



GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Les paysans cultivant des plantes aromatiques et médicinales, faisant du maraîchage, de la vigne, travaillent beaucoup au sol et sont sujets à des douleurs qui peuvent rendre leur activité très difficile. Le sujet de cette fiche est de présenter des habitudes simples qui permettent de ménager le corps.

→ Présentation générale du corps humain

- La tête est la partie du corps la plus lourde.
- 2 types de muscles :
 - muscles de maintien—>servent essentiellement à maintenir le corps, notamment la tête. Ex : les muscles du dos et les abdominaux ;
 - muscles de mouvement—>servent à faire les mouvements et à supporter du poids. Ex : les muscles des bras, des jambes etc.
- Lorsque nous nous penchons en pliant le dos pour porter quelque chose, cela provoque un effet levier, qui fait que le poids porté au niveau du bas du dos est très élevé.

Quelques conseils

→ Avant la journée de travail : l'échauffement

- Laps de temps d'environ **1 heure** entre le réveil et le réveil corporel et cognitif :
 - corps plus vulnérable pendant cette heure, donc plus à même de se blesser....
 - ...d'où l'importance de s'échauffer, pour faire monter la température corporelle.
- Exemples d'échauffement—>faire un tour de la ferme en marche rapide ; faire du vélo ; faire des exercices d'échauffement (*voir plus loin*).

→ Pendant la journée de travail : les postures et l'équipement

- Porter un objet lourd :
 - garder au maximum le dos droit, en utilisant le bas du corps. Plier les jambes plutôt que le dos ;
 - souffler au moment de faire l'effort permet de gainer le corps et donc de le protéger ;
 - pour les très grosses charges, il vaut mieux s'accroupir et faire glisser la charge sur les cuisses, avant de la monter en se remettant debout.
- Travail au sol :
 - idéal = travailler le plus proche du sol possible + varier sa posture régulièrement ;
 - ⚠ avoir les genoux en flexion complète risque de coincer le ménisque et de l'abîmer ;
 - tant que le dos est droit, plusieurs postures peuvent être envisagées—>à genoux, en tailleur etc.
- Travail en hauteur sur un plan de travail :
 - plan de travail idéalement à la hauteur de la moitié du corps de celui qui l'utilise ;
 - si plusieurs personnes l'utilisent, il vaut mieux le régler sur la plus grande personne et surélever le sol pour les autres.



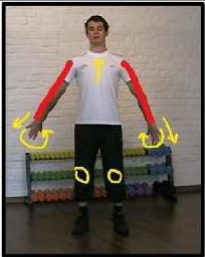



- Équipements pour le travail :





Nom	Détails	Photo
Ceinture lombaire	-permet de compenser le manque de tonique des muscles et donc de porter des charges lourdes ; - ⚠️ à ne pas la garder tout le temps, car elle n'encourage pas la tonicité des muscles en « prenant » leur place.	
Ergosiège	Permet de travailler au sol en étant à genoux et assis.	
Siège avec des roues	Permet de se déplacer facilement dans les rangs sans se lever.	
Siège « multi-vigne »	-siège fixé à la taille avec un pied unique réglable, permettant d'être assis en appui dessus ; -permet de travailler sur des buissons à différentes	
Genouillères	Pour travailler à genoux	—
Chariot de désherbage	Permet de désherber allongé	
Outils avec de long manche	-idéal—>avoir un manche d'outil faisant sa taille ;	—

→ Après la journée de travail : les étirements

- Accumulation de toxines au cours de la journée :
 - les étirements permettent d'éliminer ces toxines—>meilleure récupération ;
 - meilleur moment pour les étirements = après la douche et avant de manger.
- Protocole d'étirement :
 - les étirements ne doivent pas faire mal, il faut seulement sentir l'allongement des muscles ;
 - ⚠️ toujours penser à relâcher les épaules ;
 - nous ne sommes pas symétriques, il ne faut vouloir aller aussi loin dans l'allongement des deux côtés ;
 - éviter les étirements par « à coups ».
- Les schémas suivants présentes les différents étirements : en rouge, sont entourées les zones étirées ; en jaune, les points de vigilance.


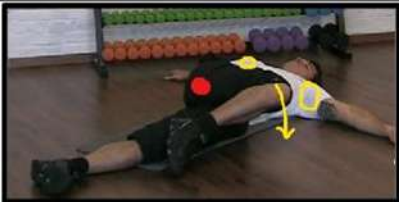
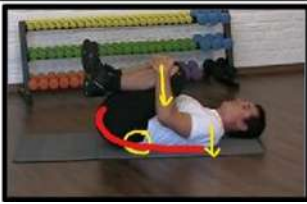


- Les étirements debout :

	<p>1-Dos</p>
	<p>2-BRAS</p>
	<p>3-BRAS</p>
	<p>4-ÉPAULE</p>
	<p>5-ARRIÈRE BRAS</p>
	<p>6-Dos</p>

	<p>7-POITRINE</p>
	<p>8-COU</p>
	<p>9-DOS + CÔTE</p>
	<p>10-CUISSE</p>

- Étirements au sol :

	<p>1-DOS</p>
	<p>2-FESSE</p>
	<p>3-ARRIÈRE CUISSE</p>

	<p>4-BAS DU DOS</p>
	<p>4 BIS-BAS DU DOS</p>
	<p>5-Dos</p>
	<p>6-BAS DU DOS</p>
	<p>7-FESSE</p>