

Landscaping – Working with Hand Tools

Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Nous parlons du matériel de tous les jours, n'est-ce pas ? Sécateurs, pelles, râteaux... Ils n'ont peut-être pas l'air aussi effrayants qu'une tronçonneuse, mais croyez-moi : on peut quand même se blesser très facilement si l'on n'y prend pas garde. Un faux mouvement avec les sécateurs et c'est une sale coupure. Tous ces coups de pelle et ces flexions ? Votre dos et vos épaules vont vite se mettre à protester. Et ne me lancez même pas sur les ampoules après une journée à serrer les manches !

Et il n'y a pas que les blessures soudaines. Répéter sans cesse les mêmes gestes use vraiment le corps sur la durée. De plus, dans le jardin, il y a les épines, les plantes potentiellement toxiques et toutes sortes d'insectes qui n'attendent que de vous attaquer. Donc, oui, même s'il ne s'agit « que » d'outils manuels, il faut les respecter, ainsi que la façon dont vous les utilisez, sinon vous vous exposez à la douleur, aux arrêts de travail et, tout simplement, au mal-être.

QUELS SONT LES DANGERS?

Approfondissons les dangers potentiels lorsque nous utilisons des outils manuels en aménagement paysager. Vous pourriez penser qu'ils sont inoffensifs, mais ils peuvent certainement poser problème si nous ne restons pas attentifs.

- **Risque De Lacérations Et De Plaies Par Perforation** : Les outils aux arêtes ou pointes tranchantes, tels que les sécateurs, cisailles, pelles (bords) et râteaux (dents), peuvent facilement provoquer coupures et perforations en cas de mauvaise manipulation ou de dérapage pendant l'utilisation.
- **Potentiel D'entorses Et De Foulures Musculosquelettiques** : Les mouvements répétitifs et les gestes forcés requis par l'usage d'outils tels que pelles, râteaux, houes et même l'emploi prolongé de petits outils comme transplantoirs et fourches à main peuvent solliciter les muscles et distendre les ligaments, en particulier au niveau du dos, des épaules, des bras et des poignets.
- **Formation D'ampoules Et D'abrasions** : Le maintien prolongé et le frottement entre les mains et les manches d'outils comme les pelles, râteaux, sécateurs et transplantoirs entraînent l'apparition d'ampoules douloureuses et d'abrasions cutanées, surtout si les gants sont absents ou inadaptés.
- **Exposition À Des Blessures Oculaires Causées Par Des Projectiles** : Des activités telles que le creusement à la pelle ou à la houe et le ratissage peuvent déloger des particules de terre, petits cailloux et débris végétaux, projetés vers les

yeux et provoquant irritation voire blessures plus graves.

- **Danger De Traumatismes Par Impact** : Le choc accidentel d'outils manuels lourds comme les pelles, élagueurs ou le contact brusque avec un objet dur pendant l'utilisation peut entraîner des traumatismes par impact aux mains, aux pieds ou à d'autres parties du corps.

COMMENT SE PROTÉGER

Se protéger des blessures lors de l'utilisation d'outils manuels suppose de combiner le bon équipement, de bonnes techniques et une attention portée à votre corps et à votre environnement.

Utiliser Le Bon Équipement Et Être Intelligent Avec Nos Outils :

Tout d'abord, parlons de notre équipement de protection individuelle – notre EPI. Considérez-le comme votre uniforme quotidien qui vous garde en sécurité.

- **Gants** : Portez-les, sérieusement. Ils vous épargnent les ampoules, les coupures dues aux arêtes vives et toutes ces surprises piquantes que les plantes nous réservent, tout en améliorant la prise.
- **Protection Oculaire** : Même avec « simplement » une pelle, des éclats de terre peuvent voler. Une bonne paire de lunettes de sécurité est un petit geste qui évite un gros souci.
- **Bottes Robustes** : Choisissez-en qui protègent vos pieds si un outil vous échappe ; cela arrive ! Une bonne semelle antidérapante est également utile sur un sol irrégulier.
- **Manches Longues Et Pantalon** : Votre armure de base contre les éraflures, les griffures et ces plantes irritantes.
- **À propos des outils** : prenez celui qui convient à la tâche. N'essayez pas de faire le travail d'une pelle avec un transplantoir ! Vérifiez vos outils avant de commencer : manches solides ? Lames suffisamment affûtées (un outil tranchant est plus sûr, car on n'a pas besoin de forcer autant) ? Et lorsque vous les transportez, gardez les parties pointues dirigées loin de vous et de vos collègues.

Travailler Intelligemment Et Ménager Notre Corps :

Il ne s'agit pas seulement de ce que vous tenez, mais de la façon dont vous bougez. En creusant ou en soulevant, sollicitez davantage vos jambes que votre dos – votre futur vous vous remerciera. Adoptez une position stable pour éviter de vaciller. Évitez de tendre exagérément les bras ou de tordre votre corps ; déplacez vos pieds à la place. Pour les gestes répétitifs, comme le ratissage, gardez des mouvements doux et réguliers. Écoutez votre corps : si vous vous sentez raide ou fatigué, faites une pause. Insister quand on est épuisé est la recette des erreurs.

Être Conscient De Notre Environnement :

Gardez un œil sur votre zone de travail. Le sol est-il irrégulier ? Y a-t-il des trous ou obstacles cachés ? Pensez aussi à ceux qui vous entourent : laissez-leur suffisamment d'espace lorsque vous maniez un outil. Avant de creuser, jetez un coup d'œil en l'air pour repérer les lignes électriques et réfléchissez à ce qui pourrait être enterré.

MOT DE LA FIN

Un petit moment de réflexion avant de saisir un outil ou de planter un arbuste peut éviter bien des désagréments par la suite. Faites de ces bonnes pratiques des

réflexes automatiques, afin que chacun se concentre sur le travail et puisse rentrer chez soi en pleine forme.