

# À vos marques, prêtes, pelletez !



**Andrée-Anne Buteau**  
abuteau@asstsas.qc.ca

**L'hiver est à nos portes. Il neige. Sortez les manteaux, les tuques, les mitaines et... les pelles !**

**D**avez-vous parfois déneiger l'entrée principale, les marches ou les allées de circulation ? Si tel est le cas, sachez que le pelletage est une activité très exigeante pour le corps et qu'il peut engendrer des blessures plus ou moins graves. Il comporte plusieurs risques comme l'exposition au froid et les blessures au dos, aux épaules, etc. Personne n'est à l'abri !

À titre d'exemple, si la pelletée de neige pèse environ 5 kilos (en moyenne) et que vous répétez ce geste toutes les 5 secondes, en 15 minutes vous aurez soulevé 900 kg de neige ! Il va sans dire que vous devez être en bonne forme physique pour fournir un tel effort. Voici quelques astuces pour réduire les soulèvements et éviter de vous blesser lors de cette activité hivernale.

## Comment se vêtir

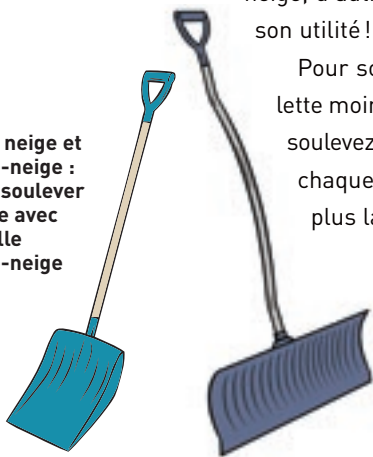
D'abord, habillez-vous avec des vêtements chauds et légers. Il est préférable de mettre plusieurs couches que vous enlèverez au besoin. Ces vêtements doivent être confortables et vous permettre de bouger aisément. Chaussez des bottes chaudes et hydrofuges avec des semelles antidérapantes.



## Choisir le bon outil

Il existe différents types de pelles. Elles ne sont pas toutes conçues pour le même objectif. Certaines pelles servent à pousser la neige, d'autres, à la soulever. À chacune son utilité !

**Pelle à neige et pousse-neige : ne pas soulever la neige avec une pelle pousse-neige**



Pour soulever la neige, optez pour une palette moins large. Plus elle est grosse, plus vous soulevez de neige, ce qui augmente l'effort requis à chaque pelletée. Pour pousser la neige, choisissez plutôt une palette plus large et un manche courbé pour une meilleure posture.

Optez pour une pelle légère (environ 1,4 kg), de préférence sans poignée de métal, car ce matériau devient froid. Son manche doit être suffisamment long pour pelleter sans trop vous pencher, mais il ne doit pas dépasser la hauteur des épaules.

## Un meilleur pelletage !

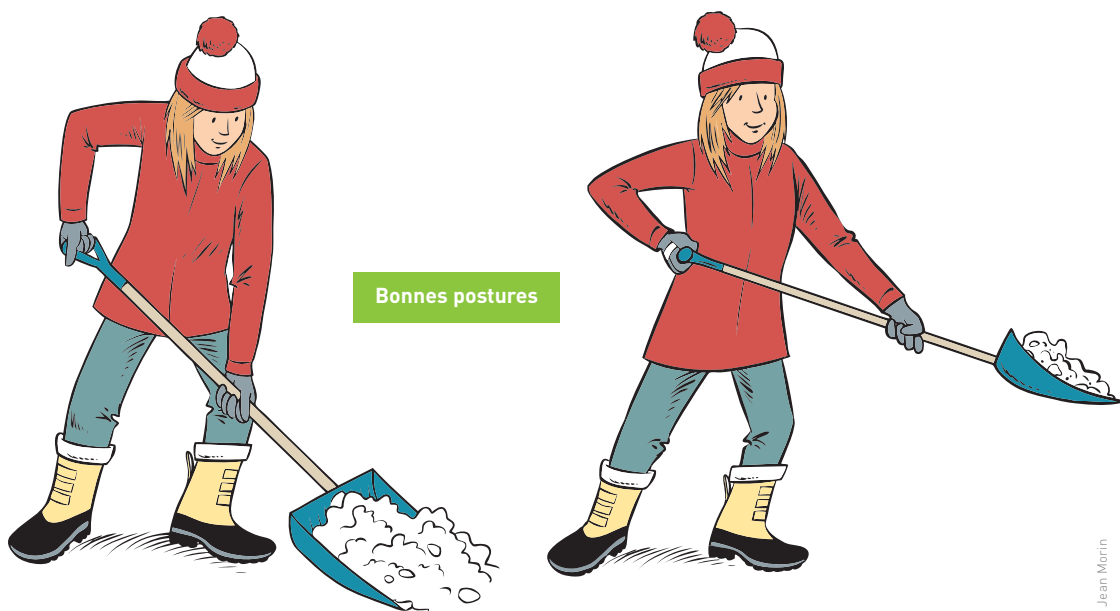
Avant de débiter, réchauffez vos muscles par quelques exercices, par exemple des étirements du dos, des bras, des épaules et du cou. Commencez tranquillement, gardez un rythme régulier et modéré, respirez bien et, au besoin, n'hésitez pas à prendre de petites pauses. Quand c'est possible, poussez la neige au lieu de la soulever. Si vous devez la soulever, suivez ces quelques conseils.

- **Prenez une petite quantité à la fois**
- **Pelletez dès que possible**, la neige sera plus légère et il y en aura moins ; la lourde neige mouillée, durcie ou glacée sera plus difficile à pelletter
- **Évitez de casser la glace avec une pelle**, le contrecoup peut causer des blessures aux bras
- **Placez-vous face à la neige** que vous voulez déplacer
- **Gardez le dos droit sans torsion**, les coudes près du corps et les genoux fléchis
- **Écartez les pieds et décalez-les** l'un par rapport à l'autre
- **Forcez avec les muscles des cuisses** pour soulever la pelle et gardez-la près du corps ; transférez le poids du corps sur la jambe en arrière
- **D'un mouvement de balancier, transférez le poids** sur la jambe en avant pour déposer la neige devant vous
- **Évitez de projeter la neige de côté** ou par-dessus l'épaule dans un mouvement de torsion

Voilà, vous êtes prêtes pour la prochaine tempête de neige ! N'oubliez pas que le pelletage demeure une activité exigeante qui comporte des risques. Faire appel à une entreprise spécialisée pour déneiger le stationnement et les entrées du service de garde constitue une bonne option... à ne pas pelletter du revers de la main ! ●



Postures à éviter



Bonnes postures