

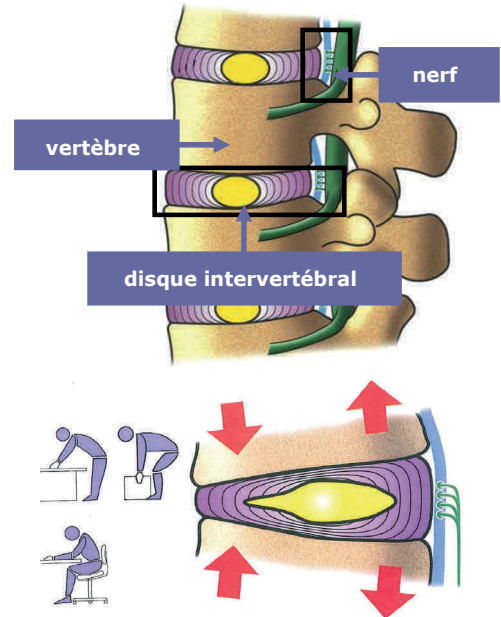
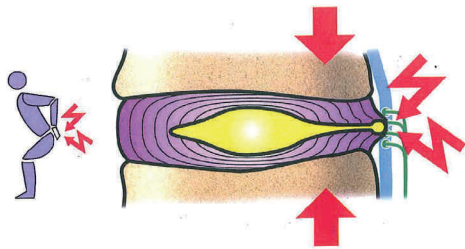
Quel paysagiste n'a jamais eu mal au dos ? Probablement aucun. Pour autant, cette douleur ne doit pas être considérée comme une fatalité. Agissons ensemble !

## Pourquoi a-t-on mal au dos ?

Plusieurs causes peuvent provoquer des douleurs au niveau du dos :

Des tensions musculaires, l'usure des vertèbres (arthrose), la compression des nerfs au niveau de la colonne, une hernie discale, etc...

Lorsque l'on se penche en avant sans plier les genoux, les disques intervertébraux (entre chaque vertèbre) sont écrasés et rentrent en contact avec les nerfs, d'où la douleur



En tant que paysagiste, vous avez des activités qui mettent votre dos à rude épreuve :

- ▶▶ porter des charges lourdes
- ▶▶ se pencher en avant
- ▶▶ faire des mouvements répétitifs
- ▶▶ tenir une position contraignante pour le dos de façon prolongée
- ▶▶ supporter les vibrations des machines

Paysagistes, vous faites un travail physique qui nécessite autant d'efforts que certains sports. Les sportifs font des échauffements et étirements.

**Alors pourquoi pas vous ?** Vous avez des muscles capables de soulever des charges lourdes mais ils sont souvent raides. Cela augmente les risques de lumbago (« tour de rein ») car la raideur augmente les contraintes exercées sur le dos.

## A quoi sert l'échauffement ?

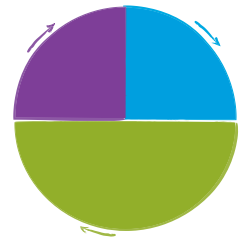
- ▶▶ Il prépare à l'effort le cœur, le souffle, les muscles et les articulations
- ▶▶ L'échauffement des bras et des jambes permet d'avoir ensuite moins mal au dos
- ▶▶ Il permet de réduire les accidents au démarrage du travail sur le chantier

## A quoi sert un étirement ?

- ▶▶ Il détend les muscles après l'effort
- ▶▶ Il augmente la souplesse des muscles

**L'étirement diminue les risques de se faire mal au dos.**

# Les fondamentaux



Les métiers physiques tels que ceux du paysage sont des métiers de force et d'endurance : vous êtes des « haltérophiles » qui travaillez aussi longtemps que des « marathoniens ».

**En préalable, posez-vous des questions ! Pensez prévention collective, aide à la manutention et organisation du travail.**

## Exemple

Je dois déplacer deux tonnes de sable :

- ❖ Question 1 : comment puis-je éviter de les porter ? (livraison au plus près du chantier...)
- ❖ Question 2 : si je ne peux pas l'éviter, comment puis-je utiliser une aide à la manutention ? (dumper, brouette...)

S'il n'y a aucun autre moyen, j'applique alors des principes pour ménager mon dos.

