Zeitschrift: Journal suisse d'apiculture
Herausgeber: Société romande d'apiculture
Band: 91 (1994)
Heft: 4

Rubrik: Techniques gestuelles

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

TECHNIQUES GESTUELLES

Le mal du siècle!...

Le mal de dos touche ou concernera les trois quarts de la population. Les chiffres sont en hausse constante.

Les apiculteurs ne sont pas épargnés. Au contraire, lors de leurs travaux, ils doivent exécuter certaines manipulations qui mettent la colonne vertébrale à rude épreuve. Mais au fait connaissez-vous bien votre colonne vertébrale?

La colonne allie la mobilité lors des mouvements et la puissance lors de la transmission des pressions exercées par les efforts.

La superposition des trous vertébraux forme le canal rachidien protégeant la moelle épinière. Si les os des vertèbres sont relativement solides, les disques, eux, sont le point faible de la colonne. Un disque est composé d'un anneau de lamelles fibreuses et d'un noyau interne gélatineux déformable qui joue le rôle d'amortisseur. En vieillissant, le noyau devient plus dur (diminution de la teneur en eau) et les lamelles périphériques moins élastiques et même fissurées. Au cours d'un effort en position courbée, le noyau se déplace et, lors du redressement, une partie reste coincée. C'est l'accident discal... Aïe! et ça fait très mal!...

Ces maux vous sont familiers: lumbago, sciatique, hernie discale, tassement discal... En plus, on peut ajouter les névralgies lombaires ou cervicales (discarthrose, dosarthrose, arthrose, etc.).

Donc, il est impératif de prendre des mesures préventives de protection de sa colonne. Lors de mouvements, en travaillant ou en se déplaçant et souvent à notre insu, nous malmenons notre dos. La douleur nous interpelle, mais toujours trop tard... puisque le mal vient d'être fait!

Alors, que pouvons-nous faire?

Les bonnes positions au travail, cela s'apprend. Nous en observons naturellement certaines. Mais il faut surtout perdre nos mauvaises habitudes et c'est le plus dur...

Les principes des techniques gestuelles

Retenez bien et appliquez ces conseils pour soulever un objet lourd:

— Ne jamais se pencher en gardant les jambes tendues, mais au contraire pliez-les.

— Toujours se rapprocher le plus possible de la charge.
— Bien positionner les pieds, ne pas hésiter à les déplacer au lieu de vriller la colonne.
— Assurer sa prise, le buste droit, inspirer et bloquer la respiration.

