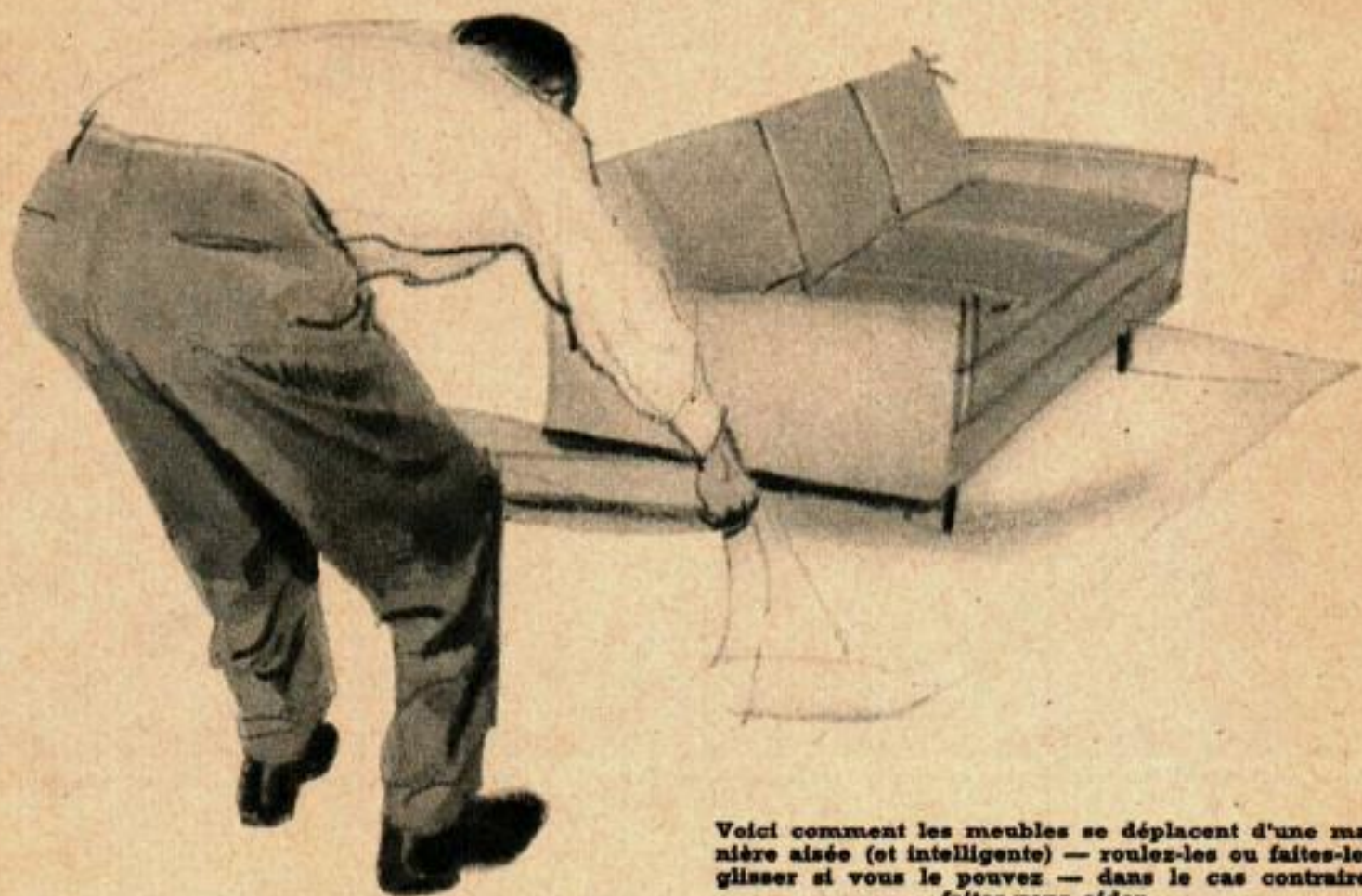


VOUS POUVEZ LE FAIRE AISÉMENT



Voici comment les meubles se déplacent d'une manière aisée (et intelligente) — roulez-les ou faites-les glisser si vous le pouvez — dans le cas contraire, faites-vous aider.

