

Guide du maraîcher

POUR NE PAS FAIRE CHOU BLANC

■ Santé-sécurité au travail





AUTEURS

Ce document est le fruit d'un travail de la MSA Mayenne-Orne-Sarthe pour l'accompagnement des projets d'installation et des jeunes entreprises de maraîchage.

Le groupe de rédaction a été composé de :

- ▮ **Zeinabou Adamou, Anne-Sophie Beuve-Yon, Louison Chevereau, Guillaume Godefroy, Virginie Jamet, Patricia Lemièrre, Florence Moulin, Margot Renaud et Véronique Wrzesniak**, conseillers en prévention à la MSA Mayenne-Orne-Sarthe,
- ▮ **Delphine Chaumont**, infirmière au service Santé-Sécurité au travail à la MSA Mayenne-Orne-Sarthe,
- ▮ **David Lebois**, responsable de la Prévention des risques professionnels à la MSA Mayenne-Orne-Sarthe,
- ▮ **François Crunel**, Médecin du travail à la MSA Mayenne-Orne-Sarthe,
- ▮ **Valérie Grandin**, secrétaire au service Santé-Sécurité au travail à la MSA Mayenne-Orne-Sarthe,
- ▮ **Etienne Leroux**, responsable administratif au service Santé-sécurité au travail à la MSA Mayenne-Orne-Sarthe,
- ▮ **Alexandra Sealiti**, chargée de communication à la MSA Mayenne-Orne-Sarthe pour la mise en forme et la synthèse des informations,
- ▮ **Jason Maillard** du cabinet APSO Ergonomie pour la mise en évidence des contraintes liées au travail et des ressources mises en œuvre par les maraîchers pour y faire face.



INTRODUCTION

Comment concevoir et planter mes locaux ? Comment aménager en tenant compte de l'existant ? Comment organiser le travail ? Quels équipements acheter ? Comment limiter la pénibilité physique et la charge mentale ? Quels systèmes de vente dois-je choisir ? Comment recruter et fidéliser mes salariés ? Autant de questions dont nous font part les maraîchers lors du démarrage de leur activité. Bien que les réponses apportées soient différentes pour chacun, les sujets restent bien souvent communs.

Ce livret regroupe sous forme de fiches synthétiques les pratiques de 5 exploitations maraîchères à l'occasion de l'étude de leurs activités depuis la récolte jusqu'à la vente durant les quatre saisons de l'année.

Maraîchers d'aujourd'hui ou de demain, n'hésitez pas à parcourir ce partage des différentes astuces de vos collègues pour préserver votre santé et améliorer l'efficacité de votre système.





SOMMAIRE

- ▶ **Introduction**
- ▶ **Fiche 1 - Conception de l'outil de travail et gestion de l'eau**
- ▶ **Fiche 2 - Conception et aménagement de la serre**
- ▶ **Fiche 3 - Récolte**
- ▶ **Fiche 4 - Lavage des produits**
- ▶ **Fiche 5 - Préparation de commandes**
- ▶ **Fiche 6 - Stockage**
- ▶ **Fiche 7 - Système de vente**
- ▶ **Fiche 8 - Charge mentale**
- ▶ **Témoignages de maraîchers**
- ▶ **Le travail, c'est toujours la santé ?**
- ▶ **Conclusion**
- ▶ **Remerciements**



CONCEPTION DE L'OUTIL DE TRAVAIL ET GESTION DE L'EAU

Un projet d'installation en maraîchage s'accompagne d'une réflexion en amont sur les ressources en eau. L'eau est nécessaire pour les cultures dans les champs. L'irrigation est, quant à elle, indispensable pour les cultures sous serre. Sans ces anticipations et en période de sécheresse, l'eau du réseau public devra être utilisée ce qui aura un impact économique fort.

La captation de l'eau peut provenir des nappes phréatiques par forage, des cours d'eau à proximité ou des réserves d'eau pluviales par récupération. Il faut également s'assurer d'un débit approprié pour permettre l'efficacité de la distribution et que le système soit hors gel.



- Centraliser les commandes du réseau de distribution d'eau des serres.
- Identifier le système d'irrigation le plus adapté à la culture aspersion ou goutte à goutte.
- S'équiper en pompe d'irrigation programmable, programmateur électrique...



Tomates avec goutte à goutte au sol.



Une surveillance reste néanmoins à assurer pour limiter les incidents et s'adapter aux contraintes estivales avec de possibles arrêtés préfectoraux.



Système d'arrivée d'eau avec un ou plusieurs tuyaux ainsi que différents embouts (classique, pistolet, douche...) et une pression suffisante.



■ Laveuse.



- Bac à tremper.
- Laveuse à tambour.
- Laveuse à brosse.
- Laveuse spécifique type laveuse à poireaux.



Pour aller plus loin : L'irrigation en maraîchage diversifié
 ■ Les fiches techniques du réseau GAB/FRAB





CONCEPTION ET AMÉNAGEMENT DE LA SERRE

Le maraîchage diversifié permet de proposer une gamme variée de légumes mais ce choix implique une mécanisation plus faible et un travail manuel plus important. Cependant, il existe quelques astuces pour optimiser son temps de travail et limiter les impacts physiques et psychologiques.

