

PELLETER EN TOUTE SÉCURITÉ

MANUTENTION MANUELLE



Cette fiche s'adresse aux superviseurs de 1^{er} niveau et aux travailleurs qui pelletent de la terre, du sable et d'autres matières similaires, notamment pour le **travail d'aménagement paysager et d'horticulture**. Elle contient des recommandations sur la **préparation à cette activité**, le choix des outils, ainsi que les **méthodes pour pelleter et creuser de façon sécuritaire**.

AVANT DE COMMENCER – RÉFLÉCHIR

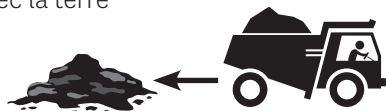
Éliminer le risque à la source

Utiliser un équipement motorisé pour creuser ou déplacer la terre si le contexte le permet



Réduire les déplacements

Rapprocher le camion (ou autre) le plus possible pour réduire la distance à faire avec la terre



Se protéger

Porter les équipements de protection individuels nécessaires



Préparer l'environnement

- Retirer les obstacles présents au sol
- Vérifier la stabilité du sol
- Sécuriser les obstacles qui restent



S'échauffer

S'échauffer durant quelques minutes en marchant ou en s'étirant



Établir le rythme de travail

- À un rythme soutenu (**15 pelletées par minute**), la durée ne devrait pas dépasser **15 minutes à la fois**
- S'il fait très **chaud et humide**, faire une pause aux 15 minutes
- Si le travail est lourd (poids pelle + charge à **8 kg** [17,6 lb]) viser **6 à 8 pelletées par minute**
- S'il est difficile d'enfoncer la palette de la pelle dans la matière ou si l'on doit déposer à un endroit précis (plus d'efforts), viser encore moins de pelletées par minute
- Éviter de travailler trop vite, surtout s'il fait chaud, le pelletage est dur pour le corps



Choisir la pelle / bêche

- Outils légers et robustes
Ex. : manche/poignée fibre de verre
- Poignées larges et antidérapantes
- Circonférence du manche = tour pouce-index
- Longueur de la pelle : en position debout, la poignée doit atteindre la hauteur du coude ou un peu plus haut (manche plus long pour une **bêche**)
- Poids maximal de l'outil : **3 kg** (6,6 lb)



TERRE DURE

- Palette à rebord aplati (triangulaire, ronde ou droite) pour creuser la terre dure, pour appuyer avec le pied



SABLE ET TERRE SÈCHE

- Palette triangulaire ou ronde, long manche
- Plus petite si la terre est humide/compactée

PENDANT LE TRAVAIL – ADOPTER DES GESTES SÉCURITAIRES

Comment pelleter

PRENDRE

- Utiliser les jambes pour soulever
- Dos droit le plus possible
- Éviter grandes flexions du dos



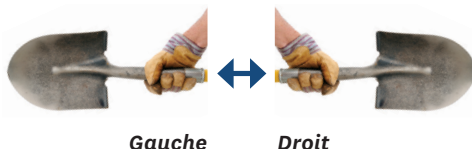
DÉPOSER

- Pivoter les pieds
- Éviter les torsions du dos
- Attention aux lancers, surtout avec une charge lourde



AVOIR UNE PRISE SUR LA PELLE

- Garder la main le plus près possible de la palette pour réduire l'effet de levier
- Alternner les côtés gauche/droit pour équilibrer la charge aux muscles lorsque c'est possible (selon la précision requise)



Gauche

Droit

Comment creuser

- Utiliser le poids du corps pour enfoncer l'outil et pour soulever la charge afin de profiter de l'effet de levier
- Se rapprocher de la charge afin d'éviter de la soulever loin du corps
- Plier les genoux pour réduire les efforts au dos

Pour creuser, il est important de porter des bottes à semelle rigide



BIBLIOGRAPHIE

CCHST. (s.d.). *Fiches d'information Réponses SST - Pelletage*. <https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/shovel.html>

CCHST. (s.d.). *Fiches d'information Réponses SST - Exposition à la chaleur - Effets sur la santé et premiers soins*. https://www.cchst.ca/oshanswers/phys_agents/heat_health.html

Chengalur, S., Rodgers, S., & Bernard, T. (2004). *Kodak's - Ergonomic design for people at work, 2nd edition*.

IRSST. (2019). *Vers une stratégie intégrée de prévention en manutention - Version révisée*. Montréal.

MultiPrévention. (2017). *Guide - Manutention et maux de dos - 3^e édition*. Longueuil.

Safety+Health. (s.d.). *Ergonomic digging techniques*. <https://www.safetyandhealthmagazine.com/articles/ergonomic-digging-techniques-2>

COLLABORATION

Cette fiche a été rédigée en collaboration avec Emmanuel Benoit, Ergonome CRIA, Alliance - Ergonomie Conseil

Pour toutes questions, veuillez communiquer avec l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaires municipales » ou visiter notre site Internet : www.apsam.com

Région de Montréal : 514 849-8373
Partout au Québec : 1 800 465-1754

APSAM • Septembre 2021

