

Jardins – Espaces Verts :

Equipements de travail et conseils pour limiter l'apparition des troubles musculo-squelettiques



Sommaire

Introduction

Matériel électrique portatif (sur batterie)

Taille de haies

- Taille haie adapté
- Harnais trompe éléphant
- Échafaudages

Utilisation de la débroussailleuse

- Régler son harnais de débroussailleuse
- Fauchage : Travailler en se préservant

Plantation et petits travaux

- Pince à jardin
- Ergosiège
- Pince à dalles

Tenue vestimentaire adaptée

Echauffements

Introduction

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentaient 95 % des maladies professionnelles reconnues chez les salariés agricoles au cours de la période 2005 à 2009. Lié aux conditions de travail, ce véritable fléau social et économique, en constante augmentation, notamment dans le secteur des Jardins et Espaces Verts, a interpellé la CPHSCT d'Auvergne. Avec plus de 880 TMS (avec ou sans arrêt de travail) recensés en 5 ans en France, ce secteur se situe en quatrième position des TMS **déclarées** dans le milieu agricole.

Ces maladies qui affectent muscles, tendons et nerfs au niveau des articulations des membres et de la colonne vertébrale peuvent être handicapantes. Au-delà des souffrances pour les salariés, elles perturbent l'organisation du travail et représentent pour l'entreprise **un coût humain et économique non négligeable** (indemnisations, arrêts de travail, absentéisme, remplacements, reclassements, retards, baisse de qualité, de productivité, etc.).

Les TMS ne sont pas inéluctables. Des actions peuvent être mises en œuvre par les entreprises pour éviter l'apparition des TMS à la source. Cela suppose une remise en question des conditions de travail présentes, tenues comme principale responsable, que ce soit au niveau du **poste de travail** (postures pénibles, prolongées, gestes répétitifs, efforts intenses...), **de l'organisation du travail** (absence d'alternance des tâches, récupération insuffisante, manque de savoir-faire, environnement difficile, stress...) ou **des machines et matériels** (inappropriés, vibrations, défaut de réglage, d'entretien...).

Des solutions simples permettent d'améliorer les conditions de travail. Par exemple être à l'écoute des salariés et les intégrer dans une démarche de prévention ou encore adopter une organisation du travail claire et adaptée avec planification des chantiers (anticiper les charges pour mieux gérer les efforts), pratiquer des exercices quotidiens d'entretien du corps (échauffements, étirements, hygiène de vie saine...). Mais aussi se procurer et apprendre à utiliser des matériels et équipements appropriés, ergonomiques, en parfait état qui limitent les manutentions, les vibrations, les mauvaises postures et les efforts.

La CPHSCT d'Auvergne propose son concours aux entreprises de Jardins et Espaces Verts en mettant à sa disposition le présent guide. Il s'agit d'un recueil non exhaustif d'équipements de travail (hors manutention*), sélectionnés pour répondre au mieux aux exigences du marché et à la protection de la santé du salarié, mais également des conseils d'utilisation de la débroussailleuse et des recommandations sur la tenue vestimentaire et les échauffements.

(*) Pour ce type de matériel, la CPHSCT Auvergne invite les professionnels à se référer au guide d'aide à la manutention en Entreprises du Paysage élaboré par la Caisse Centrale de MSA (Dossier technique n°26)

Matériel électrique portatif sur batterie

Caractéristiques :

Les modèles à batterie Lithium disposent d'une puissance constante et l'autonomie est d'une ½ journée à 3 journées de travail en fonction du type d'outil utilisé et de la batterie.

Ces batteries ont une bonne durée de vie (capacité = 80 % après 800 cycles de charge et décharge).

Le harnais possède de nombreux réglages permettant de s'adapter à la morphologie de l'utilisateur. Il existe également des modèles à ceinture.

Moyens de prévention :

- Porter les équipements de protection individuelle adaptés à l'outil et au travail effectué

Témoignage d'entreprise :

Entreprise ROCHE PAYSAGE
Les Avits - 43700 ARSAC-EN-VELAY

Matériel acquis en 2011 après une journée d'essai avec les salariés.

Utilisation quasi-systématique du matériel électrique par les salariés malgré leur possibilité d'opter pour l'équipement thermique.



Prix estimatifs :

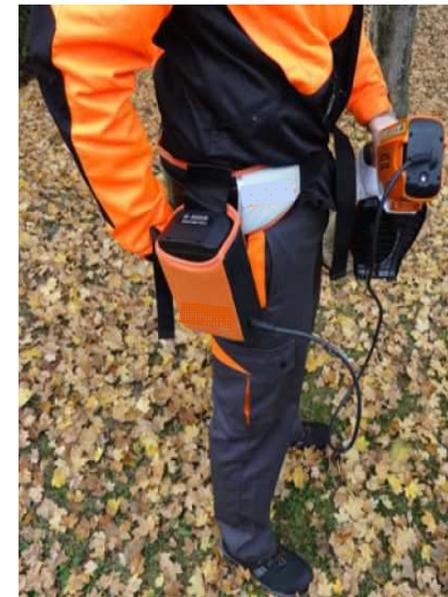
- ≈ 1 000 € pour la batterie
- ≈ 550 € pour taille haie
- ≈ 800 € pour souffleur
- ≈ 900 € pour débroussailluse
- ≈ 900 € pour tronçonneuse

Les plus constatés :

- ↪ Matériels peu bruyants, donc ne nécessitant pas le port de protections auditives et ne dérangeant pas le voisinage. Possibilité de communiquer plus facilement.
- ↪ Diminution des risques d'accidents du travail du fait de la légèreté du matériel, de l'atténuation des vibrations et pour la tronçonneuse d'élagage, par la rapidité de l'arrêt par rapport à une tronçonneuse thermique.
- ↪ D'après les salariés, « les batteries sont très confortables, on ne les sent même pas ».
- ↪ Absence de pollution.

Les petits défauts :

- ↪ Ne pas oublier de mettre en charge les batteries le soir.
- ↪ Risque de coupure du fil de jonction entre la batterie et le taille haie, qui est un peu trop long.
- ↪ Amortissement entre 850 et 600 heures d'utilisation selon le matériel pour une batterie.
- ↪ Non conscience de la dangerosité de la machine en l'absence de bruit.



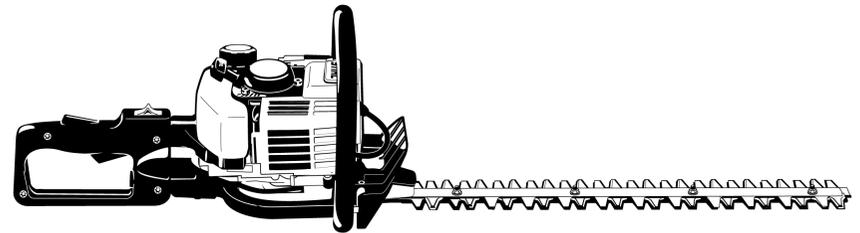
Avantages et intérêts

- Economie de carburant
- Supprime l'inhalation des gaz d'échappement
- Supprime la manipulation des combustibles et l'inhalation des substances cancérigènes lors du remplissage des réservoirs
- Réduit le bruit en fonctionnement et supprime le bruit de ralenti par rapport à un appareil thermique
- Limite le risque de TMS des membres supérieurs par une diminution conséquente du poids des appareils (batterie lithium portée à dos ou à la ceinture) et par une diminution des vibrations émises par les moteurs par rapport à des moteurs thermiques
- Evite les risques de brûlure et d'incendie
- Une batterie peut être utilisée avec plusieurs équipements
- Bien que les machines soient un peu moins puissantes, la diminution de fatigue de l'opérateur n'engendre pas de perte de productivité en fin de journée

Inconvénients et limites

- Puissance limitée par rapport aux outils thermiques
- Prix
- Autonomie sur certains chantiers
- Câble pouvant s'accrocher aux branchages lors des travaux d'élagage ou de taille.

Taille haie adapté



Caractéristiques :

Plusieurs modèles en fonction de la taille de la haie :

- Haie de taille réduite : lame de taille réduite (autour de 500 mm)
- Haie de grande taille : lame de grande taille (autour de 700 mm)

Outil bien équilibré

Niveaux de vibration indiqués dans la notice d'instruction :

Le membre supérieur est :

- En situation à risque à partir de $2,5 \text{ m/s}^2$
- En situation de danger au-dessus de 5 m/s^2

pour 8 heures de travail

Moyens de prévention :

Utiliser le taille haie adapté en fonction du travail à réaliser.

La différence de poids entre les deux types de taille haie peut être supérieure à un kilo (soit 20 % de poids en moins pour la machine plus légère).

Si cela est possible, il est pratique d'avoir un taille-haie de chaque gabarit. On diminuera ainsi l'effort à fournir, le bruit et les vibrations lorsque l'utilisation d'une machine plus puissante ne se justifie pas.

Il n'est pas possible de fixer une durée d'utilisation valable d'une manière générale, car l'effet des vibrations dépend de plusieurs facteurs.

Les précautions suivantes permettent de prolonger la durée d'utilisation :

- garder les mains au chaud (porter des gants chauds) ;
- faire des pauses.

