



vous guider

Gestes et postures du bûcheron

■ Conseils et bonnes pratiques



GESTES ET POSTURES DU BÛCHERON

Il ne semble plus utile aujourd'hui de rappeler que l'exploitation forestière est une des professions où survient le plus grand nombre d'accidents, souvent graves et dramatiques.

C'est également un lieu commun de dire que c'est une activité pénible où le corps est soumis à rude épreuve. Quelques années d'expérience suffisent pour mettre en évidence l'usure de l'organisme, notamment au niveau articulaire et vertébral. Ce problème, auquel de nombreux professionnels sont sensibles, suscite déjà de nombreuses initiatives, soit de la part des bûcherons qui ont trouvé des "astuces" pour moins se fatiguer en organisant plus rationnellement leur travail, soit de la part des Centres de formation qui prennent en compte les contraintes physiques de cette activité dans leur enseignement.

Par ailleurs, des spécialistes des gestes et postures – notamment à l'Institut National de Recherche et de Sécurité – interviennent depuis longtemps dans les entreprises des secteurs industriel et commercial pour aider les salariés à adopter les pratiques gestuelles et posturales les plus appropriées.

L'objectif de cet ouvrage n'est pas de proposer des techniques de travail révolutionnaires qui permettraient aux bûcherons d'exercer leur activité sans effort quelles que soient les circonstances, mais plutôt de faire le bilan de toutes ces initiatives : astuces des bûcherons, expériences des formateurs et connaissances des spécialités.

L'organisation de toutes ces informations dispersées permet de présenter simplement le fonctionnement du corps humain en examinant les influences négatives qu'il subit à l'occasion des travaux forestiers et de trouver les moyens d'y remédier de façon compatible avec les contraintes du milieu.

L'apprentissage des gestes et postures ne peut se faire sans le regard critique et les conseils d'une personne qui, tout en possédant parfaitement les principes théoriques, bénéficie de l'expérience d'une pratique régulière. Le présent livret est essentiellement un aide-mémoire. Il ne saurait être totalement utile qu'aux personnes ayant suivi un stage de formation "Gestes et postures du bûcheron".

LE SECRET DE L'ENDURANCE

Dans les travaux qui nécessitent un effort physique permanent, on distingue rapidement deux catégories de personnes :



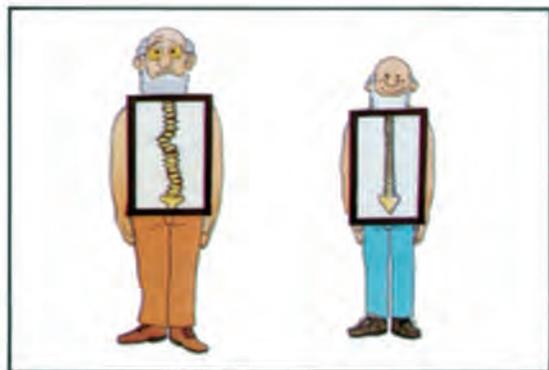
- celles qui s'arrêtent souvent pour "récupérer", qui se blessent, qui sont épuisées en fin de journée et qui, tôt ou tard, se plaignent de douleurs dans le dos ou les reins ;
- celles qui suivent leur rythme sans allonger inutilement les pauses, qui paraissent "incroyables", qui surprennent par l'importance de la tâche accomplie, mais qui peuvent encore profiter de la vie après leur travail.

Cette différence ne tient pas à des qualités physiques exceptionnelles : les plus endurants ont simplement appris à respecter les gestes et les postures qui leur évitent de gaspiller inutilement leur force et de maltraiter articulations et colonne vertébrale. Choses que les gens réputés forts ne savent pas toujours faire.

Apprendre les bons gestes et les bonnes postures pour chaque situation de travail, c'est assurer :

- **une meilleure efficacité** : en travaillant plus rapidement avec un minimum de gestes et un minimum de pas, en se fatiguant moins, en se sentant à l'aise et sûr de soi.
- **une meilleure sécurité** : en évitant la fatigue qui accroît considérablement les risques d'accident car elle réduit l'attention et la précision des gestes.





• **une meilleure santé** : en protégeant les parties du corps les plus fragiles (articulations et surtout colonne vertébrale) qui, bien utilisées, feront un long usage sans problème et sans souffrance. Alors que soumises à la fatigue d'efforts anormaux, elles se dégraderont peu à peu. Il faudra plusieurs années avant que les dégâts apparaissent mais ils seront alors irréparables et accompagnés de douleurs permanentes.

Le mal de dos est la conséquence la plus fréquente et la plus révélatrice d'une mauvaise utilisation du corps.

Il est donc très important, d'abord, de comprendre son origine.

2

D'OÙ VIENT LE MAL DE DOS ?

Deux personnes sur trois ont mal au dos.

C'est un handicap qui se révèle pénible car on en souffre beaucoup et parfois très longtemps.

Voici trois bûcherons qui souffrent du dos.

Raymond



Jacques



Jean

D'après vous, peut-on découvrir dans leurs attitudes des explications à leur douleur ?





Raymond ébranche en tordant son dos : il demande un effort anormal à sa colonne vertébrale.



Jacques abat en "faisant le dos rond" : ses reins supportent la charge maximum.



Jean porte un rondin très lourd : il abuse de sa force.

La répétition d'efforts anormaux conduit plus ou moins rapidement à une détérioration de la colonne vertébrale.



