

Pensez-vous qu'il soit inévitable d'avoir des douleurs quand on travaille dans le monde végétal ?

Il y a plusieurs causes à l'apparition des douleurs : tensions musculaires, arthrose vertébrale, hernie discale...

Entretien, création, maçonnerie,... vous avez des activités qui mettent vos articulations et vos muscles à rude épreuve (manutention, position penchée en avant de façon prolongée, vibrations des machines...). Elles nécessitent autant d'efforts que certains sports.

**Les sportifs s'échauffent, s'étirent : pourquoi pas vous ?**

## Réduire les douleurs : un intérêt pour chacun

### Pour le chef d'entreprise :

- » diminuer les arrêts de travail et les maladies professionnelles,
- » diminuer les coûts directs et indirects liés à l'absentéisme,
- » maintenir la productivité,
- » fidéliser vos salariés à l'entreprise.

### Pour le personnel :

- » être acteur de sa santé,
- » travailler dans de meilleures conditions,
- » éviter la perte de salaire liée aux arrêts de travail.

### Pour la MSA :

- » avoir des adhérents (particuliers et entreprises) en bonne santé,
- » diminuer les arrêts de travail et les maladies professionnelles.

Pour tout complément d'information :

**MSA Loire-Atlantique - Vendée**

Service Santé-sécurité au travail

02 51 36 89 39

ou

[www.msa44-85.fr](http://www.msa44-85.fr)

Rubrique Employeur

> Santé et Sécurité au Travail

> Troubles musculo-squelettiques

Credits photos : Samilane Vongprasith / SST045\_Plequette TMS Professionnels végétal / MSA Loire-Atlantique - Vendée



**MSA Loire-Atlantique - Vendée**

33 boulevard Réaumur  
85933 LA ROCHE SUR YON Cedex 9

2 impasse de l'Espéranto - Saint-Herblain  
44957 NANTES Cedex 9

tél. 02 51 36 88 88  
[www.msa44-85.fr](http://www.msa44-85.fr)



L'essentiel & plus encore

[www.msa44-85.fr](http://www.msa44-85.fr)



L'essentiel & plus encore

 vous accompagner

Prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les professionnels du végétal

## Manutention, rappel des fondamentaux

1. Ne pas porter
  - » organisation du travail (de la responsabilité de l'employeur)
2. Porter moins
  - » mise à disposition d'aides à la manutention
  - » porter à deux
3. Porter mieux
  - » plier les genoux
  - » porter près du corps



Pliez les genoux

### Le saviez-vous ?

Quand vous avez soif, vous avez déjà perdu :

- 30% de vos performances physiques
- une partie de vos capacités à lutter contre le froid et le chaud

**N'attendez pas d'avoir soif, buvez de l'eau régulièrement !**



# Professionnels du végétal

Soyons tous acteurs, pour que les douleurs ne soient pas une fatalité

