



L'ergonomie en maraîchage : approche globale sur les gestes et postures

Prisca Sallets, Biowallonie et Noémie Maughan, Ultra-tree

En avril 2017, Vladimir Latocha, formateur en Feldenkrais, est venu nous former en ergonomie. Il nous a donné des techniques pour mieux sentir notre corps en action et chercher des actions plus efficaces, plus confortables, pour travailler. Cet article vise à transmettre différents points pour améliorer notre confort de travail, grâce à l'analyse de nos gestes et postures.

Nous avons voulu aborder à nouveau ce sujet par le biais d'un article. En effet, il nous semblait essentiel de prendre en compte cette dimension, pour éviter les dommages physiques, fréquents en maraîchage. Les risques physiques sont liés aux gestes répétitifs, aux postures contraignantes, aux manutentions lourdes, etc. Il est indispensable de prendre en compte l'ergonomie, tant pour soi-même que pour ses ouvriers (ou saisonniers), en vue d'améliorer le bien-être général et la pérennité de l'activité.

Les problèmes résultent souvent d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps et les sollicitations et contraintes auxquelles il est exposé. Il est donc important, dans un métier où le corps est fortement sollicité, d'adopter une **politique du moindre effort**.

Or, malheureusement, nous avons l'habitude de penser qu'il faut augmenter notre force afin d'atteindre nos objectifs. L'idée de devoir faire un effort pour obtenir une bonne journée de travail n'est pas bon signe, mais plutôt le signe qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Vladimir nous affirme que : « *Ce qui compte, c'est de faire le travail, pas l'effort ! C'est déjà un métier assez dur physiquement, je ne suis pas obligé d'en rajouter.* »

Concrètement, prendre **conscience des gestes** que nous mettons en œuvre nous aide à les décortiquer et à les améliorer. En faisant cet exercice, on peut gagner rapidement en efficacité, en souplesse et en capacité d'action. En effet, souvent nous pensons que notre geste habituel est adapté. Souvent, ce n'est pas le cas. Il faut pouvoir adapter ses manipulations et non pas s'y habituer car, tôt ou tard, le corps lancera des signaux de mécontentement.

Pour entamer cette démarche, voici quelques questions utiles à se poser, qui seront notre boussole :

- Est-ce que le mouvement est réparti ? Est-il agréable ?
- Est-ce que je me sens bien, détendu, en fin de journée ?

Quelques conseils pratiques

1. Variez les gestes

Il est important de varier les gestes pour le corps et pour le système nerveux. Les gestes répétitifs deviennent vite fatigants, en raison de la sollicitation des mêmes muscles et articulations. En effet, à l'âge adulte, les habitudes font qu'on mobilise une variété très réduite de mouvements et d'activités.

On tourne sur les mêmes solutions, celles qui se sont révélées les meilleures. Au long de sa vie, il est possible pourtant de « nourrir » la plasticité de notre cerveau. On peut changer d'activité au cours d'une même journée ou de position pour une même tâche en changeant par exemple de côté lorsqu'on exécute

La méthode Feldenkrais est une pratique corporelle, inventée par Moshé Feldenkrais, dans la deuxième moitié du 20^e siècle.

L'auteur a d'abord cherché des moyens de soigner un genou blessé, mais en incluant ses connaissances du judo, des sciences physiques et du développement moteur des enfants. Il a ainsi développé une pratique qui s'est révélée un excellent moyen d'améliorer son fonctionnement sur de nombreux plans : meilleure respiration, vie émotionnelle mieux régulée, pensée plus claire, etc.

CONSEILS TECHNIQUES

CONSEIL DE SAISON EN MARAÎCHAGE

2. Répartissez l'effort

Il faut utiliser les muscles à l'échelle de la tâche. Ils doivent donc travailler de manière proportionnée. Pour un travail délicat et précis, on va utiliser le bout des doigts. Pour soulever ou

déplacer quelque chose de lourd, on va recourir aux muscles forts (comme ceux qui entourent notre bassin), à notre poids, à l'effet de bras de levier, à notre centre de gravité ou encore

à l'inertie d'un mouvement. Prendre conscience de ses appuis est également important. Il faut les adapter en fonction de l'action à réaliser et éviter de se mettre en porte-à-faux.

