

LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS CHEZ LES PLANTEURS D'ARBRES



WORK SAFE BC

WORKING TO MAKE A DIFFERENCE
worksafebc.com

Ligne d'information sur la prévention de WorkSafeBC

La ligne d'information sur la prévention de WorkSafeBC peut répondre à vos questions sur la santé et sécurité en milieu de travail, les responsabilités des travailleurs et de l'employeur, et les rapports d'accident ou d'incident au travail. La ligne d'information sur la prévention accepte les appels anonymes.

Dans le Lower Mainland, téléphoner au numéro 604-276-3100; ailleurs dans la province, utiliser le numéro sans frais 1-888-621-7233 (621-SAFE).

Pour signaler un accident après les heures normales de travail ou durant la fin de semaine, et en cas d'urgence, téléphoner au numéro 604-273-7711 pour le Lower Mainland, ou téléphoner au numéro sans frais en Colombie-Britannique, soit le 1-866-922-4357 (WCB-HELP).

Publications de WorkSafeBC

Diverses publications sont disponibles sur le site Internet de WorkSafeBC. Vous trouverez également sur ce même site, soit le WorkSafeBC.com, la réglementation en matière de santé et de sécurité au travail et les politiques et directives associées, ainsi que des extraits et des résumés de la *Loi sur les accidents de travail*.

On peut également acheter certaines publications en texte imprimé :

Numéro de téléphone :	604-232-9704
Numéro sans frais :	1-866-319-9704
Numéro de télécopieur :	604-232-9703
Numéro de télécopieur sans frais :	1-888-232-9714

Commande en ligne : WorkSafeBC.com et cliquer sur Publications. Suivre les liens pour commander.

LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS CHEZ LES PLANTEURS D'ARBRES



WORKING TO MAKE A DIFFERENCE
worksafebc.com

© 1996, 2006 Worker's Compensation Board of British Columbia (Commission de la santé et de la sécurité au travail de la Colombie-Britannique). Tous droits réservés. La Commission de la santé et de la sécurité au travail de la C.-B. encourage la copie, reproduction et distribution de ce document pour promouvoir la santé et la sécurité en milieu de travail, à la condition que la Commission de la santé et de la sécurité au travail de la C.-B. soit reconnue. Cependant, aucune partie de cette publication ne peut être copiée, reproduite ou distribuée pour faire un profit ou pour toute autre entreprise commerciale, et aucune partie ne peut être incorporée dans une autre publication, sans l'autorisation écrite de la Commission de la santé et de la sécurité au travail de la C.-B.

Édition 2006

Catalogage de la bibliothèque et des archives du Canada dans l'entrée principale des données de publication sous le titre de :
La prévention des accidents chez les planteurs d'arbres

ISBN 0-7726-2870-X

1. Planteurs d'arbres (personnes) – Plaies et blessures – Prévention. 2. Planteurs d'arbres (personnes) – Santé et hygiène. 3. Plantation d'arbres – Aspects médicaux.
I. Workers' Compensation Board of British Columbia.

HD7269.T73C3 1996 363.11'96349565 C96-960121-2

Introduction

Ce livret contient des renseignements sur les manières de prévenir les accidents quand vous travaillez comme planteur d'arbres.

En raison des exigences physiques par ce travail, les planteurs d'arbres en C.-B. sont à risque de subir des blessures au travail. Ces dernières se manifestent le plus souvent dans les muscles, les tendons, les nerfs et les ligaments. Une des raisons de ces accidents semble être le rythme de travail. En effet, de nombreux planteurs d'arbres essaient de planter autant d'arbres que possible dans des délais aussi courts que possible.

Selon le terrain, un planteur d'arbres expérimenté peut planter de 100 à 200 arbres à l'heure, soit un maximum de 1600 arbres par jour. Mais le travail est dur. De bonnes techniques de plantation ainsi que le maintien d'un bon niveau de condition physique et le choix d'une pelle bien adaptée au travail peuvent jouer un rôle essentiel dans la prévention des accidents.

Pourquoi la plantation d'arbres est-elle un travail aussi dur?