*De plus, chacun de nos personnages est victime de circonstances aggravantes :
Raymond a 44 ans*



Jacques a une déformation de la colonne vertébrale qui l'incite à arrondir son dos

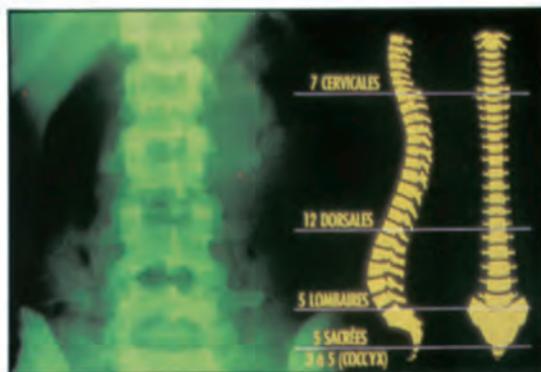


Jean, parce qu'il se croit fort, porte toujours les charges les plus lourdes.

- l'âge
 - les déformations permanentes de la colonne vertébrale
 - les charges lourdes
 - la répétition de mauvais mouvements, avec ou sans charge,
- sont des facteurs qui rendent la colonne vertébrale plus fragile.

Il est donc utile de savoir comment fonctionne la colonne vertébrale pour comprendre comment elle peut se détériorer.

Notions d'anatomie



LA COLONNE VERTEBRALE

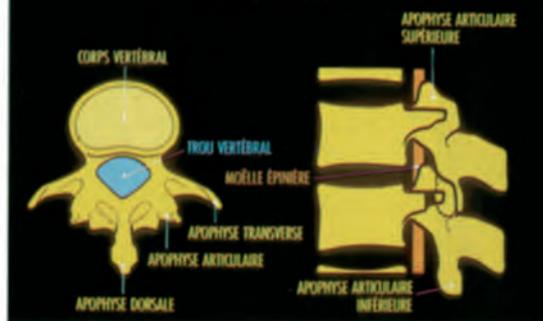
C'est une sorte de mât qui supporte toute la partie supérieure du corps humain, tête, bras, viscères.

Ce mât est formé de pièces empilées : les vertèbres, au nombre de 32 à 34 suivant les individus.

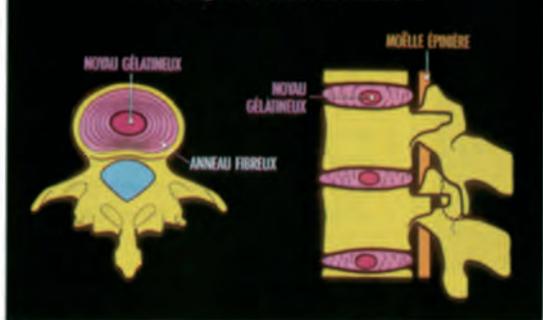
Vue de face la colonne vertébrale est rectiligne, mais de profil elle présente une courbure naturelle dans chacune de ses régions :

- concave dans les régions cervicale et lombaire,
- convexe dans les régions dorsale et sacrée.

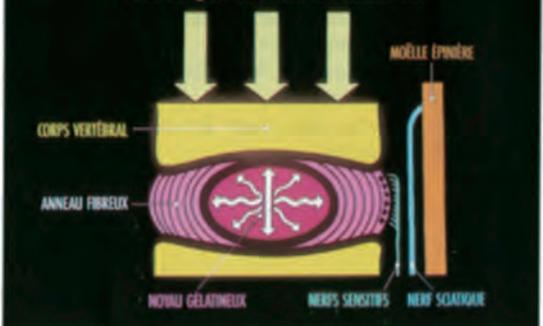
LES VERTÈBRES



LE DISQUE INTERVERTÉBRAL



LE DISQUE INTERVERTÉBRAL



LES VERTEBRES

Chaque vertèbre se compose d'une partie massive (le corps vertébral), en arrière duquel se trouve un arc osseux qui délimite un orifice circulaire : le trou vertébral. La superposition des trous vertébraux forme le canal rachidien renfermant la moelle épinière. Les vertèbres portent chacune quatre apophyses articulaires : deux à la face supérieure, deux à la face inférieure. Elles sont articulées entre elles par les apophyses articulaires et par les disques intervertébraux fixés sur les corps vertébraux.

LE DISQUE INTERVERTÉBRAL

Entre chaque vertèbre se trouve un disque intervertébral. Ce disque est formé d'un anneau externe en cartilage fibreux, assimilable à de petits élastiques concentriques, et d'un noyau interne, mou, gélatineux, qui se déforme sans se laisser comprimer. On peut comparer ce noyau à un petit sac étanche rempli d'un liquide visqueux.

Le disque intervertébral est pourvu, à sa périphérie, de nerfs sensitifs qui détectent ses défauts de fonctionnement.

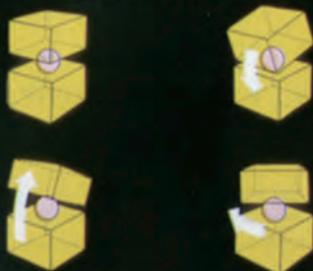
Les cellules constituant le disque intervertébral perdent leurs facultés de régénération à la fin de la croissance. Toute lésion touchant le disque intervertébral est donc irréversible chez l'adulte.

Lorsqu'une pression s'exerce sur la colonne vertébrale, elle est transmise d'une vertèbre à l'autre par le disque intervertébral.

Le noyau gélatineux répartit cette pression dans toutes les directions : les pressions dirigées verticalement sont absorbées par les plateaux vertébraux, les pressions obliques et horizontales sont transmises aux lamelles élastiques de l'anneau fibreux, qui les absorbent progressivement en se déformant.

Les mouvements de la colonne vertébrale

ARTICULATION DE LA COLONNE VERTÉBRALE



LES POSSIBILITES ARTICULAIRES

L'articulation des vertèbres fonctionne à peu près comme deux cubes séparés par une bille.

Certains mouvements sont limités dans leur amplitude :

- les mouvements de flexion arrière par les apophyses dorsales qui forment butées ;
- les mouvements de flexion latérale et les mouvements de rotation par les apophyses articulaires.



Par contre les mouvements de flexion avant sont peu limités, sauf dans la région du dos par les côtes qui se rattachent aux vertèbres dorsales. Cela explique le rôle charnière joué par la région lombaire à l'occasion de ces mouvements.

LE COMPORTEMENT DES DISQUES INTERVERTEBRAUX

En position verticale, les disques intervertébraux répartissent uniformément la pression.

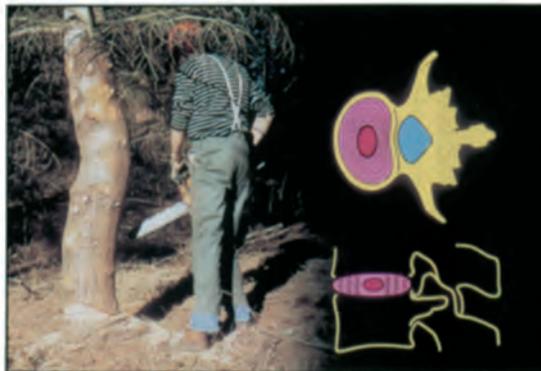


Lors des mouvements de flexion avant, les plateaux vertébraux pincent les disques et chassent les noyaux vers l'arrière.



Dans ces conditions, les lamelles concentriques de l'anneau fibreux sont pincées à l'avant et très étirées vers l'arrière. Le noyau chassé vers l'arrière vient accroître la tension de ces lamelles distendues.

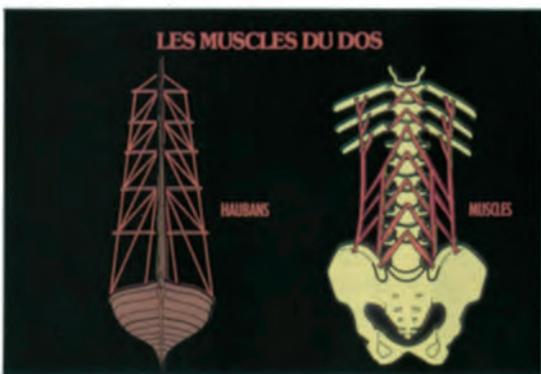




Au redressement, avec un disque intervertébral en bon état, le noyau est ramené au centre du disque par les lamelles élastiques de l'anneau fibreux.



Les mouvements de rotation sont des mouvements très détériorants, en particulier dans la région lombaire où le disque intervertébral est soumis à un effet de cisaillement.



LE ROLE DES MUSCLES

A l'exemple du bateau dont le mât résiste surtout grâce aux haubans qui le maintiennent, la colonne vertébrale ne peut garder une bonne position qu'à la condition d'être maintenue par des muscles en bon état.

Or, pour maintenir ces muscles en bon état, il faut les faire travailler. Une pratique professionnelle ou sportive renforce la tonicité des muscles et protège la colonne vertébrale, à condition de respecter les bons gestes et les bonnes postures.

Les accidents de la colonne vertébrale

DISQUE ENDOMMAGÉ : DANGER !



La répétition de mouvements imposant des efforts anormaux (flexions de grande amplitude, rotations, etc.) détériore plus ou moins rapidement le disque intervertébral. En particulier les lamelles de l'anneau fibreux risquent de se distendre ou de se craqueler.



Au moment du redressement une partie du noyau peut se trouver coincée dans ces lamelles détériorées. Les nerfs sensitifs, situés à la périphérie du disque intervertébral, provoquant alors une douleur violente, entraînant par réflexe un blocage musculaire en position semi-fléchie. C'est le mécanisme du lumbago contre lequel la médecine intervient pour apaiser la douleur et prescrire la mise au repos jusqu'au retour à la normale.



LES DIFFÉRENTES FORMES D'ACCIDENTS

L'accident discal se présente sous quatre formes qui peuvent survenir successivement par aggravation de l'état du disque intervertébral, ou brutalement à l'un de ces quatre stades.

Ce sont :

- le **lumbago aigu** : seuls les nerfs sensitifs sont irrités et provoquent le blocage musculaire.
- la **sciaticque** : la déformation créée par le noyau chassé vers l'arrière est plus importante et vient toucher le nerf sciatique, provoquant une vive douleur qui descend dans la jambe.
- la **hernie discale** : soit par distension de l'enveloppe périphérique du disque intervertébral, soit par rupture de cette même enveloppe le nerf sciatique est atteint.

