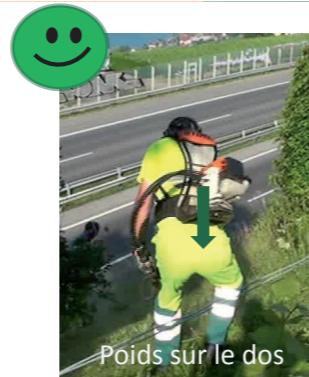


Vient de paraître: la débroussailleuse sans peine... ou presque!

ist A la suite d'une expertise, l'ergonome Fabienne Kern, de l'Institut romand de santé au travail (IST), a édité la plaquette ci-dessus sur les bons gestes à effectuer pour des travaux de débroussaillage en limitant les contraintes physiques. Vos muscles et vos articulations vous en remercieront. **Pensez-y !**

Eviter les douleurs articulaires lors de débroussaillage



Autre conseil

- Faites le bon choix : fauchez à la bonne hauteur ! A 10 cm, le fauchage fûté préserve la flore et ça ne repousse pas plus vite. Alors qu'à moins de 10 cm, on détruit la flore et on favorise les plantes nuisibles.

Prévention:

- Privilégier la débroussailleuse à dos dans les situations pénibles (terrain en pente, débroussaillage de longue durée) pour diminuer les contraintes dorsales
- Double sangle pour les débroussailleuses à dos pour diminuer l'effort des bras prendre contact avec votre chef d'atelier
- Gants anti-vibrations pour diminuer la transmission des vibrations aux bras



- Habits de rechange pour être toujours au sec et éviter d'avoir froid
- Hydratation suffisante pour une bonne fonction musculaire
- Faire régulièrement des petites pauses de quelques minutes pour décharger les articulations et reposer les muscles
- Organiser le travail de façon à varier les activités, les efforts et les positions
- Formation de tous les collaborateurs à diverses tâches pour éviter la répétitivité

Service des routes

Entretien

Place de la Riponne 10 1014 Lausanne

www.vd.ch – T 41 21 316 70 40 – F 41 21 316 71 19

www.vd.ch/sr – www.vd.ch/routes – info.sr@vd.ch