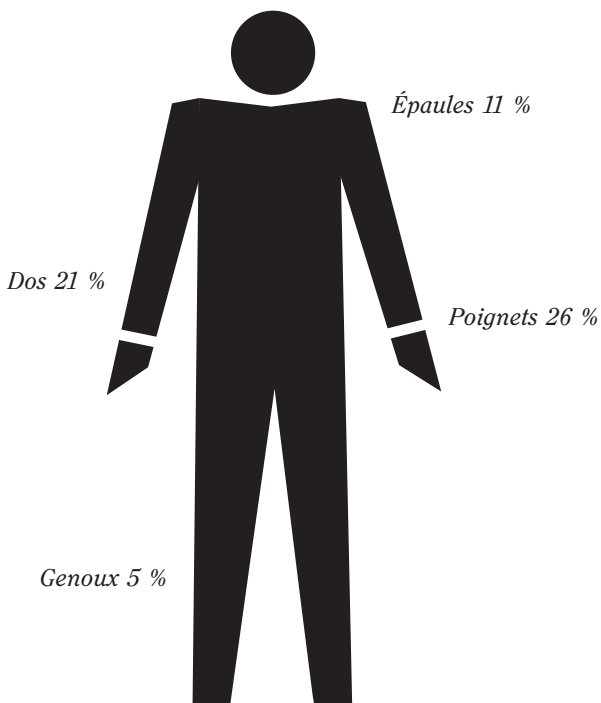
En prenant comme chiffre de base 1600 arbres par jour, le planteur d'arbres :

- ◆ Soulève un poids cumulatif de plus de 1000 kg;
- ◆ Se penche plus de 200 fois par heure;
- ◆ Plante sa pelle en terre plus de 200 fois par heure;
- ◆ Couvre une distance d'environ 16 km à pied en portant de lourdes charges de semis.

La manière dont vous exécutez ces activités, par exemple votre façon d'agripper la pelle, de saisir les arbrisseaux, de tordre ou de plier les poignets, peut fortement vous prédisposer à ces blessures.

De quelles blessures les planteurs d'arbres souffrent-ils?

Le diagramme suivant montre les parties du corps les plus souvent atteintes chez les planteurs d'arbres. Certaines de ces blessures sont des claquages musculaires au dos, aux épaules et aux genoux tandis que d'autres sont des maladies telles que la tendinite – une enflure douloureuse des tendons – et le syndrome métacarpien – une blessure des nerfs du poignet. Les blessures au poignet et au dos représentent presque la moitié (47 %) de toutes les blessures liées au travail.



Comment prévenir ces accidents?

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre afin de prévenir les blessures et les maladies :

- ◆ Mettez-vous en forme avant de commencer le travail, adaptez-vous progressivement au travail et adoptez un rythme de travail normal;
- ◆ Choisissez une pelle adaptée au travail;
- ◆ Sachez reconnaître les signes précurseurs et les symptômes de blessure;
- ◆ Respectez les techniques de plantation correctes.

Mettez-vous en forme avant de commencer le travail

Entre les saisons de plantation, votre corps s'adapte à des activités physiques moins rigoureuses que lorsque vous travaillez comme planteur d'arbres. Que vous soyez planteur novice ou que vous ayez acquis de l'expérience lors des saisons précédentes, votre corps devra s'adapter *progressivement* à ces nouvelles exigences physiques.

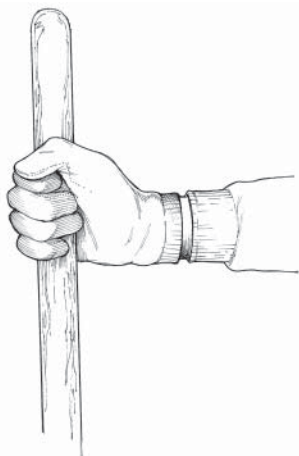
Les douleurs musculaires sont courantes pendant la première semaine de plantation, mais vous pouvez les réduire en mettant votre organisme en forme, par exemple en pratiquant le jogging, le cyclisme, la randonnée, les poids et haltères ou tout autre sport *avant* le début de la saison.

Quand vous commencez à planter des arbres en début de saison, adoptez une cadence de travail moins rapide, portez et plantez moins d'arbres ou écourtez votre journée de travail pour permettre à votre corps de

s'adapter progressivement. Étirez vos épaules et votre dos de temps en temps. Décontractez les muscles de vos mains pendant la journée en ouvrant et en refermant vos doigts fréquemment.