LES ACCIDENTS DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO AIGU

SCIATIQUE



HERNIE DISCALE

TASSEMENT DISCAL

NERF SCIATIQUE

MOÛLE ÉPINIÈRE

• le tassement discal : stade ultime de la détérioration discale, le tassement discal (improprement nommé tassement de vertèbres) peut survenir à l'occasion d'un choc violent ou d'efforts répétitifs encaissés par le disque intervertébral (machines vibrantes, port répété de fardeaux...).

L'enveloppe du noyau éclate et la substance gélatineuse se répand dans l'anneau fibreux. Le disque se tasse et les vertèbres se rapprochent. Ce tassement peut amener le pincement des nerfs sortant de la colonne vertébrale, et le frottement des plateaux vertébraux l'un contre l'autre lors des flexions.

Les facteurs aggravants



LE VIEILLISSEMENT NATUREL DU DISQUE

Le vieillissement du disque intervertébral est un phénomène naturel qui débute aux alentours de 25 ans pour l'ensemble des individus. Il se traduit par une diminution de la teneur en eau des éléments constituant le disque intervertébral :

- le noyau devient granuleux, se rétracte, et se décolle des plateaux vertébraux ;
- les lamelles concentriques de l'anneau fibreux deviennent moins élastiques et des fissures apparaissent.

Le disque intervertébral vieilli ne peut remplir son rôle de répartiteur de pression lors des mouvements de la colonne vertébrale.



Dans le cas de flexion importante, le noyau est chassé de sa position et peut pénétrer dans les fissures de l'anneau fibreux. Au redressement, le noyau ou une partie du noyau coincé dans ces fissures ne peut réintégrer le centre du disque. La répétition de ces mouvements entraîne une progression du noyau à travers les fissures vers la périphérie du disque.

La déformation qui en résulte peut irriter la racine d'un nerf sortant de la colonne vertébrale (situation fréquente dans la région lombaire où la déformation atteint le nerf sciatique).

LES DEFORMATIONS PERMANENTES

Les déformations permanentes de la colonne vertébrale ont plusieurs origines : malformation, croissance défectueuse ou maintien prolongé de mauvaises attitudes.

Les plus courantes sont :

- la **scoliose** : vue de face, la colonne vertébrale n'est plus rectiligne mais présente une triple courbure, chacune de ces courbures se compensant pour maintenir la tête dans l'axe du bassin.

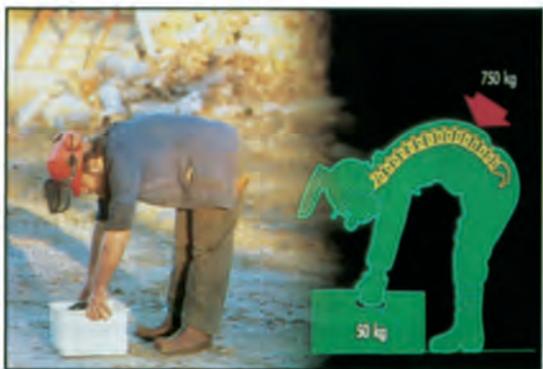
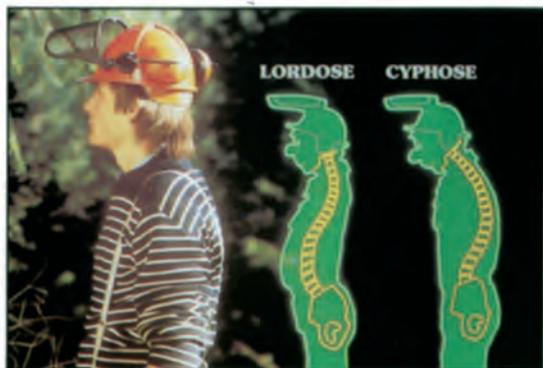
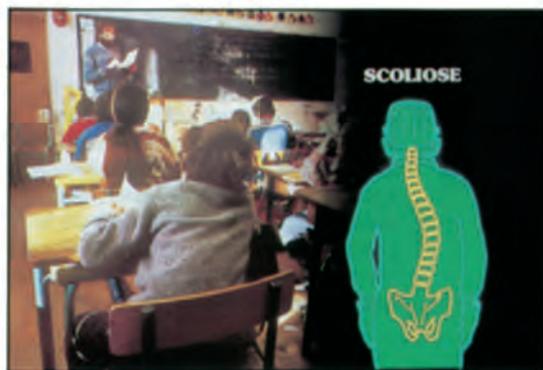
- la **cyphose** et la **lordose** : ce sont des accentuations des courbes naturelles de la colonne vertébrale. Ces déformations aggravent le risque d'accident de la colonne vertébrale en créant un pincement permanent des disques intervertébraux dans les régions concernées.

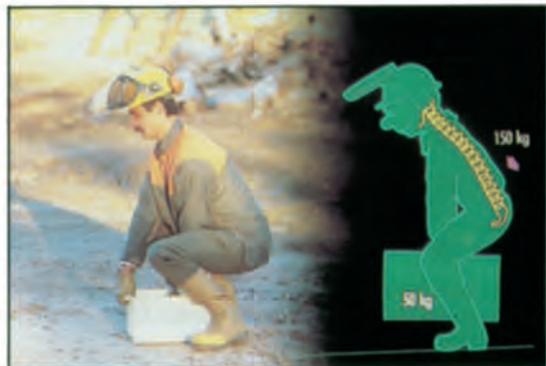
D'autre part, seules les parties pincées des plateaux vertébraux transmettent les pressions. Elles réagissent à ces sollicitations anormales en produisant de l'os. Ces excroissances osseuses sont alors appelées "becs de perroquet".