Les sacs très lourds sont d'un maniement malaisé — et dangereux — si vous essayez de les soulever et de les transporter rien qu'avec vos bras.

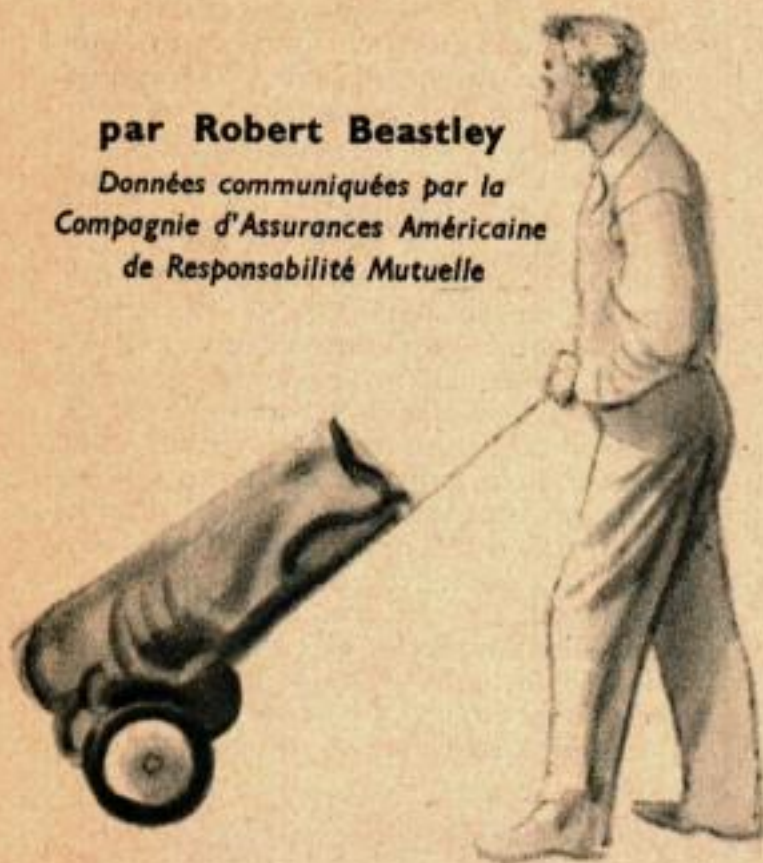
Accroupissez-vous avec la charge lorsque vous avez quelque chose de très lourd à soulever, et laissez les muscles de vos jambes soulager la tension de votre dos.



ET SANS DANGER

par Robert Beastley

Données communiquées par la
Compagnie d'Assurances Américaine
de Responsabilité Mutuelle



Des roues vous facilitent considérablement le transport, même si elles n'ont pas réellement été destinées à cet usage. Une tondeuse à gazon rend par exemple ce sac d'engrais facilement mobile. Ci-dessous : si vous voulez être sûr d'arriver au bas des escaliers en une seule pièce, équilibrez-vous, regardez ce que vous faites, et tenez bon la rampe.

D'APRES l'Institut Américain pour l'Amélioration de la Sécurité, il se produit chaque année dans l'industrie américaine quelque 250 000 accidents dus au soulèvement de charges, et au moins deux ou trois fois autant à la maison ou autour de celle-ci. Cette alarmante proportion d'accidents continue à croître ; ruptures de vertèbres et de muscles vertébraux, hernies et « tours de reins » sont le résultat naturel du manque d'attention et des mauvaises habitudes de travail.

Votre corps est un système mécanique de leviers et d'articulations actionnés par des câbles. La nature a conçu chaque os, chaque jointure et chaque muscle pour un usage et une charge spécifiques et, de même que la machinerie, votre corps « tombe en panne » lorsqu'il n'est pas utilisé convenablement ou lorsqu'il est surchargé. Et les règles s'appliquent aussi bien aux forts qu'aux faibles, puisque les corps les plus puissants peuvent subir des foulures et des ruptures s'ils sont employés incorrectement sous de lourdes charges de travail.

Voici quelques suggestions données par des experts — physiologistes, ingénieurs de la sécurité et assureurs qui ont conduit une étude spéciale sur le sujet — sur la façon d'effectuer plus de travail avec moins de danger.