Choisissez une pelle adaptée au travail

Choisissez une pelle qui a la bonne longueur pour vous. Si la pelle est trop courte ou trop longue, vous éprouverez des difficultés à rester dans une position correcte en tenant le dos droit et non arrondi. En outre, il faut porter et soulever la pelle toute la journée; elle doit donc être légère.



Une pelle à manche droit est préférable car elle vous permet de tenir les poignets droits, dans la position qui donne le plus de force, comme montre l'illustration à droite. Par contre, une pelle à manche de D peut être plus légère, donc plus facile à soulever, mais quand vous vous en servez, vous devez plier les poignets plus souvent. Cela devient particulièrement vrai quand vous creusez le trou avec la pelle. Vous pouvez réduire le risque de blessures aux poignets et aux bras en tenant autant que possible vos poignets en position droite.

Certains planteurs se servent de plusieurs types de pelles pour accomplir les diverses tâches de plantation.

Sachez reconnaître les signes précurseurs et les symptômes de blessure

Engourdissement, picotements, enflure, rougeur et douleur dans les poignets, les épaules et le dos peuvent être des signes précurseurs et des symptômes de blessure. Si vous continuez à planter quand vous êtes blessé, les symptômes peuvent s'aggraver. Si vous ressentez des signes précurseurs ou des symptômes de blessure, n'hésitez pas à prendre les mesures qui s'imposent :

À FAIRE :

- ◆ Signaler les symptômes à votre contremaître pour bénéficier des premiers soins;
- ◆ Consulter un médecin, le cas échéant;
- ◆ Reposer vos muscles et vos tendons : prendre une ou deux journées de congé pour exécuter des travaux au camp ou bien écourter la journée de travail.

À NE PAS FAIRE :

- ◆ Prendre des analgésiques sans consulter le médecin, car ils peuvent vous rendre somnolent et masquer temporairement la douleur;
- ◆ Continuer à planter, car votre état peut s'aggraver.
- ◆ Mettre une bande élastique à votre poignet et continuer à travailler, risquant ainsi d'aggraver votre état.

Pour contribuer à réduire les signes et les symptômes de blessure :

- ◆ Trouvez un sol plus mou, si possible, plutôt que d'avoir à frapper trop fort pour creuser le trou;
- ◆ Changez régulièrement de main, si possible, afin d'éviter d'utiliser toujours la même;
- ◆ Pour creuser le trou, enfoncez la pelle à l'aide du pied ou de la jambe et non uniquement avec le bras et le dos;
- ◆ Tenez toujours vos poignets aussi droits que possible;
- ◆ Saisissez la pelle et les semis d'une manière plus décontractée;
- ◆ Vérifiez fréquemment votre technique afin d'être sûr que votre position est correcte et que vos poignets restent droits;
- ◆ Penchez-vous en pliant les genoux.

Adoptez de bonnes techniques de plantation

Pour prévenir les blessures pendant la saison de plantation, vous devez prendre conscience des dangers de blessure et adopter les techniques correctes. Ces techniques, qui sont démontrées plus bas, sont celles de nombreux planteurs de la Colombie Britannique.

L'opération de plantation se décompose en cinq étapes, comme le montrent les pages qui suivent.

1. Trouver l'emplacement

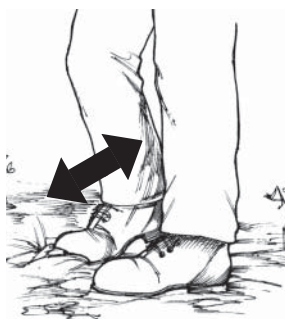
Quand vous cherchez un emplacement pour planter, frappez légèrement le sol avec votre pelle afin de trouver l'emplacement qui convient. Évitez d'enfoncer la pelle brusquement en terre car parfois, votre pelle va frapper des pierres. Dans ce cas, si vous avez poussé la pelle avec plus de force que nécessaire, votre poignet et votre bras subiront un choc inutile.



