

Pensez-vous qu'il soit inévitable d'avoir mal au dos quand on est ouvrier paysagiste ?

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

Vous avez des activités qui mettent votre dos 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 le mal de dos : 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 :

Service santé sécurité au travail MSA Ain-Rhône

 Marie Rebeyrol (Rhône)
☎ 04 78 92 31 52
@ rebeyrol.marie@ain-rhone.msa.fr

 Mariette Grasset (Ain)
☎ 04 74 45 98 57
@ grasset.mariette@ain-rhone.msa.fr

www.msa01-69.fr/mal-de-dos

Ce programme de préparation physique a été réalisé en collaboration avec l'équipe médicale du centre de réadaptation des Massues, spécialisé dans la pathologie du dos.

 vous accompagner

Comment prévenir le mal de dos chez les paysagistes ?

Junin 2018 - MSA Ain-Rhône - Crédits photos : Samiane Vongprastith



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 !**

Paysagistes

Votre entreprise s'engage dans une démarche de prévention du mal de dos.
Soyons tous acteurs, pour que le mal de dos ne soit pas une fatalité !

