



Les hivers canadiens sont un temps où vous verrez beaucoup de neige.



L'enlèvement de la neige et de la glace autour de votre maison est une activité de sécurité hivernale essentielle. Le fait de saupoudrer du sel ou du sable sur le sol après y avoir enlevé la neige ou la glace est un bon moyen de réduire le risque de blessures. Cependant, pelleter la neige peut être dangereux par soi si des précautions ne sont pas prises. Cela dit, la prise de quelques mesures simples lors du pelletage de la neige peut rendre plus sûres les activités en plein air à ce moment de l'année.



Le Programme de traumatologie du NB avec ces partenaires provinciales aimerait vous rappeler que la plupart des blessures peuvent être évitées!

Nous encourageons tout le monde d'en apprendre davantage sur comment rester en toute sécurité durant nos mois d'hiver.

Pour plus d'informations sur la sécurité en hiver en plus d'autres sujets concernant la prévention des blessures pour les personnes de tous âges, veuillez consulter le site Web au www.NBTrauma.ca.



Horizon Health Network | Réseau de santé Horizon | Vitalité Health Network | Réseau de santé Vitalité | Ambulance NB | New Brunswick Department of Health | Ministère de la santé du Nouveau-Brunswick

www.NBTrauma.ca
@TraumaNB

Soyez conscient et agissez prudemment.

PELLETER LA NEIGE EN TOUTE SÉCURITÉ





Échauffez et étirez les muscles que vous utiliserez pour pelleter.

Surtout ceux des jambes, des bras et du dos avant de sortir au froid. Les fentes (lunges) et les sauts avec écart (jumping jacks) sont de bons moyens pour activer la circulation sanguine dans vos muscles.



Choisissez une pelle qui convient à votre taille.

Si vous utilisez une pelle trop grosse, vous pourriez devoir pousser et lever une charge trop pesante. À l'opposé, une pelle trop petite pourrait augmenter le temps nécessaire pour accomplir la tâche, et ainsi augmenter l'effort répété de votre dos.



Saisissez le manche de la pelle fermement en alignant vos mains avec la largeur de vos épaules.

Après avoir choisi une pelle qui vous convient. Vous aurez ainsi la prise appropriée pour réaliser la tâche de façon efficace et sécuritaire.



Utilisez une bonne technique de pelletage.

Poussez la neige avec votre pelle lorsqu'il est possible au lieu d'essayer de la lever. Utilisez toujours les gros muscles de vos jambes et en pliant vos genoux. Lorsque vous lancez la neige, évitez de lancer la neige au-dessus de vos épaules ou de vous tourner le dos – tournez vos pieds dans la direction voulue et jetez la neige directement devant vous.



Soyez attentifs aux signaux que vous transmet votre corps.

Comme les maux et les douleurs mineures ou la lassitude et la fatigue. Rappelez-vous que des efforts considérables dans une température froide peuvent être une combinaison dangereuse. Prenez une pause aux 15 minutes pour vous redresser bien droit, marcher un peu et boire de l'eau afin d'éviter la déshydratation et l'excès de chaleur.



Choisissez des vêtements et des bottes d'hiver appropriés.

Il est important de porter plusieurs couches de vêtements chauds et légers qui vous permettent de bouger librement quand vous pelletez. Assurez-vous de bien couvrir votre tête (surtout vos oreilles) et que vos mains sont également bien couvertes. Rappelez-vous de rester visible en portant des vêtements à couleurs vives ou reflétant à la lumière. Le choix de vêtements légers, bien isolés et des bottes imperméables avec des semelles épaisses et antidérapantes peuvent vous aider sur les surfaces glacées.



Envisagez d'obtenir de l'aide

Obtenez de l'aide de votre famille, de votre ami ou de votre voisin si vous pensez que la zone qui doit être nettoyée est trop grande pour être pelletée seule. Vous devrez peut-être également envisager d'utiliser une souffleuse à neige ou un service de déneigement comme autre moyen de déneigement.