



PREVENTION DES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

RISQUES LIÉS AU JARDINAGE

L'Institut Européen de la Main s'associe à l'action de la Société Française de Chirurgie de la Main, de la Fédération Européenne des Services Urgence Main et de l'Assurance maladie pour prévenir les risques liés aux accidents de la vie courante.

D'après les chiffres publiés en 2008 concernant

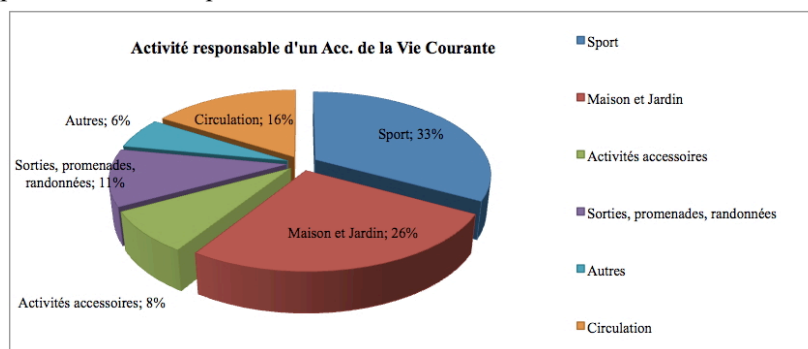
l'Enquête Permanente sur les Accidents de la vie Courante (EPAC), plusieurs centaines de milliers de personnes présenteraient chaque année un accident de ce type. Sur les accidents survenant en France, 35 % relèvent d'un accident du travail, et 65 % relèvent d'un accident lié aux loisirs.

Ces accidents de loisirs surviennent au cours d'activités quotidiennes, essentiellement au domicile ou lors d'activités sportives. Au domicile, la cuisine et le jardin sont les endroits les plus pourvoyeurs d'accidents.

En fonction des différents établissements concernés par cette enquête, la proportion des patients accueillis en urgence représente 2,4 à 15,5 % du total des patients admis. Il s'agit d'un homme dans 55 % des cas, de moins de 35 ans dans 68 % des cas.

Les conséquences de ces accidents sont souvent sans suite, mais il existe des séquelles fonctionnelles dans 20 % des cas. Parmi ces

accidents, quasiment un tiers concerne le membre supérieur (34,5 %). La main reste l'organe le plus souvent touché, d'une façon générale.



Les accidents liés au jardinage sont parfois graves, avec un risque de séquelle important.

En effet, l'usage de machines

outils, d'engins motorisés, de lames coupantes peut engendrer des lésions allant de la simple plaie jusqu'à l'amputation d'un segment de membre. Néanmoins, le respect de certaines règles de sécurité et de précautions d'emploi de ces outils permet d'éviter l'accident, et donc de ne pas en subir les éventuelles conséquences. Le fait d'aller se détendre dans le jardin ne signifie pas d'oublier les règles de sécurité. Avant de commencer un travail, il suffirait de se poser une simple question :

« Que dois-je faire pour ne pas me blesser ? »

Les conseils suivants peuvent vous permettre d'éviter une blessure, un accident, ou un malaise.

Portez des gants avant de travailler en extérieur

Le port de gants adaptés réduira non seulement le risque de plaie, mais également la nocivité

des produits irritants tels que les engrais, les pesticides, et les bactéries et mycètes vivants dans le sol. Toute plaie même minime exposée au contact du sol peut se souiller et provoquer une infection, parfois grave. Les gants en cuir offrent une protection efficace contre les objets tranchants, les morsures et piqures d'insectes, et les autres produits irritants. Les gants protègent également des coups de soleil et les lésions unguéales.

Evitez les gestes répétitifs durables

A moins d'être habitué ou conditionné aux activités de jardinage, les mouvements répétitifs, comme creuser, bêcher, tailler les haies, planter, couper les buissons, etc... peuvent entraîner une irritation cutanée, tendineuse ou nerveuse. Assurez-vous de varier les activités de jardinage et d'effectuer une rotation des activités toutes les 15 minutes, avec une courte pause entre chaque activité. Cela permet aux groupes musculaires et aux articulations utilisées de se reposer.

Soyez vigilants pour les objets enterrés

Des objets piquants ou tranchants qui sont enterrés peuvent blesser la main, et entraîner des lésions de la peau et des tendons. Utilisez une pelle ou un râteau plutôt que la main pour les déterrer. Utilisez le bon outil pour le bon geste. Evitez l'accident en utilisant un outil pour son objectif initial, et non pour faire autre chose. Si vous achetez des outils de type pinces coupantes, cisailles, taille-haie, recherchez des outils de marque, avec une sécurité, et rangez les dans un endroit sûr, à l'abri des enfants.

Adoptez une posture ergonomique

La « posture » de travail ne concerne pas uniquement la position générale de votre corps, mais également la façon d'utiliser le membre supérieur (épaule, coude, poignet, main). Par exemple, la force de serrage de la main est optimale lorsque le poignet est en légère extension, ou en position de repos. Il est prouvé que la force de serrage est diminuée d'au moins 25 % avec le poignet fléchi.

Evitez l'utilisation d'outil avec des poignées dites « ergonomiques »

Beaucoup d'outils sont maintenant distribués avec des manches ou des poignées dites « ergonomiques », pour améliorer la prise et la force de maintien. Ce type de poignée, cependant, ne saurait correspondre à tout le monde, et chacun dispose d'une forme et d'une taille différente de la main. Les gens avec une main plus large vont trouver que leurs doigts dépassent des rainures de la poignée, ce qui peut causer à la longue une gêne, voire une douleur, un hyper-appui et un cal. Les gens qui ont une main plus petite vont devoir écarter les doigts pour qu'ils se logent dans les rainures. Cela peut entraîner une perte de force de serrage, et une fatigue anormale pour l'utilisation de l'outil.

Que faire en cas d'accident ?

En cas de petite coupure d'un doigt ou de la main, le saignement devrait s'arrêter rapidement en exerçant une pression sur la coupure avec un linge propre. Une désinfection cutanée est nécessaire pour éviter l'infection.

Quand rechercher un avis spécialisé ?

Allez consulter rapidement dans un service d'urgences ou vers un chirurgien de la main spécialisé si :

- La pression continue sur la plaie n'interrompt pas le saignement au bout de 15 minutes
- Vous ressentez un engourdissement ou des fourmillements dans la pulpe du doigt lésé
- Vous avez un doute sur votre vaccination anti-tétanique
- Vous n'êtes pas en mesure de nettoyer la plaie avec du savon doux et un rinçage abondant avec de l'eau claire.

Votre chirurgien de la main est à votre disposition pour d'autres renseignements à ce sujet.