Les facteurs suivants raccourcissent la durée d'utilisation :

- tendance personnelle à souffrir d'une mauvaise irrigation sanguine (symptômes : doigts souvent froids, fourmillements) ;
- utilisation à de basses températures ambiantes ;
- effort exercé sur les poignées (une prise très ferme gêne l'irrigation sanguine).

Entretien régulier des lames pour un travail propre et moins fatiguant.

L'utilisation d'équipements comme le taille haie sur perche et l'échafaudage (pour le travail en hauteur) diminue les postures fatigantes.



Harnais trompe éléphant

Les entreprises de jardins - espaces verts utilisent principalement des tailles haies à moteur thermique car ils sont plus puissants et autonomes vis-à-vis de l'énergie. Mais leur inconvénient est le poids (environ 5 à 6 kg à vide). Leur utilisation sollicite beaucoup les bras et les épaules, les risques d'apparition des TMS sont importants. Le harnais trompe d'éléphant permet de limiter l'effort et d'assurer un travail en toute sécurité.

Caractéristiques :

Harnais ergonomique
avec structure métal permettant une bonne rigidité de l'ensemble
muni d'un enrouleur avec ressort réglable

Le harnais trompe d'éléphant permet :

- une répartition du poids sur l'ensemble du tronc de la personne,
- la réduction du poids porté par l'opérateur à 1,5 kg grâce au réglage de la tension du ressort de l'enrouleur

Possibilité d'essai avant achat :

La MSA Auvergne peut prêter, pour essai, un harnais trompe éléphant aux entreprises qui le souhaitent et qui s'engagent, en contrepartie, à le tester (fiche d'évaluation à compléter).



Prix estimatif :

200 € à 300 €

Témoignages d'entreprises :

Une entreprise de service à la personne (2 salariés) :
Action Jardin à Tourtoule - 63530 VOLVIC

et une entreprise paysagiste (7 salariés et 1 apprenti) :
Entreprise MALHERBE - 63540 ROMAGNAT

Retour général sur l'essai : Bon matériel, le principe est intéressant, quelques améliorations à apporter. Néanmoins il ne peut pas s'utiliser sur tous les chantiers. Idéal pour les haies de taille basse.



Avantages et intérêts

- Harnais bien élaboré, s'adapte à tous les tailles haies, mais aussi au perche d'élagage et aux souffleurs
- Permet de tailler à n'importe quelle hauteur grâce à l'enrouleur
- Permet un travail plus rapide, sans effort, sans fatigue et en meilleure sécurité
- Permet une répartition du poids des taille haies sur l'ensemble du tronc de la personne et la réduction du poids porté par l'opérateur à 1,5 kg
- Offre un maximum de confort à son utilisateur (soulage les épaules)
- Très pratique pour les petites haies, sur le dessus

Inconvénients et limites

- Avancée de la potence trop importante :
 - Fatigue les bras
 - La potence « entre » dans la haie
 - Elle frotte la haie sur la taille des flans et oblige l'utilisateur à repasser plusieurs fois sur le flanc
- Attache difficile du taille-haie
- Système d'accroche peu performant
- Difficulté de réglage de l'enrouleur
- La poulie allège la charge, mais pour certains taille-haies trop lourds, le poids à supporter est encore important
- Impossibilité de monter équipé sur un échafaudage
- Certains utilisateurs trouvent qu'utiliser le harnais sur échafaudage peut augmenter le risque de chute.

Echafaudages mobiles

Caractéristiques :

Echafaudage adapté

- Equipé d'un garde-corps et de stabilisateurs
- Poids : 40 à 90 kg selon le modèle
- Roues de forts diamètres et gonflables à l'air (à privilégier pour un déplacement plus facile)
- Fixations stables et durables
- Privilégier un modèle aluminium (poids)



Prix estimatif :

600 € à 3 000 € HT

Moyens de prévention :

- Eviter le recours à des échelles, escabeaux et marchepieds qui ne doivent pas être utilisés comme postes de travail (R 4323-63 du code du travail) sauf en cas d'impossibilité technique de recourir à un équipement collectif et que l'évaluation des risques établit que le risque de chute est faible et les travaux sont de courte durée, sans caractère répétitif. Les échelles d'accès doivent être d'une longueur telle qu'elles dépassent d'au moins un mètre le niveau d'accès (R 4323-87) ;
- Observer les caractéristiques de la haie (hauteur, nature) ;
- Repérer les particularités du chantier (dévers, obstacles) ;
- Tenir compte des conditions climatiques (gel, pluie, orage...) ;
- Vérifier l'état et la stabilité du matériel (fixation, rouille, point d'appui au sol...) ;
ne jamais travailler sur des échafaudages instables Monter et descendre toujours face au matériel ;
- Eviter les acrobaties et les postures contraignantes ;
- Suivre une formation au montage ;

- Disposer d'un système pour avoir le taille haie à proximité (panier, crochet...)
- Nettoyer régulièrement le poste de travail.