Le maintien prolongé d'une mauvaise posture au poste de travail, ainsi que le port fréquent d'une charge en mauvaise position peuvent entraîner une déformation de la colonne vertébrale.

LES CHARGES TRANSPORTEES

Lorsqu'on soulève un objet, la charge appliquée sur les disques intervertébraux est 5 fois plus importante dans une mauvaise position : dos rond, objet éloigné du corps.





La position correcte pour lever un objet est :

- **dos plat** pour que la colonne vertébrale soit droite et les disques non pincés
- **charge au plus près du corps**,
Le transport de charges lourdes impose aux disques intervertébraux un effort important qui, peu à peu, les détériore (surtout si les charges sont levées dans une mauvaise position).
Le poids constitue donc un facteur aggravant le risque d'accident de la colonne vertébrale sous deux formes :
 - levage d'une charge lourde
 - levage répétitif de charges légères.

LE BON GESTE ET LA BONNE POSTURE POUR CHAQUE TRAVAIL

Dans toutes les situations de travail du bûcheron, gestes et postures seront dictés par un seul souci : maintenir la colonne vertébrale la plus droite possible, lui éviter les mouvements de trop grande ampleur et les charges trop élevées.

1/ ABATTAGE



Mauvaise position

Bonne position



1.1 – Démarrage de la scie à chaîne

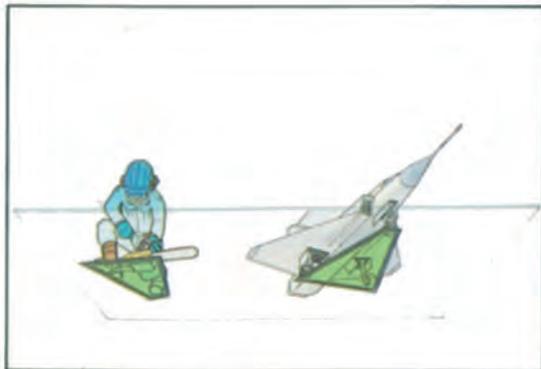
Démarrage à froid : le démarrage n'étant pas forcément immédiat, il est préférable de poser la scie à chaîne sur le sol, maintenue de la main gauche.

Pour éviter les problèmes de dos il faut conserver le dos plat, ce qui nécessite de fléchir les jambes et de poser un genou à terre pour un meilleur équilibre.

CONSERVEZ VOTRE EQUILIBRE

L'équilibre d'un individu dépend essentiellement de la position des pieds. On est beaucoup moins stable pieds joints que pieds écartés. Mais l'écartement des pieds ne doit pas dépasser la largeur du bassin.

L'équilibre est encore meilleur si l'un des pieds est plus avancé que l'autre, car on peut résister à la fois au déséquilibre avant - arrière et au déséquilibre latéral.



On augmente également la stabilité du corps quand on fléchit les jambes.
Au démarrage de la scie à chaîne une position bien équilibrée sur 3 points d'appui (pied droit, genou gauche, main gauche sur la scie posée à terre) diminue considérablement l'effort à fournir et soulage le dos.



Démarrage à chaud : dans ce cas, il est possible de rester debout à condition de maintenir les bras tendus et de bloquer la poignée arrière de la scie à chaîne entre les jambes.



- Une corde de lanceur usée peut casser brutalement et vous faire perdre l'équilibre. Il faut changer la corde dès qu'elle commence à s'effilo-cher.

- Pour un bon démarrage il n'est pas nécessaire de dévider toute la corde : il faut surtout tirer d'un coup sec pour que le moteur tourne vite.

1.2 - Abattage de l'arbre

Ici encore il faut penser à ménager sa colonne vertébrale et assurer son équilibre en respectant les grands principes :

- dos plat, donc jambes fléchies
- pieds bien à plat au sol, ou un genou posé à terre.



Mauvaise position

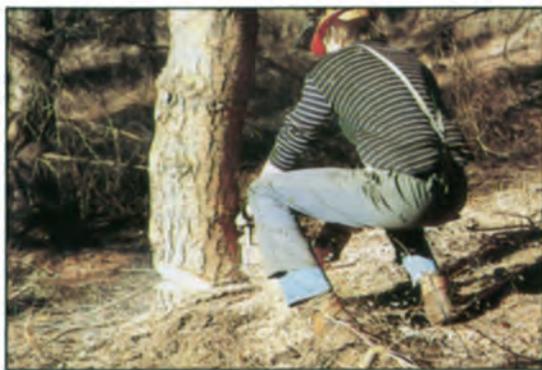
Bonne position



– Pour être sûr de faire une entaille bien horizontale, laissez votre scie à chaîne s'équilibrer d'elle-même avant de commencer votre travail en la maintenant uniquement par la main gauche, sans la serrer. Placez toujours le pouce sous la poignée pour éviter que la scie à chaîne ne vous échappe des mains en cas d'incident.



– En cours de travail, ne poussez jamais la scie avec la main gauche : vous risquez de lui imposer une mauvaise position de travail. Appuyez sur la chaîne en faisant levier avec la main droite, votre main gauche jouant le rôle d'axe de rotation.



Au moment de l'abattage, on doit rester quelques minutes dans la même position en tenant fermement la scie à chaîne. Dans ces conditions, les muscles se fatiguent plus vite. Essayons de comprendre pourquoi.

