

EXERCICES

Tous les exercices s'effectuent debout, sauf l'exercice no. 7.

ÉCHAUFFEMENT

1 Pied nu, plier une serviette avec les orteils. 5 fois chaque pied.



2 En fermant les yeux, faire rouler une balle sous votre pied, du talon vers les orteils et inversement. 5 fois chaque pied.



ÉQUILIBRE

3 Pieds joints, faire un pas de côté en pliant les genoux d'abord, puis en transférant le poids ensuite. Faire 5 fois de chaque côté en alternance.



4 Pieds espacés de la largeur des épaules et jambes légèrement fléchies, lever un genou pour le toucher de la main opposée. 5 fois de chaque côté en alternance.



RENFORCEMENT

5 En appui sur une chaise, faire de petits cercles avec une jambe sans toucher au sol. Faire en alternance, 3 fois 10 cercles par jambe.



6 Pieds espacés de la largeur des épaules et pointés légèrement vers l'extérieur, plier les genoux comme pour s'asseoir et se redresser. 10 fois.



ASSOULISSEMENT

7 Jambe tendue en appui sur le talon, incliner le tronc vers l'avant pour ressentir une légère tension derrière la jambe. Garder la position 30 secondes. 3 fois chaque côté.



8 En appui sur une chaise, tenir la cheville (ou le pantalon, au besoin) de l'autre main. Rapprocher le talon de la fesse pour ressentir une légère tension dans la face avant de la cuisse. Garder la position 30 secondes. 3 fois chaque côté.



9 En poussant contre un mur, placer les pieds l'un devant l'autre et amener le bassin vers l'avant en gardant les talons au sol pour ressentir une légère tension dans le mollet de la jambe arrière. Garder la position 30 secondes. 3 fois chaque côté.



Quels sont les signes et symptômes d'engelure et d'hypothermie ?

Les engelures superficielles de la peau sont d'apparence jaunâtre ou blanchâtre. Le plus souvent ce sont les extrémités qui sont en danger comme les oreilles, le nez, les joues et le menton, les doigts et les orteils. La peau demeure douce au toucher et une sensation douloureuse de démangeaison ou de brûlure est ressentie. Les engelures plus profondes de la peau sont d'apparence blanche et cireuse. La peau est dure au toucher et la zone affectée est engourdie (aucune sensation). L'hypothermie provoque une sensation de froid et de frissons persistants qui, si l'exposition au froid se prolonge, peut être suivie de sensations d'euphorie, d'ivresse, de désorientation et de confusion. Dans les stades très avancés, les grelottements cessent, la personne perd conscience, puis le coma et la mort suivent.

Quoi faire si vous constatez ces signes et symptômes ?

Dans les cas d'engelures, se mettre au chaud aussitôt que possible. Si vous êtes à l'extérieur, réchauffez vos oreilles et votre nez avec la main. Pour vous réchauffer les mains, vous pouvez les mettre à l'intérieur des vêtements sous les aisselles ou à l'aine. Ne jamais frotter ni masser la partie affectée. Si la couleur ne revient pas en quelques minutes, il se pourrait que l'engelure prenne l'apparence d'une brûlure en dégelant, consulter alors un médecin. Lorsque la partie affectée est réchauffée, ne pas la réexposer au froid. Pour un cas d'hypothermie, un réchauffement d'urgence s'impose ! L'hypothermie peut causer des troubles cardiaques graves, il est impératif d'aller à l'hôpital sans délais.

Rédaction :

Patrick Vincent, kinésologue et ergonome CCPE
Conseiller à l'APSAM
2006
www.apsam.com



Références :

Trickey, Francine et al. (2002?). *Programme intégré d'équilibre dynamique : guide d'animation*. [Montréal] : Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, Direction de la santé publique ; [Québec (Province)] : Kino-Québec, 1 v. (pag. multiple). Service météorologique du Canada (2003). *Danger du refroidissement éolien*, sur le site *La Voie verte*. Consulté le 16 janvier 2006.
http://www.msc.ec.gc.ca/education/windchill/windchill_threshold_chart_f.cfm
Charbonneau, Jean-Yves et al. (2003). *Contrainte thermique : le froid*. 2^e éd. rev. et corr. [Montréal] : Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec, 16 p.



Brigadiers scolaires,

ATTENTION

aux risques
d'**HIVER**

Pour les brigadiers scolaires, l'hiver est une période où les chutes et l'exposition au froid représentent un risque de blessures.

Voici comment faire pour prévenir ces blessures.



Comment se prémunir contre les chutes?

Les conséquences d'une chute peuvent être multiples, mais elles se traduisent souvent en ecchymoses, en entorses (à une cheville ou au dos) et en fractures (à un poignet ou à une hanche) d'où l'importance de s'en prémunir. L'hiver, la prévention des chutes aux traverses éolières passe en bonne partie par le déneigement adéquat des trottoirs et des passages pour piétons ainsi que par un épandage d'abrasif lorsque nécessaire. Bien entendu, cela ne relève pas de votre responsabilité! Cependant, vous pouvez communiquer, dès que cela vous est possible, avec votre supérieur immédiat afin de l'informer d'un manquement à cet égard. Cette initiative sera grandement appréciée car elle permettra d'améliorer la sécurité de tous les piétons. Voici d'autres consignes à respecter :

- Dès votre arrivée à la traverse, inspecter l'état de la chaussée.
- Demeurer vigilant dans vos déplacements et faire de petits pas aux endroits glissants.
- Porter des bottes dont la semelle est antidérapante ou opter pour des crampons.
- S'assurer que votre équilibre n'est pas affecté par un problème de la vue ou de l'oreille interne, par la consommation de médicaments, etc.