Témoignage d'entreprise :

Entreprise QUINTESSENCE
Coutancy - 63190 ORLEAT

« C'est un outil indispensable. On s'y retrouve économiquement par rapport au gain de temps. La fatigue est moindre car on couvre plus de surface (moins de montées / descentes). On travaille en sécurité en raison de la stabilité accrue. »

Les seuls inconvénients : l'échafaudage est non utilisable lorsqu'il y a un dénivelé trop important. Il faut prévoir le transport à la fois des déchets et de l'échafaudage en fin de chantier (place dans le véhicule) »

Idéales pour les haies de petite taille ou la taille de formation des arbres : les petites plateformes de travail

avec largeur adaptée et bon empâtement sur sol plat

- Sécurisent le chantier

**Prix estimatif :
Environ 500 €**



Avantages et intérêts

- Longueur de travail (gain de temps)
- Aisance des mouvements
- Protection contre la chute
- Stabilité
- Porte outils
- Facilité d'installation et possibilité de le monter seul
- Rapidité de mise en place
- Facilité de déplacement
- Réglage des pieds indépendant permettant de s'adapter à tout type de terrain (pente modérée, enjambement talus, fossé ou massifs)

Inconvénients et limites

- Poids
- Encombrement / au transport
- Difficilement utilisable sur gros talus et en forte pente

Régler son harnais de débrousailleuse

Bien choisir son harnais en fonction des travaux à effectuer :



<p>Harnais souple à crochet latéral</p>	<p>Utilisé en support latéral de la machine sur les deux épaules pour débrousailleuse légère à moyenne et sur travaux de durée modérée. Attention : existe pour gauchers et pour droitiers.</p>
<p>Harnais à coquille rigide à crochet latéral</p>	<p>Utilisé en support latéral de la machine sur les deux épaules pour débrousailleuse moyenne à puissante et sur travaux de durée modérée à longue. Attention : existe pour gauchers et pour droitiers.</p>
<p>Harnais rigide à support moteur dorsal</p>	<div data-bbox="878 1248 1137 1458" data-label="Image"> </div> <p>Utilisé en support dorsal du moteur de la débrousailleuse à dos uniquement.</p> <div data-bbox="1800 1305 2125 1481" data-label="Text"> <p>CP Commission Paritaire HS d'Hygiène, de Sécurité et CT des Conditions de Travail en Agriculture Auvergne</p> </div>

Le réglage du harnais

Le réglage du harnais assure un **maintien homogène** de l'outil et s'avère **capital pour l'équilibre de l'ensemble homme-débrousailleuse**.

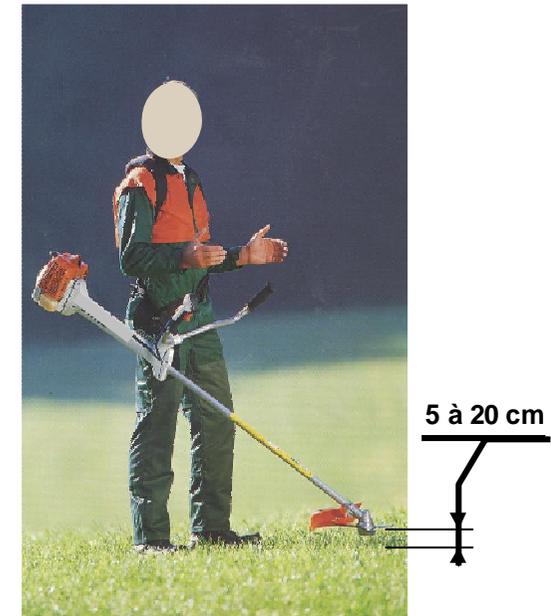
1. Réglage des sangles d'épaules pour positionner la **plaque pectorale contre le bas du sternum**.
2. Serrage de la sangle pectorale. Obtenir une **tension homogène** pour l'ensemble des sangles.
3. Positionner la plaque fémorale : le crochet de fixation doit être **10 cm sous l'os de la hanche**.



Le harnais possède plusieurs crans de fixation pour la débrousailleuse.

Pour le choix du cran, l'objectif est que l'outil soit équilibré et que la tête soit située entre 5 et 20 cm du sol.