## Ménagez votre dos

Ayez le réflexe des gestes simples mais efficaces pour prendre soin de votre dos

▶ Pliez les genoux



▶ Portez les charges près du corps



▶ Faites-vous aider quand c'est trop lourd



## Pour tenir la distance, il faut boire régulièrement et s'alimenter sainement

### Le saviez vous ?

- ▶ Le corps est composé à 70% d'eau
- ▶ Quand vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté
- ▶ Quand vous avez soif, vous avez déjà perdu :
  - » 30% de vos performances physiques
  - » 10% de vos capacités intellectuelles
  - » une partie de vos capacités à lutter contre le froid et le chaud



### A retenir

- ❗ N'attendez pas d'avoir soif, buvez de l'eau régulièrement
- ❗ Lors d'efforts intenses ou d'efforts sous fortes chaleurs, il faut boire 1 litre d'eau par heure

# Avant l'effort, échauffez-vous !



## A quoi sert un échauffement

- ▶ L'échauffement ne prend que quelques minutes
- ▶ L'échauffement permet de préparer le cœur, le souffle, les muscles et les articulations à l'effort ; si les jambes sont bien échauffées, vous tirerez moins sur votre dos pour les ports de charges
- ▶ Quand les températures commencent à baisser, échauffer votre corps avant l'effort est encore plus important pour le préserver au maximum
- ▶ Il permet de réduire les risques d'accident au démarrage du travail sur le chantier

## Les fondamentaux

- ▶ Commencez votre travail par les tâches les moins difficiles pour mieux préparer votre corps
- ▶ Pour un échauffement efficace, il est indispensable de cumuler les 3 exercices :

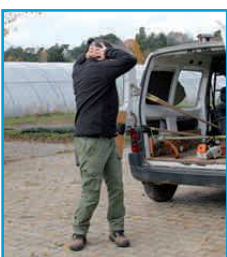
### ❖ Échauffement n° 1 : échauffement global

- » Pour échauffer votre cœur et vos jambes
- » Avant de charger ou de décharger le camion, faites 20 flexions à votre rythme, en veillant à bien respirer



Tous les muscles du corps sont reliés entre eux : si les muscles des jambes sont froids, ceux du dos travailleront plus lors d'efforts violents.  
Il faut donc penser aussi à échauffer vos jambes !

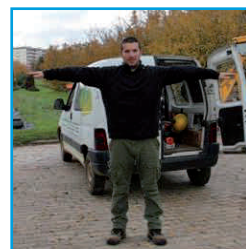
### ❖ Échauffement n° 2 : échauffement du haut du dos



- » Pour échauffer votre dos, mettez les mains derrière la nuque, tourner votre corps à droite puis à gauche en gardant les pieds fixes
- » Vous pouvez ensuite vous pencher d'un côté puis de l'autre, modérément
- » Faites l'exercice pendant 2 minutes

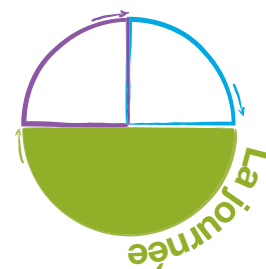
### ❖ Échauffement n° 3 : échauffement du haut des bras

- » Pour échauffer vos bras, écartez-les tendus puis rapprochez-les
- » Gardez les bras bien tendus pendant tout l'exercice
- » Faites l'exercice pendant 2 minutes





# Pendant l'effort, étirez-vous sur le chantier



## ■ Pourquoi faire des étirements ?

L'effort et le stress de la journée peuvent contribuer à crispier les muscles du dos. Pour éviter les douleurs, vous pouvez détendre votre dos par les trois exercices qui suivent :

### ❖ Étirement n° 1 : étirement global



Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris chez vous.

- ▶▶ Debout, accrochez vos mains sur un point fixe à hauteur du nombril, les genoux un peu pliés
- ▶▶ Puis tendez les bras et laissez votre corps partir en arrière en soufflant, sans arrondir le dos
- ▶▶ Vous devez ressentir un étirement du dos
- ▶▶ Tenez la position pendant 30 secondes : puis répétez plusieurs fois l'exercice
- ▶▶ Pour vous redressez, pliez d'abord les genoux

### ❖ Étirement n° 2 : étirement du haut du dos et des bras

Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris chez vous.

