

LA POSITION ACCROUPIE

SI VOUS TRAVAILLEZ EN POSITION ACCROUPIE OU BIEN À GENOUX, RELEVEZ-VOUS DE TEMPS EN TEMPS.

En effet, la position fléchie du genou étire et comprime un nerf. Ce nerf (le sciatique poplité externe) commande aux muscles qui relèvent le pied.

Si vous êtes resté(e) un long moment les jambes croisées, il vous est sans doute arrivé d'avoir d'une part, "des fourmis" dans une jambe et d'autre part, de la difficulté à marcher parce que votre pied "tombe".

C'est exactement ce qui peut se passer si vous restez longtemps en position accroupie. Vous devez donc vous relever de temps en temps pour éviter l'apparition de ce phénomène.



vous guider



CONTACTER LE SERVICE SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Par mail : contactsst.blf@auvergne.msa.fr

Par téléphone (de 8 h 15 à 12 h 15)

Allier : **04 70 35 36 91**

Cantal : **04 71 64 41 85**

Haute-Loire : **04 71 07 15 08**

Puy de Dôme : **04 73 43 76 54**

MSA Auvergne - 16 rue Jean Claret 63972 Clermont-Ferrand Cedex 9

MSA Auvergne-Communication-11.2022/ crédits photos COMSA A.M.Latay

CETTE ANNÉE, VOUS PARTICIPEZ À LA CUEILLETTE DE FRUITS ROUGES

■ Santé Sécurité au Travail

auvergne.msa.fr



L'essentiel & plus encore

Le service Santé Sécurité au Travail de la MSA Auvergne vous propose quelques conseils pour éviter qu'un incident ou qu'un accident ne gâche vos jours de travail.

Nous vous proposons de lire les conseils indispensables pour vous protéger contre trois familles de risques :

- Les risques liés à un travail physique à l'extérieur pendant une période chaude : coup de chaleur, insolation, coup de soleil.
- Les risques liés à la manipulation des végétaux et aux contacts des insectes qui s'y trouvent : blessures et piqûres.
- Le risque lié à la position accroupie.

SE PROTÉGER DE LA CHALEUR ET DE LA LUMIÈRE

HYDRATATION = il faut BOIRE

QUAND BOIRE ? avant, pendant et après le travail :

- **avant** : particulièrement au petit déjeuner qui sera copieux,
- **pendant** : en fonction de la chaleur, il convient de boire de petites quantités à intervalles réguliers.

QUE BOIRE ? Il faut bien entendu éviter les boissons alcoolisées. Le liquide sera tempéré pour en faciliter l'absorption.

VÊTEMENTS

FAVORISER LA FONCTION DE LA TRANSPIRATION :

par le port de vêtements amples, souples et légers afin que l'air puisse circuler facilement entre le tissu et la peau.

RÉFLÉCHIR LES RAYONS SOLAIRES :

porter des vêtements clairs et une casquette pour protéger les bras, la nuque et le dos.

PROTÉGER LA PEAU

LE SOLEIL BRÛLE ET PEUT ÊTRE À L'ORIGINE DE CANCERS DE LA PEAU :

Il faut éviter de prendre un "coup de soleil". Les vêtements sont la protection la plus efficace. Pour les parties découvertes utiliser une crème protectrice. Demander à votre pharmacien une crème de type "filtre physique" ("micro-pigments minéraux") et d'indice élevé (IP \geq 60). Son application doit être très régulièrement renouvelée.

PROTÉGER LES YEUX

Se protéger de la poussière, du soleil et des griffures pouvant être causées par le feuillage et les branches.

LES VÉGÉTAUX ET LES INSECTES

COUPURES

AVANT de commencer le travail, il faut vérifier les vaccinations. Plus particulièrement celles contre le tétanos. Le dernier rappel ne doit pas dater de plus de 10 ans.

APRÈS une coupure, il convient d'abord de nettoyer la plaie, puis de la désinfecter (avec de l'eau et du savon puis un produit de type dakin), enfin de la protéger par un pansement.

PIQÛRES D'INSECTES

Si vous présentez des réactions allergiques importantes aux piqûres d'insectes, demandez à votre médecin de vous prescrire le traitement préventif de ces réactions et conservez-le avec vous au travail.

RÉACTIONS ALLERGIQUES

Le contact avec les pollens peut entraîner le rhume des foins (conjonctivite, éternuements), une crise d'asthme.

Le contact cutané avec des végétaux peut entraîner de l'urticaire, de l'eczéma, des démangeaisons.

HYGIÈNE GÉNÉRALE

PENDANT LE TRAVAIL : il est indispensable de respecter les recommandations d'hygiène prescrites par votre employeur comme le port de vêtements de protection. Votre employeur est responsable de votre sécurité et il connaît ses obligations à ce sujet.

Pensez à vous laver soigneusement les mains avant de manger. Prenez une douche à la fin de la journée de travail.