En complément, une **orientation adéquate du guidon** permet une position idéale du corps, diminue les fatigues corporelles et facilite le contrôle de la débrousailleuse. Les angles à prendre en compte sont de 120° entre le bras et l'avant-bras, 10 à 30° entre les bras et le haut du corps, le poignet doit être aligné avec l'avant bras.



Avantages et intérêts

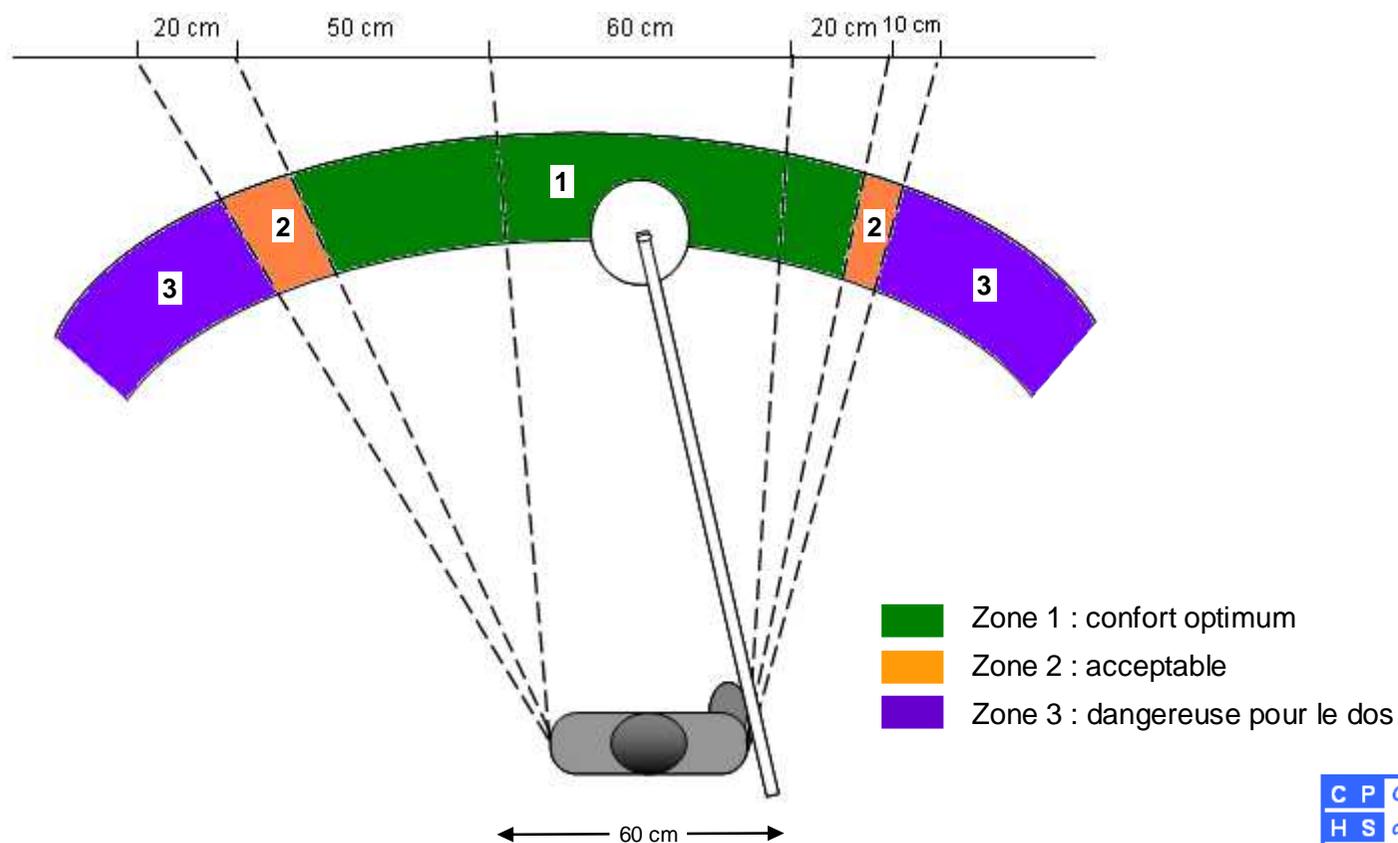
- Diminution de la fatigue
- Evite des douleurs et les frictions du harnais sur les épaules
- Permet de garder des angles de travail « ergonomiques »
- Réduit l'apparition des problèmes de dos

Inconvénients et limites

- Les réglages sont à refaire à chaque changement d'opérateurs

Fauchage : travailler en se préservant

Afin de limiter les rotations néfastes pour le rachis lombaire, voici les **largeurs de travail conseillées**



Pince à déchets

Caractéristiques :

Pinces permettant lors des travaux d'entretien de ramasser les déchets et détritrus.



Prix estimatif :

Environ 40 €

Avantages et intérêts

- Evite de se baisser pour ramasser les déchets
- Evite les contacts avec les objets souillés
- Evite la fatigue
- Prépare le chantier avant le passage de la tondeuse évitant ainsi les risques de projection

Ergosiège

L'ergosiège est recommandé à tous ceux qui travaillent en position assise ou à genou. Il évite l'apparition de certaines TMS des membres inférieurs et du dos et les ankyloses liées à la mauvaise circulation du sang.

Caractéristiques :

Structure en aluminium renforcé, pourvu de genouillères en mousse et doté de lanières de fixation réglables.

Existe en 3 tailles :

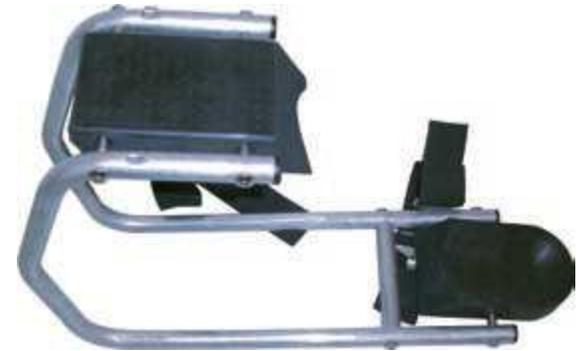
PT : petite taille pour personne mesurant moins de 1 m 70

MT : moyenne taille pour personne mesurant plus de 1 m 70
(travaux nécessitant une assise normale)

GT : grande taille pour personne mesurant moins de 1 m 70
(travaux nécessitant une assise surélevée)

Possibilité d'essai avant achat :

La MSA Auvergne peut prêter, pour essai, un ergosiège aux entreprises qui le souhaitent et qui s'engagent, en contrepartie, à le tester (fiche d'évaluation à compléter).



Prix estimatif :

120 € l'unité

Mise en place :



1 - Placer le pied entre les supports aluminium



2 - Attacher les lanières de fixation



A défaut d'ergosiège :

le **pantalon de « carreleur »** avec poches genouillères renforcées (possibilité de placer des protections de genoux).

Des modèles spécifiquement élaborés pour le métier de paysagiste existent.

Avantage :

Ne possède pas d'attaches douloureuses à la longue

Inconvénient :

Ne soulage pas le dos (absence d'assise)



Prix estimatif :

50 €

Avantages et intérêts

- Une utilisation simple
- Permet de se déplacer librement
- Assure un confort unique et donc une meilleure capacité de travail
- Bonne protection contre l'hygroma du genou
- Evite les ankyloses grâce à une meilleure circulation du sang
- Soulage nettement les talons et les chevilles
- Protège et soulage le dos, les épaules et le cou grâce à une position idéale pour les hanches

Inconvénients et limites

- Armature métallique autour du tibia peut devenir pénible lors des déplacements à pieds

Pince à dalles

Equipement permettant la manipulation et le placement des dalles

Caractéristiques :

Outil manuel de prise de dalle à la verticale par un système autobloquant

3 positions sur le modèle en photo suivant les dimensions des dalles : 30 x 30 cm, 40 x 40 cm, 50 x 50 cm

Possibilité d'adapter la pince aux autres formats non standards en perçant un trou de position

Poids de la pince : 2 à 3 kg

Il existe un autre modèle réglable manuellement de 40 à 67 cm

Poids des dalles : 6 à 10 kg

Moyens de prévention :

Chaussures de sécurité, gants, formation PRAP



Prix estimatif :

70 € HT

Avis d'un utilisateur :

« avec cet outil on ne se pince plus les doigts lors de la pose de dalle et elle est parfaitement positionnée. »

Cet outil est conseillé par les fabricants de dalles



Avantages et intérêts

Les **PLUS** Santé :

- Supprime les risques de se pincer les doigts lors de la prise et de la pose de dalles

Les **PLUS** Economies :

- Positionnement correct des dalles
- Les dalles ne sont plus abîmées lors des placements

Inconvénients et limites

- La prise des dalles se fait une par une, on a donc un faible rendement, cela ne convient pas pour de la manutention pure comme le démontage d'une palette