LE TRAVAIL MUSCULAIRE

Le travail des muscles consiste à déplacer les os du squelette les uns par rapport aux autres, réalisant ainsi les mouvements du corps.

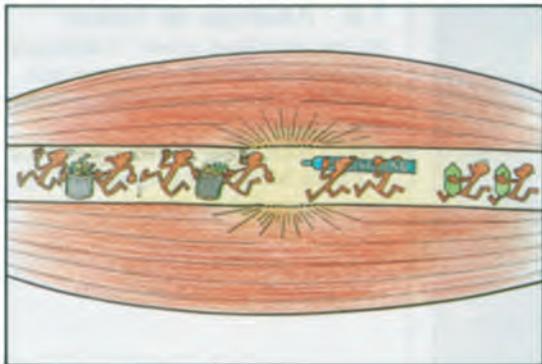
Pour cela, chaque muscle se contracte et se relâche à tour de rôle.

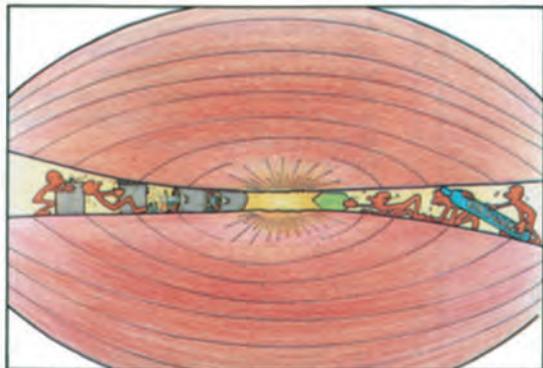
La contraction est la phase de travail du muscle.

Quand le muscle se contracte :

- il consomme de l'oxygène et du glucose.

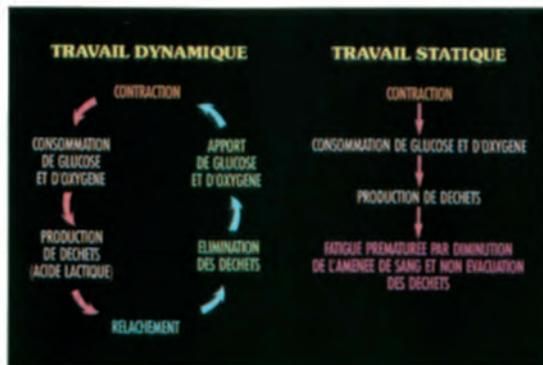
- il produit des déchets, en particulier de l'acide lactique.





Au cours de la contraction, le sang circule plus difficilement dans le muscle. Si la contraction est maintenue trop longtemps, le muscle n'est plus ravitaillé en oxygène et en glucose, l'acide lactique n'est plus éliminé. Le muscle réagit par une contraction involontaire et douloureuse : la "crampe". En fait, le muscle s'asphyxie. Le même phénomène se produit avec un muscle fatigué.

Le travail normal du muscle fait alterner les phases de contraction et les phases de relâchement pendant lesquelles le muscle se nourrit, respire et élimine les déchets. On distingue donc :



● **le travail dynamique : qui fait alterner régulièrement contraction et relâchement.**



● **le travail statique : lorsque la position de travail ne permet pas le relâchement. C'est le cas de l'abattage où l'effort statique des muscles des cuisses, des bras et des épaules entraîne une fatigue rapide.**





Mauvaise position

Bonne position



A la fin de chaque abattage, pensez à vous décontracter en laissant pendre vos bras quelques minutes. Organisez votre travail en faisant alterner les phases de travail statique et de travail dynamique. Par exemple : abattage – ébranchage.

1.3 – Abattage à l'aide du levier

Pour faire tomber l'arbre avec l'aide du levier, il faut le placer perpendiculairement à l'arbre, bien en face de soi :

- prendre le levier à deux mains, bras tendus en fléchissant les jambes,
- tirer les épaules en arrière, cambrer légèrement les reins et relever la tête, menton rentré.

Ainsi, le dos est plat et la colonne vertébrale est bien droite.

- pousser sur les jambes pour soulever le levier.

1.4 – Utilisation du tourne-bille

Pour faire tourner l'arbre en s'aidant du tourne-bille, placer le manche à hauteur de l'épaule.

Pousser face à soi en s'aidant du poids du corps et de la poussée des jambes.

Pour faciliter le déplacement de l'arbre, utilisez toujours le tourne-bille en poussant face à vous, dans un sens tel que la pente ou les grosses branches facilitent votre travail.

2/ EBRANCHAGE



Mauvaise position

Bonne position



L'ébranchage représente l'essentiel de votre temps de travail. C'est donc une opération qui demande de savoir économiser ses efforts pour pouvoir être poursuivie sans perte d'efficacité et sans risque.

Il suffit pour cela de respecter 3 grands principes :

1/ SUPPORTER LE MOINS POSSIBLE LE POIDS DE LA SCIE A CHAÎNE

Pour cela, il faut penser à maintenir la scie le plus près possible de l'arbre et l'appuyer chaque fois que c'est possible :

– sur l'arbre

– sur la cuisse
on peut aussi appuyer son avant-bras droit sur la cuisse.

