



vous accompagner

Conseils pour le travailleur saisonnier

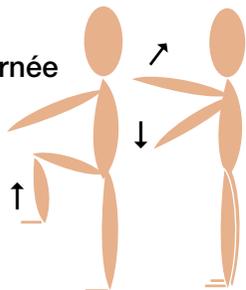
■ La cueillette des petits fruits



Préserver votre dos et vos articulations

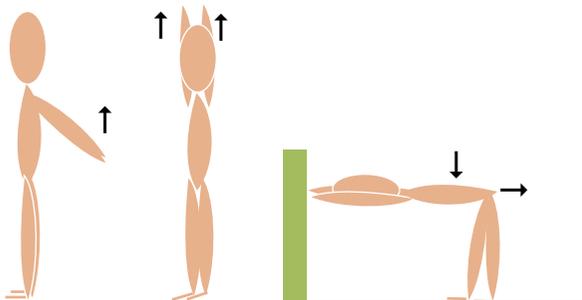
❖ Au démarrage de la journée

Pensez à vous échauffer



❖ Tout au long de la journée

- Variez vos postures
- Pensez à vous étirer régulièrement



❖ Pour le port de charge :

- Rapprochez-vous de la charge
- Pliez vos genoux et garder le dos droit
- Poussez sur vos jambes en gardant les bras tendus



Concilier travail et chaleur

Travailler lors de fortes chaleurs entraîne des risques particuliers :
du **coup de soleil** au **coup de chaleur**

Que faire ?

❖ Votre employeur peut être amené à modifier l'organisation et les conditions de travail :

- Adaptation des horaires et des pauses
- Mise à disposition d'eau potable fraîche
- Prévoir des zones d'ombres ou abris

❖ Les bons réflexes :

- Consulter la météo
- Ne pas travailler torse nu
- Porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur
- Rafraîchir régulièrement la nuque, les bras et les jambes
- Se surveiller entre collègues pour déceler les premiers signes de coup de chaleur

❖ Les signes d'alerte d'un coup de chaleur :

- Maux de tête, nausées, vomissements
- Fatigue, grande faiblesse, étourdissement
- Respiration rapide, absence de transpiration
- Propos incohérents
- Perte d'équilibre
- Perte de connaissance



▸ Soleil : Protégez-vous la tête, les yeux et la peau



▸ Buvez régulièrement de l'eau même si vous ne ressentez pas la soif



En cas d'accident ou malaise :

(même en cas de plaies, piqûres, morsures...)



- **Alerter le secouriste ou le responsable**
- **Appeler le 15 ou le 112**
- Rester auprès de la personne jusqu'à l'arrivée des secours



Conseils d'hygiène

- ▶ Prendre un petit déjeuner
- ▶ Préparer des plats frais et légers
- ▶ Fractionner si possible la prise des repas
- ▶ Se laver les mains avant et après le repas



- ▶ Ne pas boire de boissons alcoolisées



- ▶ Ne pas fumer ni manger **sur le poste de travail**



- ▶ Protéger les plaies par un pansement



- ▶ Penser à vérifier votre vaccination contre le tétanos

Service Santé et Sécurité au Travail

santesecurite@msa49.msa.fr

02 41 31 77 29

N'hésitez pas à contacter votre MSA

MSA Maine-et-Loire

3 rue Charles Lacretelle

BEAUCOUZÉ

49938 ANGERS CEDEX 9

Tél. 02 41 31 75 75

Fax 02 41 31 78 99

www.msa49.fr



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore