



vous accompagner

# Conseils pour le travailleur saisonnier

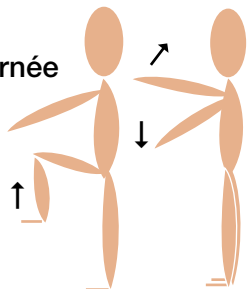
## ■ La cueillette des petits fruits



## Préserver votre dos et vos articulations

### ❖ Au démarrage de la journée

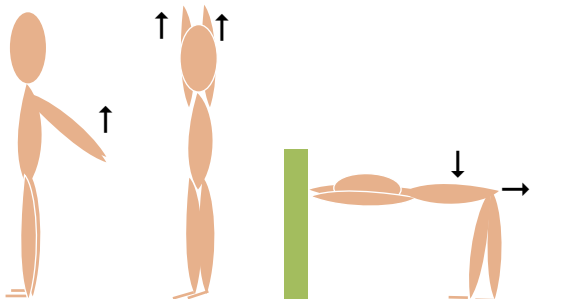
Pensez à vous échauffer



### ❖ Tout au long de la journée

▶ Variez vos postures

▶ Pensez à vous étirer régulièrement

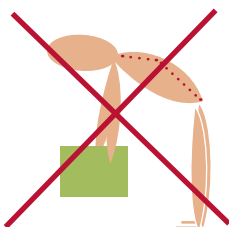


### ❖ Pour le port de charge :

▶ 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 :

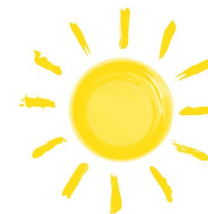
- ▶ Adaptation des horaires et des pauses
- ▶ Mise à disposition d'eau potable fraîche
- ▶ Prévoir des zones d'ombres ou abris

### ❖ 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**

▶ **Restez 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](http://www.msa49.fr)



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore