

Ergonomie

Pelletage - Neige

Sur cette page

[Pourquoi le pelletage de la neige est-il considéré comme un risque professionnel?](#)

[Que faire avant de commencer à pelleter?](#)

[N'importe quelle pelle fait l'affaire, n'est-ce pas?](#)

[Comment pelleter de manière appropriée?](#)

[Où pouvez-vous obtenir de plus amples renseignements sur le pelletage?](#)

Pourquoi le pelletage de la neige est-il considéré comme un risque professionnel?

En tant que Canadiens, nous pelletons avec la même pelle comme chaque année. Mais n'avons-nous jamais pris un instant pour réfléchir à cette corvée? Que vous pelletiez à la maison ou au travail, vous devriez tenir compte de certains facteurs.

Facteur temps et attitude

Bien souvent, la nécessité de déneiger surgit de manière inattendue et contrecarre nos plans initiaux. Par conséquent, nous affrontons cette corvée indésirable sans aucune préparation et, qui plus est, avec précipitation en vue de terminer le plus rapidement possible. Si l'on n'y prend garde, le pelletage comporte certains risques comme l'exposition au froid, la fatigue, le claquage musculaire et des blessures plus graves, en particulier au bas du dos. Il est plus commode, dans la mesure du possible, de pelleter souvent et peu après les chutes de neige. Une neige fraîchement tombée est plus légère et, par conséquent, plus facile à manier qu'une neige mouillée, bien tassée ou partiellement fondue.

Que faire avant de commencer à pelleter?

Premièrement, il faut garder à l'esprit que pelleter de la neige demande des efforts considérables.

En général, une pelletée (avec une pelle de plus d'un kilo) de neige de 5 kg (la moyenne) toutes les 5 secondes, vous déplacerez plus que 70 kg de neige en 1 minute. Si vous répétez l'exercice pendant 15 minutes, vous aurez pelleté 1 000 kg de neige. Tout le monde n'est pas en état de fournir un tel effort! Cet effort est exigeant pour le cœur et le dos. Utiliser une [souffleuse](#) peut être une autre option, mais ces machines nécessitent aussi un certain effort et présentent d'autres caractéristiques de sécurité à considérer.

Comme pour tout autre exercice, il est recommandé de consulter votre médecin. Si vous êtes en bonne forme physique, effectuez des exercices d'échauffement avant de commencer à pelleter. Des mouvements de flexion et d'étirement permettront à vos muscles de se détendre et les prépareront à la tâche.

Ensuite, vérifiez votre habillement. Êtes-vous habillé de manière appropriée? Il faut porter plusieurs couches de vêtements chauds et légers qui n'entravent pas vos mouvements. La couche intérieure doit être constituée de sous-vêtements respirants ou thermiques afin de permettre à la transpiration de s'échapper. Assurez-vous que votre tête (vos oreilles en particulier), vos pieds et vos mains sont bien couverts. N'oubliez pas de ne pas laisser votre chapeau ou votre foulard vous bloquer la vue – vous devez voir ce que vous pelletez. Les bottes doivent être hydrofuges et à tige haute et doivent assurer une bonne adhérence. Les gants doivent être légers et souples et permettre une bonne prise. S'il fait vraiment froid, couvrez votre bouche. Alternez entre travail et pauses si la température est basse ou s'il vente.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le travail dans un milieu froid, consultez les documents *Réponses SST* portant sur l'exposition au froid intitulés [Généralités](#), [Effets sur la santé et premiers soins](#), et [Travailler au froid](#).

N'importe quelle pelle fait l'affaire, n'est-ce pas?

Qu'en est-il de la pelle? Est-ce une pelle à **neige**? Tout autre type de pelle vous compliquera la tâche.

Caractéristiques importantes d'une pelle :

- Poids : légère mais solide – environ 1,5 kg (un peu plus de 3 livres).
- Longueur : la poignée doit atteindre la poitrine pour réduire les mouvements pour se pencher.
- Manche : un manche courbé (par rapport à droit) peut être moins exigeant pour le bas de dos s'il est utilisé correctement.
- Poignée : typiquement en forme de D; s'assurer que le type de poignée ne place pas le poignet dans des positions contraignantes.

- Taille et forme de la palette : choisir un type adapté à la tâche. Par exemple, une pelle de type pousse-neige déplacera d'importantes quantités de neige, mais aussi trop de poids. Une palette plus petite et moins large (25 à 35 cm ou environ 10 à 14 pouces) devrait servir à soulever et à projeter la neige. Ainsi, le poids soulevé en sera diminué, ainsi que le risque de blessure.

Comment pelleter de manière appropriée?

Travaillez à un rythme régulier. Pelleter vous fera transpirer, et vous risquez de frissonner lorsque vous arrêterez.

Poussez la neige au lieu de la soulever. Si vous devez absolument lancer la neige, prenez seulement la quantité de neige que vous pouvez soulever facilement et déplacez vos pieds dans la direction voulue. Ne tournez jamais le tronc. Vous ne devez jamais lancer la neige par-dessus votre épaule ou de côté. Utilisez une pelle plus petite ou remplissez partiellement la pelle pour alléger la charge à soulever.

Disciplinez-vous. Pelleter de la neige est une activité exigeante qu'on peut comparer à lever une charge tout en marchant sur un terrain irrégulier, glissant et instable après avoir enfilé des vêtements robustes et assez lourds. Prenez des poses fréquentes et buvez beaucoup de liquides tièdes sans alcool. Prenez le temps d'échauffer les muscles des bras, des jambes et du dos avant de faire l'exercice. Soulevez la charge avec les jambes, et non avec le dos. Écoutez votre corps et prenez des pauses au besoin.

Où pouvez-vous obtenir de plus amples renseignements sur le pelletage?

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du pelletage en général, y compris les éléments à considérer lors de la sélection d'une pelle et le rythme de pelletage, consultez le document Réponses SST portant sur le [Pelletage](#).

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2024-04-23

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.