Le maintien de l'équilibre est une activité tellement intégrée que nous avons tendance à négliger son entretien. Bien que la prévention des chutes passe principalement par des mesures au niveau de l'aménagement et l'entretien de la traverse scolaire et du choix et du port des bons équipements, nous vous proposons quelques exercices pour améliorer votre équilibre. Ces exercices inspirés du programme intégré d'équilibre dynamique (programme P.I.E.D) développé par la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-centre.

Comment se prémunir contre une exposition au froid ?

Les conséquences d'une exposition prolongée au froid ou à un froid intense sont multiples, mais elles se traduisent le plus souvent en engelures superficielles ou profondes et dans les pires cas en hypothermie. Il s'agit de problèmes graves qui, s'ils ne sont pas traités à temps, peuvent dans le cas d'une engelure profonde nécessiter l'amputation de la partie du corps affectée ou entraîner la mort pour ce qui est de l'hypothermie.

La prévention de ces problèmes passe tout particulièrement par la connaissance des consignes vestimentaires recommandées en fonction du facteur de refroidissement éolien et par la connaissance des premiers symptômes liés aux engelures et à l'hypothermie.

L'indice de refroidissement éolien

La sensation de refroidissement causée par l'effet combiné de la température et du vent est appelée refroidissement éolien. L'indice de refroidissement éolien permet donc de donner une idée du froid qui est ressenti par la peau. Par exemple, une température de -25 °C combinée à un vent de 20 km/h donne un indice de refroidissement éolien de -37. Cela signifie que, dans les conditions décrites ici, une personne se sentirait dans les conditions équivalentes à une température de -37 °C sans vent. Le tableau ci-contre présente les indices de refroidissement éolien ainsi que les consignes de prévention associées. Afin d'éviter les engelures et l'hypothermie, nous recommandons de prendre connaissance des prévisions météorologiques avant de partir afin de vous vêtir convenablement. De plus, il importe de manger et de s'hydrater adéquatement (éviter l'alcool, le café et tous les diurétiques) afin d'aider le corps à produire la chaleur nécessaire pour se protéger, de ne pas rester immobile ou exposé au vent et de rester vigilant aux premiers signes et symptômes d'engelure ou d'hypothermie.

Voir à l'endos de votre dépliant pour connaître les signes et symptômes.

DANGERS DUS AU REFROIDISSEMENT ÉOLIEN

Refroidissement éolien	Risque d'engelure	Dangers pour la santé	Ce qu'il faut faire
0 à -9	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Le refroidissement éolien augmente un peu l'inconfort. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'habiller chaudement, en fonction de la température extérieure.
-10 à -27	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Inconfortable. • Risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porter plusieurs couches de vêtements chauds, sous un coupe-vent. • Porter un chapeau, des mitaines et un foulard. • Rester actif.
-28 à -39	Risque croissant : la peau exposée peut geler en 10 à 30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Surveiller tout engourdissement ou blanchissement de la figure, des doigts, des orteils, des oreilles ou du nez. • Risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porter plusieurs couches de vêtements chauds, sous un coupe-vent. • Couvrir toute la peau exposée : porter un chapeau, des mitaines et un foulard, passe-montagne ou masque. • Rester actif.
-40 à -47	Risque élevé : la peau exposée peut geler en 5 à 10 minutes*	<ul style="list-style-type: none"> • Surveiller tout engourdissement ou blanchissement (gelure grave) de la figure et des extrémités (doigts, orteils, oreilles, nez) • Risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porter plusieurs couches de vêtements chauds, sous un coupe-vent. • Couvrir toute la peau exposée : porter un chapeau, des mitaines et un foulard, passe-montagne ou masque • Rester actif.
Niveau d'avertissement -48 à -54	Risque élevé : la peau exposée peut geler en 2 à 5 minutes*	<ul style="list-style-type: none"> • Surveiller fréquemment les extrémités pour tout engourdissement ou blanchissement (gelure grave). • Sérieux risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut être prudent et s'habiller très chaudement avec plusieurs couches de vêtements chauds, sous un coupe-vent. • Couvrir toute la peau exposée : porter un chapeau, des mitaines et un foulard, passe-montagne ou masque. • Se préparer à annuler ou à raccourcir les activités extérieures. • Rester actif.
-55 et valeurs plus importantes	Risque élevé : la peau exposée peut geler en moins de 2 minutes	DANGER! <ul style="list-style-type: none"> • Les conditions extérieures sont dangereuses. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rester à l'intérieur.

* En présence de vents soutenus de plus de 50 km/h, l'engelure peut survenir en moins de temps.