



Mal au dos. Mal partout !

Signature : Association canadienne de sécurité agricole

Nombre de mots : 630

Les douleurs musculaires sont des maux de tous les jours. Les genoux raides, les pieds qui font mal et les maux de dos sont très communs. Les blessures au dos peuvent être chroniques (à long terme) ou à court terme. Elles peuvent affecter tout le monde à un moment donné ou à un autre de leur vie. Le mal de dos, surtout le mal dans le bas du dos, est un problème commun relié au travail et touche beaucoup d'agriculteurs exploitant des fermes à la fois grandes et petites.

Le mal de dos peut être causé par plusieurs facteurs et peut affecter n'importe qui, jeune ou vieux. Les agriculteurs sont particulièrement à risque à cause du travail effectué sur la ferme. Ce travail inclut des activités qui sont des facteurs de risque pour développer le mal de dos. Ces facteurs de risque incluent :

- Soulever des objets plus lourds que 12 kg ou soulever des objets plus légers à répétition
- Travailler dans des positions inconfortables ou inhabituelles
- Conduire de l'équipement agricole qui fait vibrer le corps entier pendant de longues périodes
- Glisser et tomber

La plupart des maux dans le bas du dos causés par le surmenage ne durent pas longtemps et se résorbent par eux-mêmes. Avoir mal au dos, par contre, pour n'importe quelle durée de temps, peut être un véritable problème. Si la douleur est aiguë, le mal de dos peut engendrer une difficulté de marcher et/ou de s'asseoir, et aller jusqu'à l'impossibilité d'accomplir les travaux de la ferme.

Qu'est-ce qui peut être fait pour réduire le risque d'avoir mal au dos ? Il y a certaines démarches faciles qui peuvent aider à réduire la possibilité de passer plusieurs journées « sur le dos » !



Commencez par reconnaître les activités à haut risque. Est-ce que vous passez beaucoup de temps sur votre équipement ? Est-ce que vous soulevez des charges lourdes ou encombrantes ? Est-ce qu'il y a un risque de trébuchement qui pourrait causer une chute ? Une fois que vous avez pris conscience des risques liés au mal de dos, prenez quelques mesures pour vous aider.

- Évitez les tâches prolongées et répétitives (Demandez de l'aide ! Prenez chacun votre tour.)
- Pratiquer des bonnes techniques de levage (Utilisez vos jambes !)
- Alternez entre des tâches de travail lourdes et légères
- Prenez fréquemment des pauses
- Avant de commencer une tâche, envisagez d'abord comment elle pourrait être accomplie autrement
- Corriger les risques de trébuchement

Il y a aussi plusieurs autres démarches que vous pouvez entreprendre pour renforcer votre corps contre le mal de dos. N'attendez pas d'avoir un mal de dos aigu avant de commencer ! L'exercice, le renforcement de vos muscles centraux, les étirements et une alimentation saine peuvent non seulement vous protéger contre le mal de dos, cela peut mener à une santé optimale.

Si votre mal de dos ne se résout pas par lui-même ou est insupportable, cherchez l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé. N'ignorez pas la douleur en espérant qu'elle disparaisse. Les traitements médicaux et la réhabilitation peuvent vous permettre de continuer à travailler et à fonctionner. En vous occupant de votre problème, vous pouvez éviter la douleur dans l'avenir.

Cet article de conseils sur la sécurité fait partie de la Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole. La Semaine canadienne de la sécurité en milieu agricole (SCSMA) est une campagne annuelle tenue tous les ans pendant la troisième semaine de mars. En 2020, Des Fermes fières et sécuritaires : Cultiver un Canada AgriSécuritaire, aura lieu du 15 au 21 mars. La SCSMA est présentée par Financement agricole Canada. Pour de plus amples renseignements, consultez le site semainesecuriteagricole.ca.