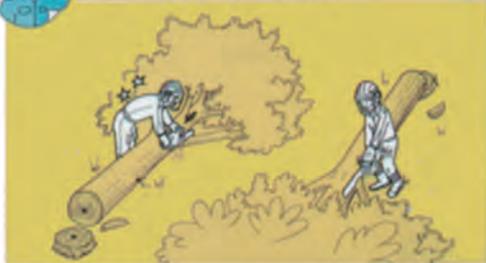


Dans les positions où on ne peut pas appuyer la scie à chaîne, travaillez toujours les bras tendus et le plus près possible du corps.



les astuces

DU BÔCHERON FUTÉ



Vos jambes se fatiguent toujours moins vite que vos bras ou votre dos. Pour ébrancher, conservez le dos plat, les bras tendus et fléchissez les jambes !

2/ VARIER LES POSITIONS

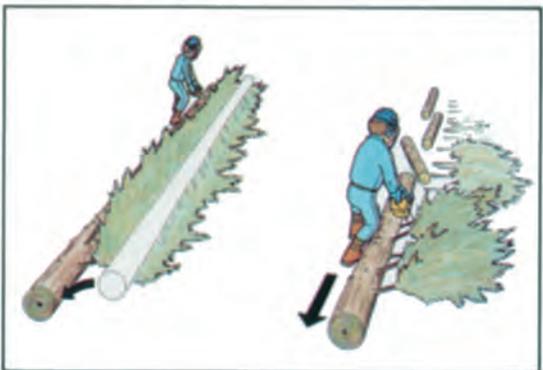
Les muscles ne travaillent pas de la même façon à chaque position. Faire alterner les différentes positions (tout en respectant le principe fondamental du dos plat) retarde l'apparition de la fatigue.

3/ ECONOMISER SES PAS

Pour faire le moins de pas possible, on commence d'ébrancher à partir du pied sur les 3 faces accessibles. Si la catégorie des bois exploités nécessite un tronçonnage, on le prépare simultanément en sciant aussi profondément que la position de la bille le permet.



Arrivé au faite de l'arbre, on le retourne, puis on termine l'ébranchage et le tronçonnage en revenant vers le pied.





Si vous utilisez un levier d'abattage, ne le déposez pas au pied de l'arbre que vous venez d'abattre. Jetez-le vers l'arbre suivant, cela vous évitera de revenir vers la souche.

3/ LEVAGE ET PORTAGE D'UN RONDIN ET AUTRES CHARGES.



Mauvaise position

Bonne position

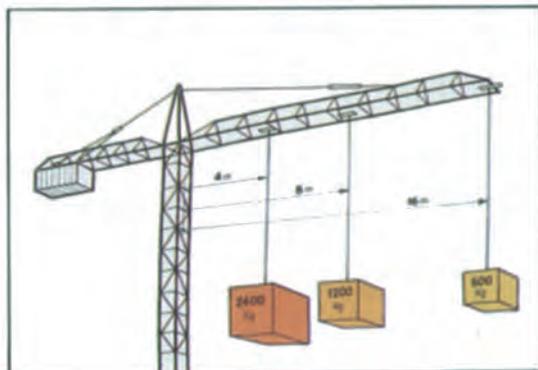
Soulever une charge (rondin, caisse, bidon, etc.) est l'exercice le plus dangereux pour la colonne vertébrale si l'on ne respecte pas la technique appropriée.

Cette technique découle de principes déjà rencontrés : dos plat, jambes fléchies et légèrement écartées.

Il faut aussi placer la charge le plus près possible du corps, savoir placer ses mains et bien utiliser la force de ses jambes.

1/ BIEN PLACER LA CHARGE

Pour une grue de chantier, la charge qui peut être soulevée sans risque doit être d'autant plus faible qu'on la déplace vers l'extrémité de la flèche. Pour 2 400 kg à 4 m de la tour, ou 1 200 kg à 8 m ou 600 kg à 16 m, l'effort au point d'articulation de la flèche sera identique du fait de la différence de longueur du "bras de levier".



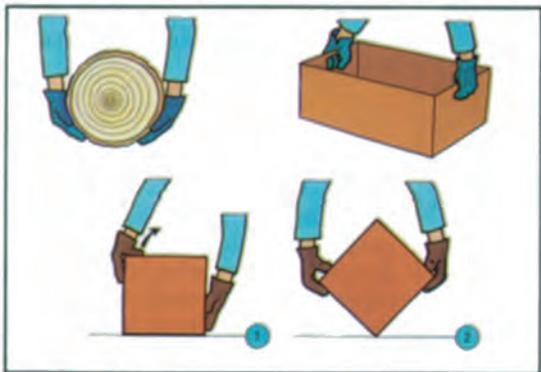


Le même phénomène est valable pour la colonne vertébrale : à charge égale, l'effort au niveau des reins peut être 5 fois plus élevé selon que l'on rapproche ou non la charge du corps.



Pour soulever un rondin, il faut donc :

- se placer à l'extrémité du rondin,
- mettre ses pieds de part et d'autre du rondin, légèrement décalés, sans trop écarter les jambes,
- cambrer légèrement les reins et redresser la tête, menton rentré pour avoir le dos plat,
- fléchir les jambes pour saisir le rondin (sans s'asseoir sur les talons car l'effort pour se relever serait trop important).



2/ BIEN SAISIR LA CHARGE

Une bonne prise de main est indispensable pour ne pas lâcher la charge en cours de manipulation ou pour que les doigts ne risquent pas d'être écrasés.

Ainsi, une caisse sans poignée ne doit jamais être posée à plat, mais d'abord sur l'angle.



Un rondin doit être saisi avec les deux mains bien à plat, doigts légèrement écartés.



