

## Quelques conseils...

- ≈ Buvez régulièrement de l'eau.
- ≈ Vérifiez si vous êtes bien vacciné contre le tétanos.
- ≈ Signalez à vos collègues proches, les allergies connues aux piqûres d'insectes et parlez-en rapidement à votre médecin traitant.
- ≈ En cas de blessures légères, désinfectez les plaies et piqûres avec la trousse de premiers secours prévue sur votre lieu de travail.
- ≈ En cas d'incident ou d'accident, prévenez votre responsable en décrivant précisément les faits et les circonstances de l'événement.



La MSA intervient pour la Santé et la Sécurité au Travail des exploitants, salariés, employeurs agricoles. Elle agit pour améliorer les conditions de travail et prévenir les risques en agriculture.

Les conseillers en prévention, les médecins du travail et les infirmiers de santé au travail sont là pour vous aider à trouver des solutions adaptées à votre situation de travail.

N'hésitez pas à nous contacter :  
[santesecurite@msa49.msa.fr](mailto:santesecurite@msa49.msa.fr)  
02 41 31 77 29

**MSA Maine-et-Loire**  
3 rue Charles Lacretelle

BEAUCOUZÉ

49938 ANGERS CEDEX 9

[maineetloire.msa.fr](http://maineetloire.msa.fr)  
02 41 31 75 75

Conception : service Communication MSA49 - Photos : MSA49 / Fotolia - Impression : MSA49 - Mars 2019



vous accompagner

## Se protéger des risques liés au travail saisonnier



[maineetloire.msa.fr](http://maineetloire.msa.fr)



L'essentiel & plus encore

Le travail saisonnier présente des risques professionnels supérieurs à un emploi permanent. Dès votre arrivée, le chef d'entreprise doit vous informer sur les risques auxquels vous êtes exposé. À vous de respecter les consignes de sécurité et de prendre certaines précautions.

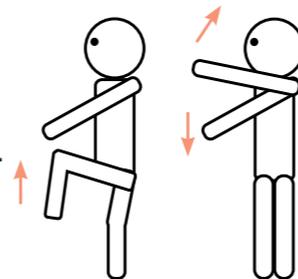
### Dès le réveil : Bien préparer sa journée



- ≈ Prenez un petit-déjeuner consistant pour éviter le coup de fatigue de 11h.
- ≈ Renseignez-vous sur la météo (pluie, froid, chaleur...) et équipez-vous de vêtements adaptés
- ≈ Si vous travaillez à l'extérieur, protégez-vous du soleil : protection solaire, lunettes, casquettes, vêtements amples et légers favorisant l'évaporation de la sueur.
- ≈ Évitez les vêtements flottants et attachez les cheveux longs à proximité des machines en mouvement.
- ≈ Portez de bonnes chaussures, bien fermées, imperméables, avec des semelles antidérapantes.

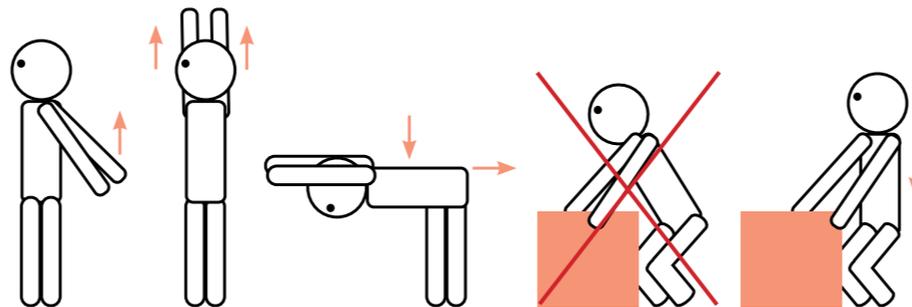
### En arrivant au travail : Réveiller son corps

- ≈ Pensez à vous échauffer.
- ≈ Préservez votre dos et vos articulations.



### Tout au long de la journée : Varier les postures

- ≈ Pensez à vous étirer régulièrement.
- ≈ Pour le port de charge, rapprochez-vous au maximum et pliez vos genoux, tout en gardant le dos bien droit. Poussez sur vos jambes et gardez les bras tendus.



### Protégez vos oreilles pour préserver votre audition



En cas d'activité bruyante, l'employeur doit vous fournir des protections auditives (bouchons d'oreilles, casque antibruit...).

### Comment utiliser des bouchons modelables ?

- ≈ Modelez le bouchon avec vos doigts, en le faisant rouler entre votre pouce et votre index, afin qu'il forme un petit cylindre.
- ≈ Tirez votre oreille de la main opposée, doucement vers le haut et vers l'arrière.
- ≈ Insérer doucement le bouchon d'oreille dans le conduit auditif et attendez quelques secondes qu'il gonfle et prenne place.
- ≈ Vérifiez la bonne mise en place et son efficacité dans une ambiance bruyante. Placez vos mains sur vos oreilles, puis relâchez. S'il n'y a aucune différence, c'est qu'ils sont bien insérés.
- ≈ En fin de travail pour le retirer : tirez votre oreille de la main opposée. Tirez le bouchon d'oreille en le faisant tourner doucement pour éviter tout appel d'air. Une extraction trop rapide du bouchon d'oreille risquerait d'endommager votre tympan.