bien sûr, conduire les tracteurs et d'autres machines agricoles.

Cette fiche d'information présente quelques-unes des situations les plus courantes où une blessure au dos peut se produire à la ferme; il y a cependant plusieurs autres situations et endroits où une blessure au dos peut se produire. C'est la responsabilité des agriculteurs d'évaluer les risques de blessures au dos propres à leur exploitation et aux tâches à réaliser.

On peut utiliser quelques stratégies simples pour réduire les risques de se blesser au dos :

- Prenez quelques minutes pour vous étirer avant de commencer votre travail journalier; (Cela comprend conduire les tracteurs et d'autres machines agricoles.) Prenez le temps de vous réchauffer les muscles, sinon vous êtes plus susceptibles de vous blesser;
- Bien que ce soit plus facile à dire qu'à faire, essayez d'alterner entre les tâches qui requièrent plus d'efforts et celles qui en requièrent moins;
- Prenez des pauses fréquentes.



## OPÉRER LES TRACTEURS ET MACHINES

Quand on est assis pendant de longues périodes, la vibration des tracteurs et machines, et le terrain accidenté, peuvent tous vous donner mal au dos. Comme avec d'autres tâches, essayez de prendre des pauses fréquentes.

### LA POSTURE EST ESSENTIELLE!

- Maintenez le bon alignement de la colonne vertébrale dans toutes les positions lorsque vous utilisez les tracteurs et d'autres machines agricoles :
- Soyez prudent.e quand vous vérifiez les appareils remorqués : il est facile de ressentir une tension au cou ou au dos. Utilisez des miroirs et moniteurs dans



la mesure du possible pour réduire le nombre de mouvements à effectuer;

- Ajustez le siège pour atteindre facilement les commandes dans la mesure du possible.

Bien que la plupart des tracteurs et d'autres machines agricoles plus nouveaux soient bien conçus pour soutenir l'opérateur et réduire les vibrations, les modèles plus vieux n'auront probablement pas un siège qui offre un soutien adéquat. Acheter un siège confortable peut aider votre confort et santé.

## SOULÈVEMENT

Quand on soulève manuellement, on court toujours le risque de se blesser. Néanmoins, l'utilisation de bonnes techniques de soulèvement peut réduire ces risques :

- Si vous le pouvez, utilisez des outils comme les chariots manuels, monte-charges, chariots utilitaires, diables, convoyeurs aux grues, roues et brouettes;
- Planifiez avant de soulever;
- Avant de soulever, dégagez un chemin, vérifiez qu'il n'y a pas de dangers de glissade ou de trébuchement;
- Testez le poids de la charge avant de soulever;
- Si une charge est trop lourde, demandez de l'aide;
- Maintenez la charge aux niveaux entre la taille et l'épaule.

## MANIEMENT DU BÉTAIL

Soulever les veaux, déplacer les bovins, vérifier les sabots, alimenter le bétail : toutes ces tâches requièrent divers mouvements du corps qui peuvent mener à des blessures, car il faut se courber, bouger rapidement, se tenir debout pendant des heures, etc. Dans la mesure du possible :

- Modifiez la tâche pour éviter de travailler à des angles inconfortables;
- Utilisez les chutes à bétail et les barrières quand vous travaillez directement avec le bétail;
- Essayez d'utiliser des chariots motorisés pour l'alimentation.

Si vous vous blessez, consultez un médecin dès que possible. Il est généralement plus prudent de se faire soigner le plus tôt possible, et ne pas attendre que le mal s'aggrave.