



INSTRUCTIONS POUR L'ANIMATEUR DE LA CAUSERIE

Ici on présente UNIQUEMENT les renseignements de base. Assurez-vous de personnaliser votre causerie pour votre exploitation et votre établissement.

- ✓ Imprimez des copies de cette feuille pour vous et pour chaque participant.
- ✓ Menez une discussion avec vos travailleurs sur le matériel dans cette feuille à un lieu approprié au sujet. Assurez-vous de donner des exemples concrets dans la mesure du possible.
- ✓ Accueillez les questions.
- ✓ Terminez avec une révision courte des points principaux ou un résumé basé sur la discussion.
- ✓ Remplissez la feuille avec le nom de l'exploitation, le lieu et la date. Faites signer la feuille par chaque travailleur pour confirmer sa présence.
- ✓ Classez votre feuille dans vos dossiers de formation des travailleurs pour documenter l'événement de formation.

ACTIVITÉ DE TRAVAIL

Un microtraumatisme répété (RSI) est une condition grave qui est pénible et souvent débilant. Le RSI est une blessure qui survient en milieu agricole plus souvent qu'on ne le pense, particulièrement chez les cueilleurs de fruits et légumes, classeurs et conditionneurs. Le RSI n'est pas une condition limitée à un groupe d'âge; cependant, on le trouve le plus souvent chez les adultes en âge de travailler, et les symptômes courants sont les foulures des mains, poignets, bras, épaules ou du cou.

CONTEXTE

Le RSI n'est pas un seul diagnostic, mais plutôt un terme générique pour les troubles comme la bursite, le syndrome du canal carpien, l'épicondylite, la tendinite et le doigt à ressort. Connue aussi sous le nom de syndrome de tension répétée, le RSI est causé par des mouvements physiques constamment répétés, des postures contraignantes et la force soutenue, parmi d'autres facteurs de risque. Ces mouvements répétitifs endommagent les tissus corporels mous (tendon, cartilage, nerfs, ligaments et muscles) qui sont impliqués dans la production du mouvement.

Dressez une liste et discutez les tâches dans notre ferme qui peuvent entraîner un RSI :

Points clés

Nous avons des Pratiques normales d'exploitation pour toutes les tâches manuelles que vous effectuez dans notre ferme. Si vous ne vous en souvenez pas, faites-en une révision— Vous pouvez les trouver :

ON PEUT PRÉVENIR LES MICROTRAUMATISMES RÉPÉTÉS EN RESPECTANT LES BONNES PRATIQUES DE TRAVAIL SUIVANTES

Ayez une bonne posture. Tout ce qui crée une allonge, une position ou un angle contraignant du corps peut créer des problèmes. Quand vous êtes

debout ou assis ou vous faites d'autres activités pendant longtemps, détendez-vous, bougez et changez de position fréquemment. Asseyez-vous avec le dos droit. Apportez les outils à portée de la main pour aider à diminuer le nombre de positions contraignantes pour votre corps. Prenez des pauses fréquentes qui vous permettent d'ajuster, d'étirer et de décontracter vos muscles.

Notre horaire de pauses est :

COMMANDITÉ PAR :



ATTENTION

Les symptômes du RSI sont : le picotement, la froideur ou l'engourdissement des articulations; la maladresse et la perte de coordination; une douleur qui vous empêche de vous endormir ou qui vous réveille pendant la nuit; une oppression, rigidité, malaise ou douleur dans les mains, avant-bras, coudes, épaules, le cou ou le dos.

Si vous éprouvez des symptômes de RSI, consultez votre médecin ou pourvoyeur de soins. N'attendez pas! Une combinaison d'un diagnostic précoce et quelques changements peut réduire le dommage à votre corps, minimiser la douleur et maximiser votre appréciation de la vie.

PROCÉDURES D'URGENCE / CONTACTS

En cas d'incident ou de blessure, appelez le 911 ou les services d'urgence locaux et avisez-moi ou votre superviseur.

AUTRES RESSOURCES

Simple Solutions: Ergonomics for Farm Workers, par le National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), disponible à <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2001-111/pdfs/2001-111.pdf> [en anglais seulement].

Restez au chaud et étirez-vous. Garder le corps au chaud, y compris les mains, est très important. Les muscles froids sont moins flexibles et beaucoup plus susceptibles aux blessures et foulures dues au surmenage.

Soyez prudent(e) lors du levage. Positionnez-vous près de l'objet. Gardez le dos droit et soulevez avec les muscles des jambes—ne vous penchez pas pour le levage. Ne tordez pas le corps pendant le levage.

Réduisez votre stress. Le stress provoque l'hypertension artérielle, un débit sanguin limité et des tensions musculaires, tout ce qui augmente votre risque de RSI. Minimiser le stress en faisant de l'exercice trois fois par semaine pendant 30 minutes, en arrêtant de fumer et en réduisant votre consommation de caféine.

Écoutez votre corps. La douleur est la façon dont votre corps vous dit qu'il a des difficultés. Écoutez! La douleur, si l'on l'ignore, peut mener à une diminution de votre amplitude de mouvement, une restriction des activités et même la chirurgie. Les microtraumatismes répétés sont évitables.

COMMENTAIRES / SUGGESTIONS

Nom de l'exploitation _____

Lieu _____

Animateur de la réunion _____

Date _____

PARTICIPANTS À LA CAUSERIE SÉCURITÉ

Nom en lettres moulées _____

Signature _____

Nom en lettres moulées _____

Signature _____

Nom en lettres moulées _____

Signature _____

Nom en lettres moulées _____

Signature _____



SécuritéFerreCanada
CanadaFarmSafe

Cet outil de producteur a été élaboré par l'Association canadienne de sécurité agricole (ACSA). La tenue régulière de Causeries sécurité, ou réunions de sécurité, avec les travailleurs agricoles est un élément de l'établissement d'un plan de sécurité agricole complet comme précisé dans le Plan de SécuritéFerre Canada, l'outil de gestion des risques opérationnels de l'ACSA pour la santé et la sécurité à la ferme. Pour télécharger la version de base du Plan de SécuritéFerre Canada, visitez www.casa-acsa/fr/PlanSecuriFerreCanada, ou contactez le bureau de l'ACSA au 1-877-452-2272 pour en apprendre davantage.

Cette Causerie sécurité a été financée par la société commanditaire exclusive Pioneer Hi-Bred Limited. L'ACSA est financée en partie par *Cultivons l'avenir 2*, une initiative fédérale, provinciale et territoriale, avec un soutien des secteurs agricole et des entreprises.