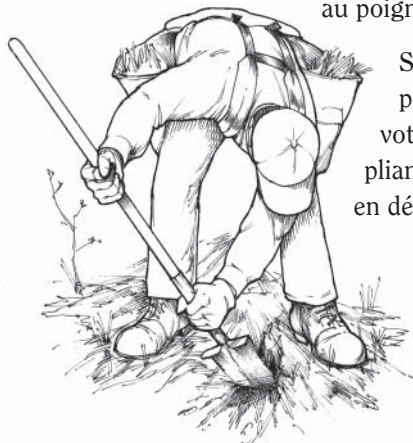
Frappez doucement avec la pelle quand vous cherchez un emplacement.

2. Le dégazonnage

Le dégazonnage consiste à enlever la litière (végétation morte) qui recouvre le sol afin d'exposer la terre au-dessous. Selon les conditions du sol, on peut exécuter cette opération de deux manières différentes. Si la couche de litière est épaisse, dégazonnez avec votre *pelle*. Pour ce faire, écartez les jambes et pliez légèrement les genoux. Tenez la pelle directement au-dessus de l'emplacement choisi tout en gardant les poignets aussi droits que possible. Faites des pelletées *fréquentes* et *peu profondes* en décrivant un mouvement d'avant en arrière. Si vous faites des pelletées moins nombreuses et plus énergiques, que vous creusez avec force ou que vous tordez le poignet pour dégazonner, vous augmenterez vos risques de blessure au poignet et au bras.



Dégazonnage avec la botte en décrivant un mouvement d'avant en arrière.



Si la litière est mince, vous pouvez dégazonner avec votre botte sans danger en pliant la jambe au genou et en décrivant un mouvement

Dégazonnage avec la pelle, en faisant des pelletées fréquentes et peu profondes et en tenant les poignets droits.

d'avant en arrière. Évitez de déplacer la jambe de droite à gauche car vous pourriez subir un claquage musculaire dans la jambe.

3. Creuser le trou

Cette étape consiste à creuser un trou assez *profond* pour y planter les racines de l'arbre. Cette étape peut présenter certains dangers pour vos poignets en raison de la force assez élevée nécessaire pour enfoncer la pelle en terre. Pour éviter toute blessure au poignet, tenez le poignet et le bras décontractés sur le manche de pelle au moment de l'impact. Rappelez-vous de garder vos poignets aussi droits que possible. Essayez de ne pas les plier au

moment où la pelle entre en contact avec le sol.



Sauf quand le sol est *très mou*, évitez de creuser le trou en une seule pelletée. Insérez la pelle dans le sol pour ameublir la terre en *deux fois* pour chaque trou. Pour commencer, insérez la pelle à environ la moitié de la profondeur

Servez vous des muscles de votre bras et tenez le poignet droit pour creuser le trou.



*Dans un sol très dur, creusez le trou
en mettant le pied sur la pelle.*

requis, puis poussez ou tirez sur le manche de pelle avec *le bras* et pas seulement avec le poignet pour ameublir la terre. Ensuite, tirez la pelle hors du trou et répétez l'opération pour atteindre la profondeur requise.

Dans des *sols très durs*, vous serez peut-être obligé d'utiliser davantage de force pour creuser le trou. Faites peser une partie du poids de votre corps sur la pelle en plaçant le pied sur la partie supérieure de la palette de la pelle tout en remuant le manche d'avant en arrière. Le cas échéant, faites peser votre corps directement contre la pelle pour faciliter l'ouverture du trou.

4. Placer l'arbre dans le trou

Pour placer l'arbre en terre, prenez délicatement un semis dans la paume de votre main et pliez légèrement les genoux. Guidez les racines du semis le long de la palette de la pelle vers le fond du trou. Tenez le poignets aussi droits que possible car les torsions répétées augmentent les risques de blessure.



Placez l'arbre, genoux écartés et poignets droits.

5. Refermer le trou

L'étape finale consiste à refermer le trou autour du semis. Refermez le trou de l'une des deux manières suivantes :

◆ Coup de pied

Après le placement du semis en terre, enlevez votre pelle et donnez un coup de talon à la terre près de la base de l'arbrisseau. N'utilisez pas de force excessive pour refermer le trou.

◆ Coupe arrière

Après avoir placé le semis en terre, enlevez votre pelle et enfoncez-la derrière le semis. Tirez sur le manche de pelle en direction opposée au semis afin de refermer le fond du trou. Ensuite, retirez votre pelle et donnez un léger coup de talon près de la base de l'arbrisseau.