3/ UTILISER LA FORCE DES JAMBES

- *pour soulever le dos, les pieds et les mains étant bien placés, c'est la poussée des jambes qui soulève le rondin.*



- *comme appui intermédiaire Pour placer le rondin en position de transport après l'avoir redressé, on le fait basculer sur une cuisse et on le saisit à l'horizontale.*



Pour soulever et poser un bidon de 50 litres (huile par exemple) à une certaine hauteur, les jambes doivent également servir d'appui intermédiaire.

– jambes fléchies, la main droite bascule le bidon sur l'arête pour permettre à la main gauche de saisir le bas du bidon.



– la poussée des jambes soulève le bas du bidon, la main droite le faisant pivoter à l'horizontale.



– une flexion des jambes et les genoux passent sous le bidon qui vient s'appuyer sur les cuisses, le temps de changer de prise de main.



– une nouvelle poussée des jambes permet de soulever le bidon à hauteur de poitrine avant de le déposer à la hauteur voulue. Il ne faut jamais faire une torsion de la colonne vertébrale et soulever en même temps, le risque de lésion étant très élevé.



4/ UTILISER LA VITESSE ACQUISE

– la poussée des jambes permettant de soulever le rondin lui communique une vitesse suffisante pour que les bras puissent l'accompagner sans effort jusqu'à la position verticale.



– pour mettre un rondin sur l'épaule, il faut profiter de la vitesse qu'il prend lorsqu'on le bascule sur la cuisse pour glisser l'épaule en dessous, le bras gauche accompagnant le mouvement.



5/ UTILISER LE POIDS DU CORPS

Relever un gros fût de 200 litres ou une grosse caisse est irréalisable si l'on s'y prend mal.

Pour des charges très importantes, il ne faut pas hésiter à travailler à deux.

– saisir une extrémité du bidon en se plaçant de part et d'autre du fût, pieds décalés, jambes fléchies,



- lever en poussant sur les jambes,



- retenir le fût en faisant contrepoids avec le corps pour poser en douceur.



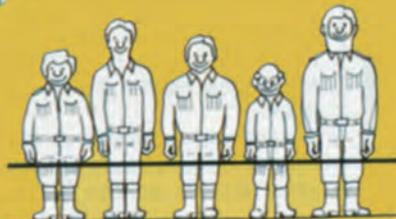
les astuces

DU BÔCHERON FUTÉ



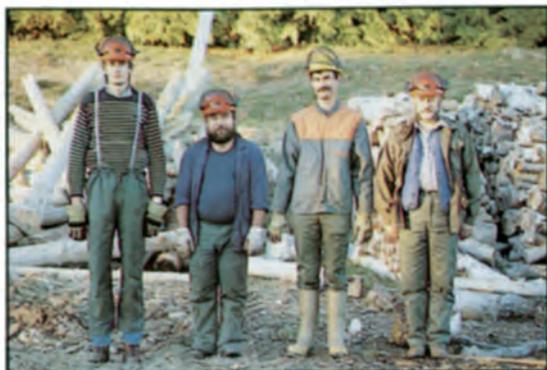
les astuces

DU BÔCHERON FUTÉ



- Pour soulever un bidon, placez d'abord un chiffon sous le bord qui servira de point d'appui, cela lui évitera de glisser lorsque vous le soulèverez.

- Des personnes de tailles différentes ont les mains à peu près à la même hauteur par rapport au sol.



Lorsque vous portez une charge à plusieurs, il suffit que chacun garde les bras tendus pour que la charge soit à peu près horizontale et que chacun porte le même poids.

Pour porter à plusieurs une charge longue :

- placer une corde en S sous la charge,
- les porteurs saisissent la corde en plaçant en avant la jambe proche de la charge,



- lever en poussant sur les jambes et marcher en pas inverse pour éviter le balancement de la charge (les porteurs avancent simultanément la jambe proche de la charge).

4/ FENTE D'UN BILLON



Mauvaise position

Bonne position

Pour fendre convenablement un billon, il faut se placer sur le côté du billon, jamais à cheval.



Pour frapper, laisser le merlin prendre de la vitesse en fléchissant les jambes pendant sa descente.



Relever le merlin par une poussée des jambes.



*Quand on utilise un coin de fente, il doit être placé incliné à l'extrémité du billon.
La manipulation de la masse est identique à celle du merlin.*

CONCLUSION

Les "astuces" qui évitent fatigue et accidents se découvrent par la pratique, à condition d'être attentif à ces problèmes.

Comme pour les autres professions, seuls les bûcherons peuvent imaginer les solutions aux problèmes spécifiques à leur activité.

Il faut rester vigilant pour découvrir des astuces nouvelles qui permettront, dans l'avenir, une meilleure efficacité, un travail moins pénible et moins de risque.

C'est un état d'esprit qu'il faut conserver tout au long de votre activité et le transmettre ensuite aux plus jeunes.

La MSA intervient pour la Santé-Sécurité au Travail des exploitants, salariés, employeurs et chefs d'entreprises agricoles.

Elle agit pour améliorer les conditions de travail et prévenir les risques en agriculture.

Les conseillers en prévention, les médecins du travail et les infirmiers de santé au travail sont là pour vous aider à trouver des solutions de prévention adaptées à votre situation.



ssa.msa.fr

La bibliothèque en ligne
de la prévention agricole



L'essentiel & plus encore