- ▶▶ Pour étirer vos bras et votre dos, debout, les genoux légèrement pliés, joignez les mains et étirez vos bras tendus vers le haut, légèrement en avant
- ▶▶ Grandissez-vous en poussant les mains vers le ciel ; soufflez lentement en abaissant les côtes ; pensez à rentrer le ventre et tendez un peu plus les genoux
- ▶▶ Répétez plusieurs fois l'exercice, en cherchant à chaque fois à vous grandir



**Tous les muscles du corps sont reliés entre eux : si les muscles des jambes sont raides, ceux du dos travailleront plus lors d'efforts violents. Il faut donc penser aussi à étirer vos jambes !**

### ❖ Étirement n° 3 : étirement de la cuisse

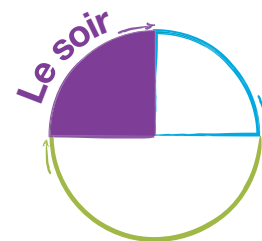
- ▶▶ Prenez appui contre un mur ou un matériel stable
- ▶▶ Debout, attrapez votre pied par l'arrière et tirez le pied vers la fesse et le genou vers l'arrière
- ▶▶ Attention à ne pas creuser le dos ; vous devez ressentir un étirement sur le devant de la cuisse
- ▶▶ Maintenez la position 30 secondes puis relâchez
- ▶▶ Reposez le pied au sol puis recommencez
- ▶▶ Faites l'exercice 3 minutes par jambe



#### • A retenir

- ◀ Un muscle raide augmente les risques de lumbago
- ◀ Faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse

# Après l'effort, étirez-vous chez vous !



## ■ A quoi sert un étirement

- ▶ Il détend les muscles après l'effort
- ▶ Il augmente la souplesse des muscles

L'étirement diminue les risques de se faire mal au dos

## ■ Étirez-vous après votre journée de travail

Vous faites travailler vos muscles toute la journée.

Vous devez étirer votre dos pour le détendre à la fin de la journée afin d'éviter que les douleurs s'installent.

Sachez que plus vous ferez d'étirements régulièrement, mieux vous vous porterez.

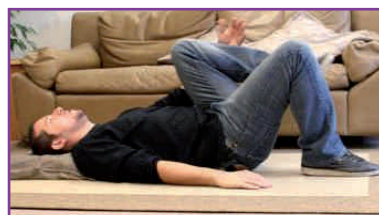
### ❖ Étirement n° 1 : étirement global

Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris sur le chantier :

- ▶ Debout, accrochez vos mains sur un point fixe à hauteur du nombril, les genoux un peu pliés
- ▶ Puis tendez les bras et laissez votre corps partir en arrière en soufflant, sans arrondir le dos
- ▶ Vous devez ressentir un étirement du dos
- ▶ Tenez la position pendant 30 secondes : puis répétez plusieurs fois l'exercice
- ▶ Pour vous redressez, pliez d'abord les genoux



### ❖ Étirement n° 2 : étirement du bas du dos

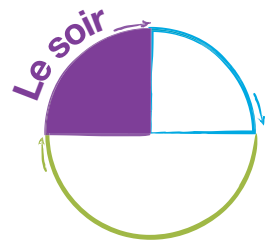


- ▶ Allongez-vous au sol avec un coussin sous la nuque
- ▶ Prenez vos genoux dans vos mains et ramenez les genoux vers la poitrine en soufflant
- ▶ Pour étirer le bas du dos, soufflez lentement
- ▶ Plaquez bien le dos sur le sol ; vous devez ressentir un étirement du bas du dos
- ▶ Tenez la position 30 secondes puis reposez les pieds au sol
- ▶ Recommencez l'exercice pendant 5 minutes

### A retenir

- ▶ Un muscle contracté accentue les douleurs : il faut faire relâcher les tensions, notamment par l'exercice de respiration
- ▶ Un muscle raide augmente les risques de lumbago
- ▶ Faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse
- ▶ Il existe plusieurs types d'étirements ; choisissez ceux qui vous soulagent le plus, vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre

# Après l'effort, étirez-vous chez vous !



## A quoi sert un étirement

- ▶ Il détend les muscles après l'effort
- ▶ Il augmente la souplesse des muscles

L'étirement diminue les risques de se faire mal au dos

## Etirez-vous après votre journée de travail

Vous faites travailler vos muscles toute la journée.

Vous devez étirer votre dos pour le détendre à la fin de la journée afin d'éviter que les douleurs s'installent.

Sachez que plus vous ferez d'étirements régulièrement, mieux vous vous porterez.