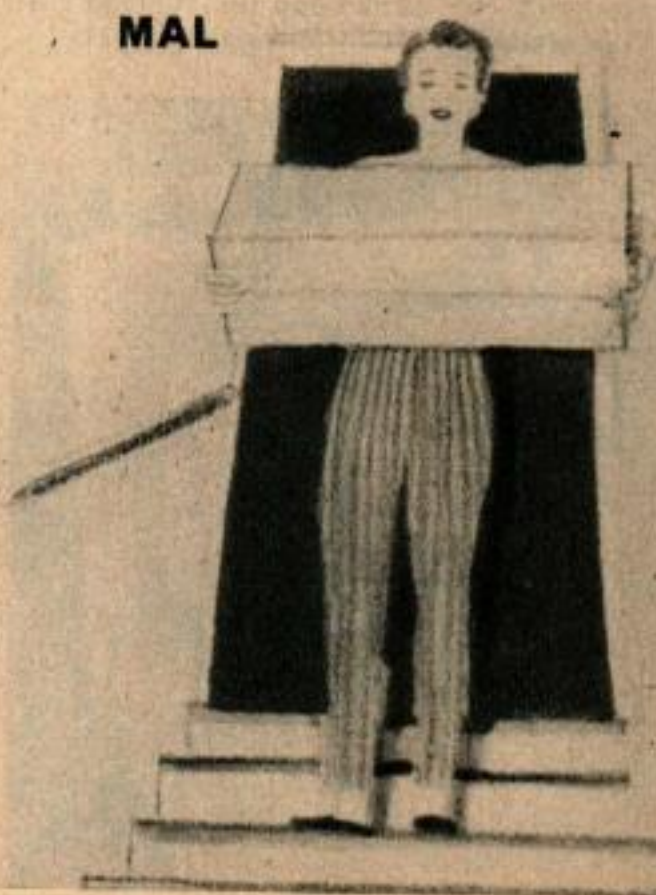
SOULEVEMENT : Tout d'abord, assurez-vous que l'objet n'est pas dangereux à soulever : pas de pointes, d'échardes, de bords déchiquetés ou de points de pincement. Assurez-vous que la voie est libre jusqu'à

(Suite page 117)

BIEN



MAL



Vous pouvez le faire aisément et sans danger

(Suite de la page 71)

votre destination et que vos mains et l'objet lui-même sont propres et secs afin de vous permettre une bonne prise. Accroupissez-vous devant la charge avec vos pieds écartés de 25 à 30 cm et votre dos et votre pelvis

le aussi droits que possible. Cette position permet aux gros muscles des jambes, des cuisses, des bras et des épaules de faire presque tout le travail. Elevez le poids lentement, poussant avec vos jambes tandis que la partie inférieure de votre corps s'élève avec le fardeau.

u Equilibrez la charge contre un genou et évitez les mouvements ou les torsions rapides. Lorsque le fardeau est soulevé, avancez, et changez de direction en déplaçant vos pieds et non en tournant votre corps. Le soulèvement effectué en pliant la taille crée dans le dos des tensions d'une importance atteignant quinze fois le poids de la charge, aucune portion de l'effort ne passant par les muscles des jambes.

s SOULEVEMENT A HAUTEUR D'EPAULES : Imitiez les professionnels des poids et haltères en procédant au soulèvement original à partir de la position accroupie. Soulevez le poids à hauteur de poitrine, puis redressez vos jambes et laissez votre corps et le fardeau s'élever en même temps, tout le travail étant fait par les muscles de vos jambes.

Si vous essayez d'élever la charge au-dessus de votre épaule, vous transférez l'effort sur vos muscles dorsaux et sur votre colonne vertébrale. Il est préférable de faire reposer le fardeau sur un rayon ou de le faire supporter par un aide tandis que vous vous mettez à une position plus haute pour le reste du soulèvement.

TRANSPORT DE LA CHARGE : Lorsque vous avez soulevé le poids (et que vous vous êtes assuré que la voie est libre), tenez la charge près de votre corps, avec les coudes reposant contre vos flancs et le fardeau régulièrement équilibré. Si vous ne pouvez pas voir où vous allez ou si vous ne pouvez pas équilibrer la charge, posez-la et allez chercher de l'aide.