Tenue vestimentaire adaptée

Les principaux effets sur la santé d'une exposition directe au froid sont non seulement l'hypothermie et l'engelure, mais aussi un risque accru de troubles musculo-squelettiques. En effet, des études épidémiologiques ont mis en évidence une relation entre la survenue de TMS et les situations de travail exposant au froid associées à des facteurs clairement identifiés tels que mouvements répétitifs, amplitudes articulaires importantes, postures extrêmes, vibrations, temps de repos insuffisants, facteurs psychosociaux, stress... Il faut être particulièrement vigilant dès que la température ambiante est inférieure à 7-8 °C et s'avoir que la sensation d'inconfort thermique dépend d'un individu à un autre et n'est pas strictement liée à la température mesurée (elle peut être accentuée par des facteurs tels que vent et humidité). Il ne faut donc pas négliger certaines solutions de bon sens : adopter une alimentation adaptée, surveiller sa condition physique, utiliser une protection vestimentaire adéquate...

Caractéristiques :

- **Principe de la multicouche vestimentaire faible épaisseur** : La superposition de plusieurs types de vêtements garantit une adaptation aux variations de la température et un maximum d'aisance. Il s'agit de combiner les bons vêtements, dans le bon ordre et d'ainsi emprisonner l'air réchauffé par le corps tout en laissant les vapeurs d'humidité générées par le corps être conduites à l'extérieur de la peau. Pour que ce système de couches soit performant, chaque couche doit répondre à certaines exigences.

1^{ère} couche : des sous-vêtements techniques ayant pour fonction l'évacuation de la transpiration

- **en fibres synthétiques** (polyester, polypropylène) permettant la dispersion de la transpiration et la rapidité de séchage : peu épais, légers et résistants, ils sont agréables à porter ;
- **100% naturels en laine mérinos** (fibres extrêmement fines d'un cinquième d'un cheveu humain) permettant la conservation de chaleur et une très bonne évacuation de l'humidité. Tiennent plus chaud que le synthétique ;
- **en molleton polaire extensible à porter à même la peau.**

NB : Si la soie est déconseillée par temps froid, elle s'avère très efficace par temps chaud pour éprouver une sensation de fraîcheur.

Compte tenu des différentes qualités (niveaux de chaleur / transfert d'humidité), faire son choix en fonction de l'intensité de ses activités, de sa transpiration et de la température extérieure. Privilégier les sous-vêtements légers pour les activités intenses, mi-épais en cas d'alternance entre activité et inactivité, et épais pour les froids extrêmes.

2^{ème} couche servant à la thermo-régulation : une légère polaire qui assure chaleur et confort et qui sèche rapidement. Les étoffes synthétiques, tout comme la laine, sont des isolants efficaces (la structure de leurs fibres emprisonne l'air chaud).

Prendre l'épaisseur adaptée aux conditions climatiques.

A noter qu'une polaire trop serrée isole moins bien que la polaire souple.

3^{ème} couche indispensable pour protéger contre les intempéries : un coupe-vent type randonnée (contre la brise), de préférence **un vêtement imper-respirant** (grande imperméabilité et respirabilité qui résiste parfaitement au vent).

Chercher un compromis entre imperméabilité et respirabilité. En effet l'imperméabilité est très importante, car l'humidité et le froid provoquent un refroidissement des muscles ce qui a pour conséquence d'augmenter le risque de blessures. Un **tissu imperméable** ne laisse pas pénétrer l'eau pendant un certain temps. Lors d'une longue exposition, on court donc un risque. Par contre, un **tissu étanche** protège de l'humidité de l'extérieur, sans évacuer, chaleur et transpiration.

En résumé, les vêtements de travail doivent être adaptés :

- 1 - *aux intempéries et à la signalisation : veste de travail de couleur vive (pas de vêtements amples)*
- 2 - *au froid : combinaison, grosses chaussettes*
- 3 - *à la pluie : vêtements de pluie de bonne qualité permettant à l'opérateur de rester sec et de pouvoir évacuer la transpiration*

- **Chaussures de sécurité** répondant aux mêmes critères de respirabilité et d'étanchéité que les vêtements.

Moyens de prévention :

Les vêtements doivent être fonctionnels et garantir une liberté de mouvement totale. Porter des vêtements bien ajustés.

Eviter de porter des sous-vêtements en coton qui retiennent jusqu'à 60 % de la transpiration et empêchent son évaporation.

Ne pas porter des vêtements qui risqueraient de se prendre dans le bois, les broussailles ou les pièces en mouvement. Ne pas porter une écharpe ou des bijoux. Les personnes aux cheveux longs doivent les nouer et les assurer (foulard, casquette, casque etc.).

Avantages et intérêts

- La protection aux intempéries permet de diminuer l'apparition des TMS...

