

## 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.

### CONTACTER LA MSA AUVERGNE

- ◆ **Numéro dédié aux entreprises agricoles**  
04 71 64 41 86
- ◆ **Numéro de plateforme de service**  
04 71 646 646
- ◆ **Sur le site internet**  
**[auvergne.msa.fr](http://auvergne.msa.fr)**

### COMMENT CONTACTER LE SERVICE SST (Santé Sécurité au Travail)

- ◆ **au siège social**  
16 rue Jean Claret  
63972 Clermont-Ferrand Cedex 9  
  
**Tél. 04 73 43 76 54**  
  
**Fax 04 73 43 75 99**

Vous guider



Cette année, vous participez  
à la cueillette des fruits rouges

 Santé Sécurité au Travail

Le service Santé 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 PROTEGER DE LA CHALEUR ET DE LA LUMIERE

### 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.

### VETEMENTS

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.

REFLECHIR LES RAYONS SOLAIRES :

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

### PROTEGER LA PEAU

LE SOLEIL BRULE ET PEUT ETRE A 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.

### PROTEGER LES YEUX

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

## LES VEGETAUX 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.

APRES 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.

### PIQURES 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.

### REACTIONS ALLERGIQUES

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

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

### HYGIENE GENERALE

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.