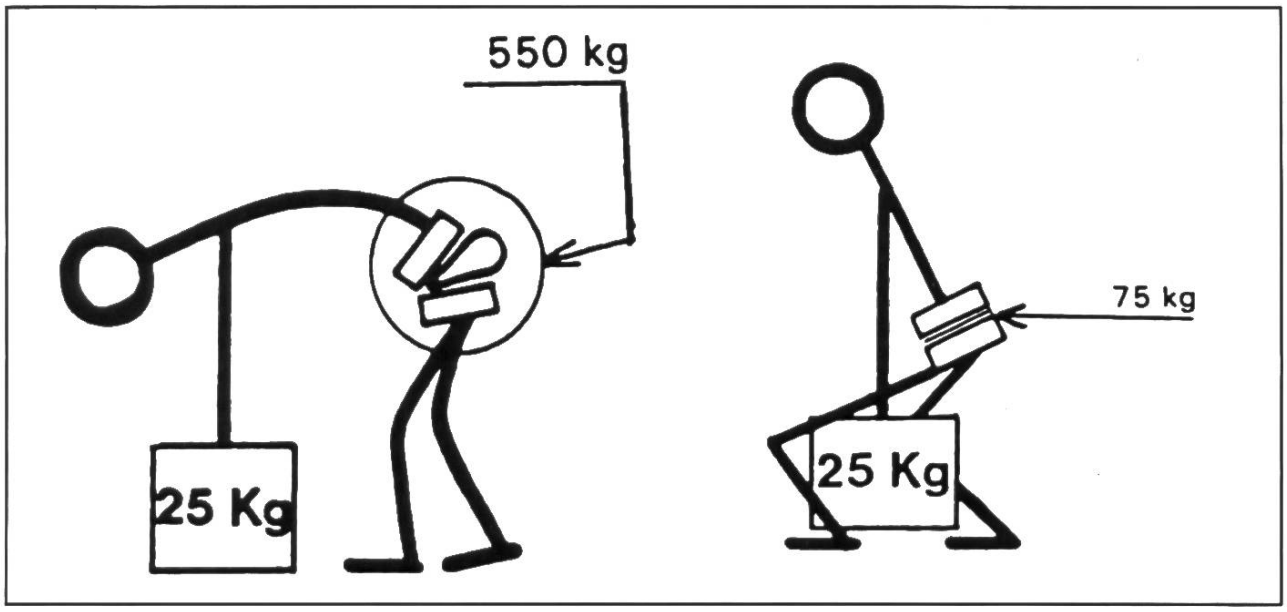
Alors, vous pouvez fournir votre effort en toute sécurité (toujours le minimum). Vos muscles des jambes sont les plus puissants, ils font l'essentiel du travail. Surtout, n'hésitez pas à vous soulager en utilisant des auxiliaires de manutention: chariots, diables, brouettes, etc. Si de tels matériels s'usent, eux il est toujours possible de les remplacer!

Vous observez parfaitement toutes ces recommandations, votre colonne sera satisfaite et rassurée. Plus jamais de mal au dos? Pas si sûr... car il vous arrive d'être installé derrière un volant. Avez-vous déjà réfléchi au nombre d'heures pendant lesquelles vous vous trouvez en position assise?

Cela mérite quelques précautions. Pour un bon confort, les sièges doivent être adaptés et réglables. Mais c'est encore mieux si vous vous installez correctement: la colonne la plus droite possible, le bas du dos soutenu, la nuque protégée. Vos bras et vos jambes doivent former un angle qui active le moins possible vos muscles (environ 90° pour les positions de repos).

La vie moderne, dans nos activités et même nos loisirs, agresse notre intégrité physique. La préservation de notre santé passe par:

— une connaissance de sa colonne vertébrale;
— une application des techniques gestuelles de manutention;
— une correction permanente des postures.



La pression exercée sur seulement 5 cm² est de 110 kg au cm², ce qui est vertigineux et entraîne une contrainte énorme du noyau!

Nous, les apiculteurs, nous sommes concernés à ce titre. Nous devons étudier les aménagements de notre environnement apicole en gardant à l'esprit la ferme intention de soulager notre colonne.

Un exemple concret pour justifier

Prenons le cas d'une hausse avec ses cadres pleins, ce qui fait environ 25 kg, et examinons ce qui se passe.

Le noyau vertébral est chargé de la répartition de l'effort entre deux lombaires.

Le rapprochement maximum des centres de gravité homme-charge permet à la colonne une position plus droite et un bras de levier plus long, ce qui se traduit par une pression lombaire répartie sur 15 cm^2, donc simplement 5 kg au cm^2, ce qui fait une sacrée différence !...

Cette modeste étude ergonométrique en apiculture pourra peut-être éviter un accident à l'un d'entre nous...

H. Richard

Commandez maintenant !

Boîtes à miel, en carton cellulose, type MEIER, impression 4 couleurs

Art. N° 5518 ½ kg 65 ct pièce (au lieu de 95 ct)

Art. N° 5516 1 kg 80 ct pièce (au lieu de 1 fr. 10)

Ces boîtes à miel ne sont plus fabriquées. Pour cette raison, nous liquidons notre stock et vous les offrons à ces prix de liquidation.

Fahrbachweg 1 • 5444 Künten
Tél. (056) 96 13 33 • Fax (056) 96 33 22

BIENEN MEIER KÜNTEN