Ne transportez jamais une charge avec les bras tendus. Ceci placerait toute la tension sur votre dos et générerait en même temps votre vision... deux possibles sources de danger. Le transport de lourds objets sur une hanche est encore une autre faute, car un seul bras et une seule jambe supportent ainsi tout le poids, et la tension s'exerçant sur un seul côté est tout aussi dangereuse pour les reins.

TRANSPORT A TRAVERS LES ENTREEES DE PORTE : Les entrées de portes peuvent présenter de sérieuses difficultés. Le coin d'un lourd fardeau heurtant un chambranle de porte peut imprimer une torsion à votre corps, et des doigts éraflés peuvent vous faire lâcher votre fardeau sur une de vos jambes ou un de vos pieds. Assurez-vous du dégagement, en mesurant la charge, si nécessaire. Si elle est trop grosse pour vous laisser un dégagement aisé, faites-vous aider ou fractionnez la charge en pièces plus petites si sa nature le permet.

TRANSPORT DANS LES ESCALIERS :

Ne transportez jamais rien en montant ou en descendant des escaliers si vous n'avez pas une visibilité complète au-devant de vous et vers le bas et si vous n'avez pas une main libre pour tenir la rampe. Ceci signifie que vous ne pouvez transporter la charge que sous un bras. Si elle est trop grosse ou trop lourde pour cette méthode, fractionnez-la ou procurez-vous de l'aide.

Si vous essayez quand même et si vous sentez que vous allez tomber, laissez tomber le fardeau. Votre sécurité personnelle a plus de valeur que n'importe quelle chose que vous puissiez transporter.

DECHARGEMENT DU FARDEAU :

Il est aussi difficile et aussi important de se débarrasser de la charge que de la prendre, et les accidents physiques possibles sont exactement les mêmes. Déchargez le fardeau en inversant le processus du soulèvement, utilisant les muscles des jambes en vous accroupissant avec la charge près de votre corps et en conservant le dos bien droit. Posez en premier lieu la partie de l'objet la plus éloignée de vous, puis retirez vos mains l'une après l'autre tandis que vous laissez la charge se poser sur le sol.

SOULEVEMENT COOPERATIF :

Les charges lourdes ou volumineuses sont toujours plus faciles à manipuler à deux personnes ou plus. La force humaine combinée doit être également répartie autour de l'objet, mais une personne doit être placée à l'avant avec la vue bien dégagée, et une autre doit être placée à l'arrière, les autres personnes (le cas échéant) étant également espacées dans l'intervalle. Lorsque l'équipe comporte plus de deux hommes, les positions doivent être également espacées sur les deux côtés pour empêcher l'objet de tourner sur lui-même ou de glisser. L'un des hommes doit prendre le commandement afin de donner les instructions pour le soulèvement, le déplacement et le déchargement, et éliminer ainsi toute confusion dans la manœuvre.

Lorsqu'une charge doit être transportée à l'épaule, il est très important de disposer les personnes par rang de taille, afin que chacune d'elles absorbe un poids égal.

DEPLACEMENT DU MOBILIER :

L'une des plus populaires façons de se faire mal aux reins dans une maison est en déplaçant des meubles lourds ou volumineux. La première règle avec quelque pièce que ce soit, sauf les plus petites, est de vous faire aider, spécialement si vous avez des escaliers à monter ou à descendre.

Mais le moment est venu de penser à un petit « truc » : n'oubliez pas que, si vous n'êtes pas obligé de changer de niveau, vous n'avez aucun réel besoin de soulever vos pièces d'ameublement ; vous pouvez déplacer

les plus grosses charges en les faisant rouler ou glisser. Une plate-forme roulante de déménageur est naturellement l'idéal, mais vous pouvez avoir presque le même avantage en faisant glisser le meuble sur une pièce de grosse toile ou de tout autre tissu très résistant. Soulevez un pied du meuble à la fois, en plaçant le tissu sous les pieds, puis faites glisser la pièce à son nouvel emplacement.

