

Bien s'alimenter

L'alimentation joue un rôle crucial dans la réduction du risque de troubles musculosquelettiques (TMS) pour plusieurs raisons :

❖ Maintien de l'énergie et de la force musculaire

- Une alimentation équilibrée fournit les nutriments nécessaires pour maintenir l'énergie et la force musculaire. Les protéines, par exemple, sont essentielles pour la réparation des tissus musculaires endommagés.

❖ Réduction de l'inflammation

- Eviter les produits ultra-transformés. Une alimentation anti-inflammatoire peut aider à réduire les douleurs articulaires et musculaires associées aux TMS.

❖ Maintien d'un poids santé

- Un poids excessif met plus de pression sur les muscles, les articulations et le squelette, augmentant ainsi le risque de TMS. Une alimentation saine aide à maintenir un poids optimal, réduisant ainsi la charge sur le système musculosquelettique

❖ Prévention des carences nutritionnelles

- Les carences en vitamines et minéraux (comme le calcium, le magnésium et les vitamines D et B) peuvent affaiblir les os et les muscles, augmentant ainsi la susceptibilité aux TMS.

Mangez une alimentation équilibrée :
des produits de saison, locaux
et peu transformés

La MSA préserve la santé des professionnels du paysage :

- Accompagnement des salariés, des exploitants et des chefs d'entreprise pour intégrer les principes de prévention des risques professionnels
- Proximité, écoute et présence sur le terrain

Pour contacter les services
Santé Sécurité au Travail

► MSA Ain Rhône

@ sst.blf@ain-rhone.msa.fr

☎ 04 74 45 99 90

► MSA Alpes du Nord

@ secretariatsst.blf@alpesdunord.msa.fr

☎ 04 79 62 87 17

► MSA Ardèche Drôme Loire

@ sst_adl.grpint@ardechedromeloire.msa.fr

☎ 04 75 75 68 67

► MSA Auvergne

@ sst.blf@auvergne.msa.fr

☎ 04 73 43 76 54

N'hésitez pas à contacter votre MSA



vous accompagner

Trouble Musculo-Squelettique : Être acteur de sa prévention



Nov25 - Réalisation : MSA Ain-Rhône - © MSA Ain-Rhône, Freepix



L'essentiel & plus encore

msa.fr

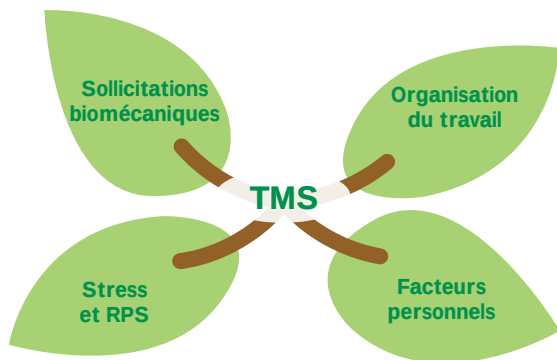


L'essentiel & plus encore

Les Troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent plusieurs maladies professionnelles qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres supérieurs (épaule, coude, poignet, doigt), inférieurs (genou, cheville, pied) et la colonne vertébrale (hernies, lombalgie...).

TMS : pathologies multi-factorielles

Pour les prévenir efficacement, il faut agir de manière globale sur l'ensemble de ces facteurs :



La pratique d'échauffements et d'étirements, une **bonne hydratation** et une alimentation saine et équilibrée sont des actions complémentaires.



L'appli Mouv's Agri



Prévenir efficacement les TMS

Bien dans son corps, Bien dans sa tête !

L'application qui vous accompagne pour vous aider au quotidien

Scannez le QR code pour télécharger l'application Mouv'S agri depuis votre smartphone

Attention à la déshydratation

Pratiquer une activité physique alors qu'on est en dessous de son seuil d'hydratation, comporte des risques. L'organisme est obligé de fournir davantage d'efforts.

C'est physiologique : le volume d'eau contenu dans le plasma sanguin diminue et le sang devient plus épais. Résultat, la circulation sanguine dans les petits capillaires devient plus difficile, le taux d'oxygène et de nutriments qui alimente le muscle diminue, et la capacité de notre organisme à éliminer les toxines, baisse également.

Dans ces conditions, les performances ne peuvent que chuter. Retenez qu'une perte de 1 % de votre poids en eau implique une baisse de 10 % de vos capacités physiques. L'eau servant de lubrifiant aux tendons, des tendinites peuvent apparaître.

A retenir

- ▶ N'attendez pas d'avoir soif, buvez de l'eau régulièrement
- ▶ Lors d'efforts intenses ou d'efforts sous chortes chaleurs, il faut boire 1 litre d'eau par heure

