



vous accompagner

Les conseils pour préserver votre dos

■ Postures, manipulations, vibrations



santé
famille
retraite
services

www.msa.fr

L'essentiel & plus encore



Vous travaillez en plein air ?

❖ Vous êtes amené à porter des charges ou faire de la manutention ?

► Pensez à :

- aménager votre poste de travail pour faciliter la manutention et le port de charge ;
- diminuer les charges manipulées ;
- éliminer ou réduire la manutention par la mécanisation.

❖ Votre dos vous fait souffrir lorsque vous travaillez accroupi ?

- Pour le soulager, posez un genou à terre, en alternant régulièrement (gauche/droite) et gardez le dos droit.

❖ Vous travaillez dans un environnement glissant et/ou encombré ?

- Dégagez les zones de travail et de passage, signalez les zones dangereuses. N'effectuez pas votre travail dans la précipitation, source d'accident.

LE + MSA

Se sentir bien dans son travail est important. Les équipes santé de votre MSA peuvent vous conseiller sur les gestes et les postures à adopter pour vous permettre d'exercer votre activité dans les meilleures conditions.



Vous conduisez des engins agricoles ?

Les **vibrations** causées par les tracteurs et autres engins agricoles sont **dangereuses** pour votre santé, surtout pour votre dos.

Parce que cette activité occupe la majeure partie de vos journées, vous devez avoir les bons réflexes.

✦ Les vibrations vous font souffrir ?

- ▶ Adaptez votre conduite : roulez moins vite et évitez les à-coups.

✦ Vous avez mal au dos quand vous conduisez ?

- ▶ Réglez correctement votre siège et adoptez la position de travail qui vous convient le mieux.

LE + MSA

Consultez nos brochures pédagogiques sur la prévention des vibrations ou consultez ces documents sur le site ssa.msa.fr



Vous êtes en contact avec les animaux ?

Nourrir les animaux et les manipuler soumet votre dos à rude épreuve : les sacs de nourriture sont souvent **très lourds** et les comportements des animaux restent imprévisibles. Travailler au contact des animaux n'est pas sans risque, **agissez avec prudence**.

❖ Vous manipulez des charges lourdes ?

- ▶ Il faut réduire les poids au maximum (ne soulevez pas plus de 5 kg à bout de bras si vous êtes un homme et 2,5 kg pour une femme*) et remplacer la manutention manuelle par la mécanisation.

❖ Vous devez effectuer des soins contraignants sur vos animaux ?

- ▶ Utilisez les moyens de contention adaptés pour ménager votre dos et adoptez des postures moins sollicitantes pour votre corps.

LE + MSA

Diverses formations sur les techniques de manipulation des animaux et l'installation de systèmes de contention vous sont proposées. Renseignez-vous auprès des équipes santé de votre MSA.



Le saviez-vous ?

- ▶ Plus d'1 accident de travail sur 10 concerne le dos.
- ▶ Parmi les exploitants, les éleveurs sont les plus touchés par ces accidents (50 %).
- ▶ Parmi les salariés, 30 % des accidents du travail liés au dos concernent les secteurs des jardins et espaces verts, cultures spécialisées et viticulture.

Manutention manuelle, postures de travail inconfortables, exposition aux vibrations : les particularités de vos métiers vous exposent à de nombreux risques.

Pourtant, il suffit de quelques gestes adaptés ou de modifier votre organisation de travail, d'aménager vos postes différemment, pour limiter les conséquences.

Ayez les bons réflexes !

La MSA intervient pour la Santé-Sécurité
au Travail des exploitants, salariés, employeurs
et chefs d'entreprises agricoles.

Elle agit pour améliorer les conditions
de travail et prévenir les risques en agriculture.

Les conseillers en prévention, les médecins
du travail et les infirmiers de santé au travail
sont là pour vous aider à trouver des solutions
de prévention adaptées à votre situation.

**Pour plus d'informations,
rendez-vous sur le site Internet de votre MSA
ou sur www.msa.fr**



L'essentiel & plus encore