Pour de plus amples renseignements...

De plus amples renseignements à l'intention des planteurs d'arbres sont à votre disposition aux bureaux indiqués ci-dessous :

- ◆ *Minimum Safety Guidelines for Tree Planters* (La sécurité des reboiseurs : le minimum à savoir)
Ce livret couvre une gamme complète de thèmes - préparation au travail, transport sur les lieux, normes des camps, secourisme etc. Il établit aussi les responsabilités des travailleurs et des employeurs en matière de santé et sécurité. Pour obtenir un exemplaire de ce livret, consulter le site Internet du Secteur de sylviculture, Ministry of Forests and Range (Ministère des Forêts et des Parcs) au <http://www.for.gov.bc.ca/hfp/silviculture/planting/MINSAFE/MINSAFEE/MSGHOME.HTM>.
- ◆ *Putting People First : Minimizing Tree Planter's Exposure to Seedling Pesticides* (Reboiseurs : votre santé avant tout) Ce dépliant informe les travailleurs et les employeurs de leurs droits et responsabilités pour ce qui est de déclarer que les semis ont été traités avec des pesticides; il donne aussi des consignes aux travailleurs sur les manières de manipuler les semis traités sans danger. Pour obtenir un exemplaire de ce livret, consulter le site Internet du Secteur de sylviculture, Ministry of Forests and Range (Ministère des Forêts et des Parcs) au <http://www.for.gov.bc.ca/hfp/silviculture/planting/PPF/PPF1.HTM>.

Bureaux du WorkSafeBC

Visiter notre site Internet à WorkSafeBC.com

Abbotsford

2774, rue Trethewey V2T 3R1
Téléphone : 604-276-3100
1-800-292-2219
Télécopieur : 604-556-2077

Burnaby

450 – 6450, rue Roberts V5G 4E1
Téléphone : 604-276-3100
1-888-621-7233
Télécopieur : 604-232-5950

Coquitlam

104 – 3020 avenue Lincoln V3B 6B4
Téléphone : 604-276-3100
1-888-967-5377
Télécopieur : 604-232-1946

Courtenay

801, 30^e rue V9N 8G6
Téléphone : 250-334-8765
1-800-663-7921
Télécopieur : 250-334-8757

Kamloops

321, rue Battle V2C 6P1
Téléphone : 250-371-6003
1-800-663-3935
Télécopieur : 250-371-6031

Kelowna

110 – 2045 Enterprise Way V1Y 9T5
Téléphone : 250-717-4313
1-888-922-4466
Télécopieur : 250-717-4380

Nanaimo

4980, Wills Road V9T 6C6
Téléphone : 250-751-8040
1-800-663-7382
Télécopieur : 250-751-8046

Nelson

524, rue Kootenay V1L 6B4
Téléphone : 250-352-2824
1-800-663-4962
Télécopieur : 250-352-1816

North Vancouver

400 – 224, avenue Esplanade O. V7M 1A4
Téléphone : 604-276-3100
1-888-875-6999
Télécopieur : 604-232-1558

Prince George

1066, rue Vancouver V2L 5M4
Téléphone : 250-561-3700
1-800-663-6623
Télécopieur : 250-561-3710

Surrey

100 – 5500, 152^e rue V3S 5J9
Téléphone : 604-276-3100
1-888-621-7233
Télécopieur : 604-232-7077

Terrace

4450, avenue Lakelse V8G 1P2
Téléphone : 250-615-6605
1-800-663-3871
Télécopieur : 250-615-6633

Victoria

4514, Chatterton Way V8X 5H2
Téléphone : 250-881-3418
1-800-663-7593
Télécopieur : 250-881-3482

Siège Social – Richmond

Ligne d'information sur la prévention:
Téléphone : 604-276-3100
1-888-621-7233 (621-SAFE)

Administration:

6951, Westminster Highway
Téléphone : 604-273-2266

Adresse postale:

Boîte postale 5350,
succursale postale Terminal
Vancouver (C.-B.) V6B 5L5

Urgences après les heures normales de travail:

Téléphone : 604-273-7711
1-866-922-4357 (WCB-HELP)



R07/06

Imprimé au Canada

BK73F