### ❖ Etirement n° 3 : étirement du bas du dos

- ▶ Couchez-vous sur le sol, écartez les bras et pliez les genoux
- ▶ Faites descendre lentement les genoux sur le côté en soufflant, le plus bas possible, en gardant bien les épaules sur le sol et les pieds joints ; restez dans cette position pendant 10 secondes ; vous devez sentir un étirement du bas du dos



- ▶ Remontez ensuite les genoux lentement et redescendez-les de l'autre côté, en soufflant et en allant le plus bas possible, toujours en gardant les épaules au sol
- ▶ Répétez l'exercice pendant 5 minutes

### ❖ Etirement n° 4 : étirement du haut du dos et des bras

Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris sur le chantier.

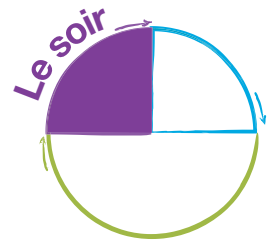
- ▶ Pour étirer vos bras et votre dos, debout, les genoux légèrement pliés, joignez les mains et étirez vos bras tendus vers le haut, légèrement en avant
- ▶ Grandissez-vous en poussant les mains vers le ciel ; soufflez lentement en abaissant les côtes ; pensez à rentrer le ventre et tendez un peu plus les genoux
- ▶ Répétez plusieurs fois l'exercice, en cherchant à chaque fois à vous grandir



#### A retenir

- ▶ Un muscle contracté accentue les douleurs : il faut faire relâcher les tensions, notamment par l'exercice de respiration
- ▶ Un muscle raide augmente les risques de lumbago
- ▶ Faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse
- ▶ Il existe plusieurs types d'étirements ; choisissez ceux qui vous soulagent le plus, vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre

# Après l'effort, étirez-vous chez vous !



## A quoi sert un étirement

- ▶ Il détend les muscles après l'effort
- ▶ Il augmente la souplesse des muscles

L'étirement diminue les risques de se faire mal au dos

## Etirez-vous après votre journée de travail

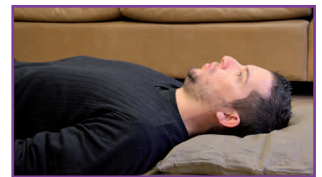
Vous faites travailler vos muscles toute la journée.

Vous devez étirer votre dos pour le détendre à la fin de la journée afin d'éviter que les douleurs s'installent.

Sachez que plus vous ferez d'étirements régulièrement, mieux vous vous porterez.

### ❖ Etirement n° 5 : détente globale et respiration

- ▶ Allongez-vous au sol, avec un coussin sous la tête
- ▶ Gardez les genoux pliés, les pieds posés sur le sol, les bras le long du corps, légèrement écartés
- ▶ Soufflez lentement par la bouche en vidant au maximum l'air, sans bloquer votre respiration en fin de mouvement
- ▶ Puis reprenez de l'air naturellement par la bouche, sans chercher à en prendre trop ; gardez le dos plaqué au sol
- ▶ Recommencez à souffler
- ▶ L'exercice est à faire pendant 5 minutes



### ❖ Etirement n° 6 : étirement des jambes



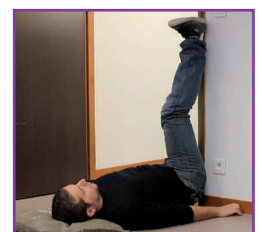
- ▶ Allongez-vous près d'une porte avec un coussin sous la tête, la fesse collée au mur, une jambe contre le montant de la porte, l'autre jambe allongée sur le sol
- ▶ Plaquez le bas du dos au sol

- ▶ Votre jambe est légèrement pliée
- ▶ Tendez la jambe vers le plafond en ramenant la pointe du pied vers vous et soufflez pendant 30 secondes ; vous devez sentir la tension derrière la cuisse



- ▶ Puis soulagez l'étirement en pliant le genou pour un temps de repos
- ▶ Refaites l'étirement 10 fois

- ▶ Passez de l'autre côté de la porte pour étirer l'autre jambe
- ▶ Faites le même exercice que pour la première jambe également 10 fois



### A retenir

- ▶ Un muscle contracté accentue les douleurs : il faut faire relâcher les tensions, notamment par l'exercice de respiration
- ▶ Un muscle raide augmente les risques de lumbago