



## Risques associés aux VGC

## Brassez votre bière, pas votre corps

Les vibrations globales du corps (VGC) sont surtout reconnues pour causer des problèmes de dos et de hanches, mais elles peuvent également accroître les risques de chutes et de collisions, des « accidents ».

Les effets à court terme des VGC sont :

- Troubles cognitifs (ex. mémoire)
- Stress
- Perte d'équilibre
- Diminution de la proprioception
- Réduction des réponses sensorielles et motrices

À long terme, les effets des VGC sont cumulatifs et peuvent causer ou aggraver les maux de dos et de hanches.

## Ressources additionnelles

Scannez le code QR avec votre cellulaire

Gouv. de l'Ontario



CCHST



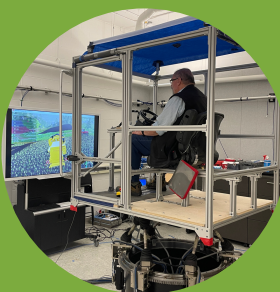
EU - OSHA



Dr Dena Burnett

[dena.burnett@usask.ca](mailto:dena.burnett@usask.ca)

306-241-8727



Canadian Centre for Health and Safety in Agriculture

[aghealthandsafety@usask.ca](mailto:aghealthandsafety@usask.ca)

Cette ressource a été réalisée grâce au soutien de l'Association canadienne de sécurité agricole et du Partenariat canadien pour l'agriculture.

PARTENARIAT  
CANADIEN pour  
l'AGRICULTURE



Canada

# Prends une pause des vibrations

C'est vrai! Quelque chose d'aussi simple que de prendre une pause durant votre journée de travail peut réduire les effets négatifs des vibrations globales du corps (VGC) lorsque vous opérez de la machinerie agricole.

Trouvez à l'intérieur les risques associés aux VGC ainsi que des outils et des stratégies simples pour aider à réduire les effets néfastes sur votre santé.

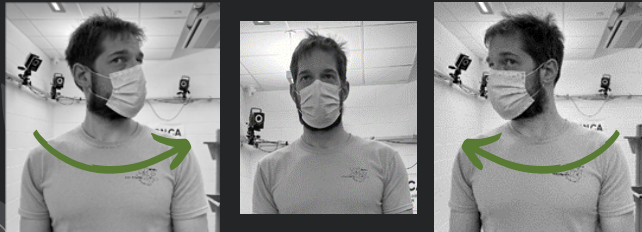
## Lève-toi et bouge!





## Stabilisation du regard

Bougez votre tête et votre cou, à votre rythme, en regardant un point fixe.



## Étirements ou exercices

Permet au système musculo-squelettique de récupérer.

Aide à réduire les effets cumulatifs des vibrations.

C'est facile d'ajouter des activités simples à votre journée de travail afin d'améliorer votre santé!



# Outils et stratégies

## Qu'est-ce que vous pouvez faire?

Comme producteurs, vous devez opérer de la machinerie agricole et ce, souvent pour de longues périodes. Il n'est pas possible d'éliminer les dangers liés aux vibrations globales du corps (VGC) en agriculture. Par contre, vous pouvez réduire les risques de blessures qui peuvent arriver en passant de longues journées à opérer de la machinerie.

L'équipe de recherche du Laboratoire d'ergonomie de l'Université de la Saskatchewan a développé des activités de récupération dédiées pour vous aider à profiter au maximum de vos pauses!

## Activités de récupération dédiées

Il y a aussi des habitudes que vous pouvez intégrer à votre journée de travail pour vous aider à bouger et ainsi réduire l'exposition aux vibrations. Découvrez ces trucs et astuces simples!

## Trucs et astuces



## Vérifiez vos équipements

- L'inspection régulière de votre tracteur ou moissonneuse aidera à éviter les bris.
- En plus, ça vous fait bouger!

## Sortez de votre cabine!

- Marchez pour aller chercher votre dîner.
- Laissez tomber le 4-roues et marchez.

## Quand prendre une pause?

- À la suite d'études sur le terrain, les chercheurs recommandent des temps maximums d'expositions aux vibrations :

Valide pour les tracteurs, moissonneuses ou tout autre gros équipement