Inconvénients et limites

- Prix de certains vêtements techniques

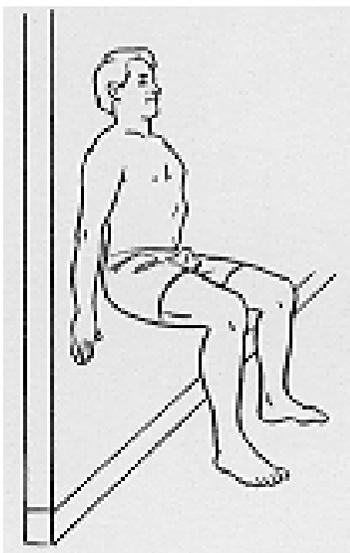
Echauffements

Tout comme le mécanisme des outils de travail, le corps du salarié ne doit pas être négligé. Il doit être entretenu et mis à température avant toute activité physique.

Des exercices d'échauffement de quelques minutes suffisent à éviter des blessures musculaires fréquentes à sa prise de poste. Ils permettent ainsi le passage progressif du repos à l'effort. Un réveil musculaire et mental, avec une augmentation du débit cardiaque et une élévation de la température corporelle, prépare le corps au travail, avec un état d'esprit de sécurité.



Exemples de quelques exercices d'étirement et de tonification des muscles sollicités lors des activités du paysage.



Exemple 1 - Tonification et assouplissement du corps pour "économiser son dos"

Position : Debout avec la tête, le dos et les fesses collés au mur.

Mouvement : S'accroupir et glisser vers le bas comme si on voulait s'asseoir. S'arrêter lorsque les jambes et les cuisses forment un angle droit. Le dos et la tête doivent rester en contact avec le mur.

Maintenir la position le plus longtemps possible, sans bloquer la respiration.

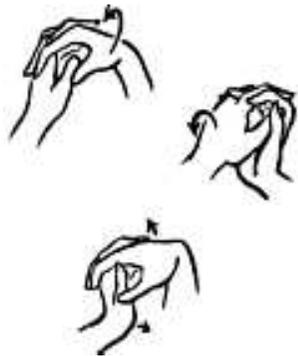
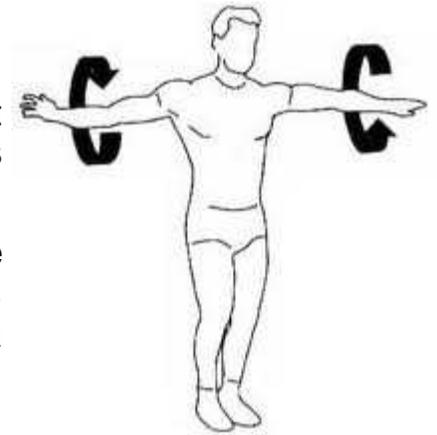
Cet étirement permet d'échauffer les muscles des cuisses, et particulièrement les quadriceps.

Exemple 2 - Echauffement des épaules par une rotation des bras

Position : Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, bascule du bassin vers l'avant, abdominaux contractés, bras tendus de côté.

Mouvement : Faire des petits cercles avec les bras en accélérant et décélérant le rythme du mouvement, échauffer surtout bien les épaules. Vous pouvez plier les bras, augmenter l'amplitude du mouvement ou la réduire.

Changer le sens du mouvement.

**Exemple 3 - Echauffement des poignets**

Position : Serrer les mains en entrecroisant les doigts. Maintenir les paumes en contact l'une contre l'autre.

Mouvement : Effectuer un mouvement circulaire de rotation des poignets dans un sens puis dans l'autre.

Une fois fini, secouer les mains.

**Prendre soin de son corps,
c'est aussi :**

- Le protéger contre le froid en prenant des vêtements de travail adaptés,
- L'hydrater en buvant régulièrement (eau, boisson chaude non alcoolisée),
- Alternier les positions de travail (assis, debout, à genoux) et les tâches.

**Attention ! Faire les
exercices d'échauffement**

- à un rythme lent,
- sans à coups,
- sans forcer le mouvement.

Novembre 2012

On sait que les TMS sont la résultante d'un ensemble de causes techniques, environnementales, et médicales.

Ce guide présente avec clarté les moyens pratiques nécessaires pour un travail efficace, intégrant l'aspect préventif indispensable.

Il met également en avant l'importance de l'hygiène de vie personnelle et de l'organisation du travail, facteurs essentiels dans la lutte contre les TMS.

N. SIMONNET, Médecin du travail de la MSA Auvergne



MSA Auvergne
75 boulevard François Mitterrand
63972 CLERMONT-FERRAND CEDEX 9



04.73.43.76.54



cphsct@auvergne.msa.fr



santé
famille
retraite
services