3. Utilisez le bon outil, correctement

Il est important de s'aider des outils adéquats pour chaque tâche (ex : brouettes, outils manuels adaptés à chaque activité). Il faut également s'assurer qu'ils sont en bon état pour faire le moins d'effort possible (pneu gonflé, lame affûtée, etc.).

« Respectez » l'outil et laissez-le travailler pour qu'il fonctionne correctement. « L'outil est là pour nous aider. Si on a besoin de force, il y a un souci ! » ajoute Vladimir. « Parfois, quand on met plus de force, l'outil fonctionne moins bien. Il faut laisser l'outil faire son travail ! »

Voici quelques exemples :

- Pour utiliser adéquatement un marteau, il faut le tenir de manière lâche jusqu'à la toute fin de son parcours. Il faut seulement le tenir lorsqu'il frappe l'objet pour qu'il ne parte pas.
- Se mettre en mouvement (marcher), avant de prendre une brouette chargée, facilite le déplacement de la brouette.
- Laissez la binette suivre le relief. On a souvent tendance à y mettre trop de force et elle s'enterme dans le sol. Il suffirait de la tirer vers

soi, en reculant, avec notre poids via les jambes, et non en travaillant avec nos bras. Une autre tendance est de serrer le manche de l'outil fortement alors que cela n'augmente en rien la rapidité ou l'efficacité du travail accompli.

En travaillant avec un motoculteur ou une motobineuse, il ne sert à rien de vouloir pousser, retenir ou enfoncer l'outil. Il faut laisser la machine faire son travail tout en la guidant, quitte à repasser une seconde ou une troisième fois, si le travail n'est pas satisfaisant au premier passage.

4. Ayez un rythme dans votre travail

Le rythme permet de travailler en harmonie dans la tâche que l'on accomplit. On peut par

exemple suivre le rythme de sa respiration pour travailler. L'objectif n'est pas d'aller le plus vite,

car souvent cela paralyse, mais bien d'avoir un rythme. Il se montrera souvent très efficace.

5. Siffletez ou fredonnez en travaillant

C'est une pratique très intéressante car, d'une part, elle stimule notre système nerveux pour dire que tout va bien. D'autre part, elle permet

de relâcher des zones inutilement en tension. En effet, pour fredonner, il faut être détendu. Cela permet donc d'éviter les efforts inutiles.

Une autre astuce pour sentir sa tension interne, c'est d'analyser sa mâchoire : est-elle crispée ou non ?

6. Utilisez le moins de force possible pour un travail équivalent

Il est important de réfléchir à l'ensemble de son corps en travaillant, car nous faisons souvent des efforts inutiles. Il faut veiller à répartir le mouvement et à le rendre confortable. Il est intéressant donc, pour chaque manœuvre, de faire l'exercice d'utiliser le moins de force possible pour un travail équivalent ou de décortiquer le mouvement. Cela permet de se rendre compte des nombreux gestes inutiles que nous nous créons en n'utilisant pas de manière optimale notre corps.

Un dernier point d'attention est de veiller à ne pas augmenter, de manière progressive, notre seuil de tolérance à l'effort ! Sans même s'en rendre compte, on s'habitue petit à petit à un mauvais geste que l'on ne sentira plus.



Utiliser des sacs de poids réduits (25 kg au lieu de 50 kg)



Privilégier les poignées d'un diamètre suffisant (1,9 à 3,8 cm)



Pour aller plus loin

- Prévention des troubles musculosquelettiques pour les cueilleurs, SPF Emploi, Travail et Concertation sociale, Bruxelles, décembre 2012
- Site internet du formateur - <http://latocha.fr/>
- Site sur la méthode Feldenkrais - www.feldenkrais-replay.fr/parlons-de-ergonomie-pour-les-professions-physiques/