MANUTENTION DES SACS : Une autre source courante d'accidents de soulèvement est la manutention de lourds sacs de sable, de ciment, d'engrais, etc. La première règle, qui est aussi la méthode la plus aisée, est de les monter sur roues. Le « truc » de la tondeuse à gazon illustré ici est excellent dans cet ordre d'idées.

Il est absolument nécessaire, toutefois, de laisser vos genoux et vos épaules se charger du travail. Accroupissez-vous avec les genoux pliés et le dos droit et saisissez le sac par des coins diagonaux. Soulevez-le sur un genou en redressant vos jambes ; aidez le sac à s'élever avec le genou et jetez-le sur votre épaule, en conservant les genoux légèrement pliés pour servir « d'amortisseurs à rotules ». Transportez le sac bien équilibré sur l'épaule, en le tenant en place avec une seule main.

Évitez de porter des sacs dans vos bras sur une hanche, le chargement inégal pourrait être dangereux pour vos muscles dorsaux et abdominaux.

JARDINAGE : Les travaux de la terre sont la cause de bien des maux et des douleurs, aussi bien lorsque vous vous y prenez mal que lorsque vous voulez trop en faire. Évitez ce dernier cas en espaçant les travaux pénibles et en vous reposant de temps à autre, bien que le repos ne puisse pas réparer les dommages déjà produits par un mauvais traitement de votre corps.

BECHAGE : Première loi : conservez vos outils bien tranchants ; ils travailleront au mieux avec un minimum d'efforts de votre part. Prévoyez des manches assez longs pour vous éviter de vous baisser. Lorsque vous les utilisez, conservez votre corps droit, mais laissez vos genoux et vos coudes légèrement pliés pour obtenir un « abattage » complet avec des mouvements bien libres. Changez votre position et votre cadence de temps à autre... le bêchage est un travail plus dur que vous le pensez.

RATISSAGE : Encore un autre travail de jardin très fatigant. Ici encore, si vous êtes grand, ayez un râteau à long manche. Conservez les genoux souples, les pieds largement écartés et faites balancer votre poids rythmiquement tandis que vous travaillez. Changez de temps à autre la position de vos mains pour éviter de vous user et de vous écorcher les paumes, et râtissez avec les bras fléchis et les coudes près de vos flancs. Cette méthode minimisera la fatigue et diminuera la tension musculaire.

OUTILS A POUSSER : Avec les tondeuses à gazon et autres outils à pousser, travaillez en poussant avec les bras pliés, le dos droit et les coudes près du corps. Appliquez une pression égale avec les deux mains, en conservant une ferme prise sur les poignées.

TRAVAIL SUR LE SOL : Si vous vous pliez à partir de la taille pour travailler au niveau du sol, le résultat peut être un « tour de reins » ou tout au moins de la fatigue et de la crispation des muscles. Le travail est plus aisé si vous vous mettez à genoux ou si vous vous asseyez sur un coussin. Vous ne couvrirez peut-être pas autant de mètres carrés à l'heure, mais vous économiserez vos forces et vous obtiendrez à la longue un meilleur résultat tout en travaillant plus confortablement. N'oubliez pas que le jardinage est supposé être un amusement et non pas un labeur éreintant.

Tout au début de la saison, après un long hiver passé à regarder la télévision, souvenez-vous que vos muscles sont « ramollis » par l'inaction et donnez-vous le temps de vous remettre en forme pour les travaux les plus durs. Apprenez — et pratiquez — mais en prenant toutes vos aises.

La charge maxima pour des soulèvements répétés doit être d'environ 25 kg pour les hommes et de 12 kg pour les femmes. Le chiffre peut varier quelque peu suivant votre condition physique, mais 5 kg peuvent être encore trop si vous ressentez de la douleur, de la tension ou du « tirage » lorsque vous les soulevez ou les portez. Et, après avoir fait quelques voyages avec les « poids lourds », n'oubliez pas que vous risquez encore plus l'accident lorsque vous êtes fatigué. Reposez-vous donc.

Vous obtiendrez un meilleur rendement de travail avec plus de facilité, et l'exercice vous sera plus profitable, si vous utilisez votre tête... et si vous ne vous « cassez pas les reins ».