En préalable, une implantation des tunnels proche des lieux de lavage, de préparation et de stockage permet d'optimiser le temps de travail lié aux déplacements.



LES ASTUCES DES MARAÎCHERS :



▸ Couvrir les sols permet de limiter le désherbage.

- Avoir des grandes serres à bords droits pour :
 - gagner en espace de production et de circulation. Cela facilite le passage en tracteur et réduit fortement le travail courbé en permanence,
 - avoir une meilleure répartition de la chaleur et une diminution des risques liés au travail en espace réduit.
- Avoir plusieurs entrées (si possible) sur les côtés de la serre pour faciliter l'accès et la sortie des caisses de légumes. Privilégier des ouvertures Est-Ouest.
- Positionner les tunnels en fonction du vent, des autres serres et des haies.



▸ Organiser les serres pour avoir des longueurs et largeurs de rang identiques et ainsi faciliter la production :

- passage avec le tracteur (désherbage/travail de la terre),
- largeur de la bâche,
- largeur des passe-pieds....



▸ Avoir une ouverture électrique latérale des serres pour aérer efficacement et sans contrainte physique.

- Avoir un système d'alimentation d'eau central
- Identifier le système d'alimentation d'eau le plus adapté à la culture : aspersion ou goutte à goutte.



RÉCOLTE

En pratique, la récolte, la préparation et la vente représentent 50% du temps de travail de la semaine. Nul doute que l'organisation de la récolte est un fort enjeu.



► Travailler les légumes le plus possible à la récolte pour gagner du temps et limiter le nettoyage et les reprises/ports de charges en aval :

- enlever la terre et les feuilles,
- calibrer les légumes.

► Avoir des caisses de récolte standardisées pour :

- identifier les volumes récoltés,
- faciliter les manipulations et leur empilement.



► Avoir du matériel adapté pour gagner du temps et limiter l'impact physique :

- chariot adapté aux passe-pieds,
- lame souleveuse.



► Avoir des équipements adaptés à disposition, selon la saison, comme des gants en période de froid ou des genouillères.





EQUIPEMENTS DE MANUTENTION

Le choix des équipements et des moyens de manutention va avoir un impact important dans la charge et l'organisation du travail.

Il est nécessaire d'avoir un regard sur les avantages et les inconvénients de chacun afin d'optimiser sa production.

AVANTAGES

INCONVENIENTS

Tracteur avec remorque ou benne

- Port de charges et postures contraignantes limités
- Peut servir pour le travail du sol
- Peut servir pour la récolte
- Gain de temps et de productivité



- Achat de l'équipement
- Entretien
- Émission de gaz d'échappement
- Accès difficile des parcelles selon l'état du sol
- Tassement du sol
- Bruit

Quad avec remorque

- Port de charges limité et les postures contraignantes
- Gain de temps et de productivité



- Achat de l'équipement
- Entretien
- Émission de gaz d'échappement
- Risque de renversement plus important

Brouette manuelle

- Pas d'émission de gaz d'échappement
- Port de charges limité (surtout dans le cas des brouettes à 4 roues)
- Silencieux
- Plus accessible, maniable et adaptable
- Peu coûteux



- Contraintes physiques et posturales
- Accès difficile aux parcelles selon l'état du sol
- Nécessite d'avoir les terres proches des bâtiments
- Chronophage

Brouette électrique

- Port de charges et postures contraignantes limités
- Accès à toute la parcelle
- Gain de temps et de productivité
- Pas d'émission de gaz d'échappement



- Achat de l'équipement
- Entretien

Traction animale

- Accès à toute la parcelle
- Port de charges et postures contraignantes limités
- Peut servir pour le travail du sol



- Requiert l'acquisition d'un cheval ou d'un âne
- Nécessite une formation pour éviter les risques
- Demande un espace pour loger, nourrir et soigner les animaux
- Exige une astreinte quotidienne



AVANTAGES

INCONVENIENTS

Palette avec transpalette

- Limite le port de charges
- Gain de temps mais nécessite de l'organisation



- Coût de l'aménagement
- Entretien du matériel
- Nécessite d'avoir une dalle bétonnée ou a minima un sol plat
- Avoir des espaces suffisants pour circuler

Demi-palette avec diable

- Limite le port de charges
- Gain de temps mais nécessite de l'organisation
- Peu d'investissement



- Coût de l'aménagement
- Nécessite d'avoir une dalle bétonnée ou a minima un sol plat

Palox avec tracteur ou gerbeur

- Limite le port de charges
- Gain de temps mais nécessite de l'organisation
- Réduit l'espace nécessaire de stockage par la hauteur



- Achat du matériel
- Entretien du matériel
- Nécessite d'avoir une dalle bétonnée ou a minima un sol plat
- Avoir des espaces suffisants pour circuler
- Trier les produits
- Reprise régulière des produits

Manuel

- Pas d'investissement



- Port de charges et postures contraignantes
- Risque de chute
- Chronophage

Attention, l'utilisation de certains équipements de manutention est soumise au respect strict des exigences du code du travail, notamment en termes de formation du personnel, de maintien en conformité des équipements, de vérification générale périodique, d'aptitude médicale et d'autorisation de conduite.





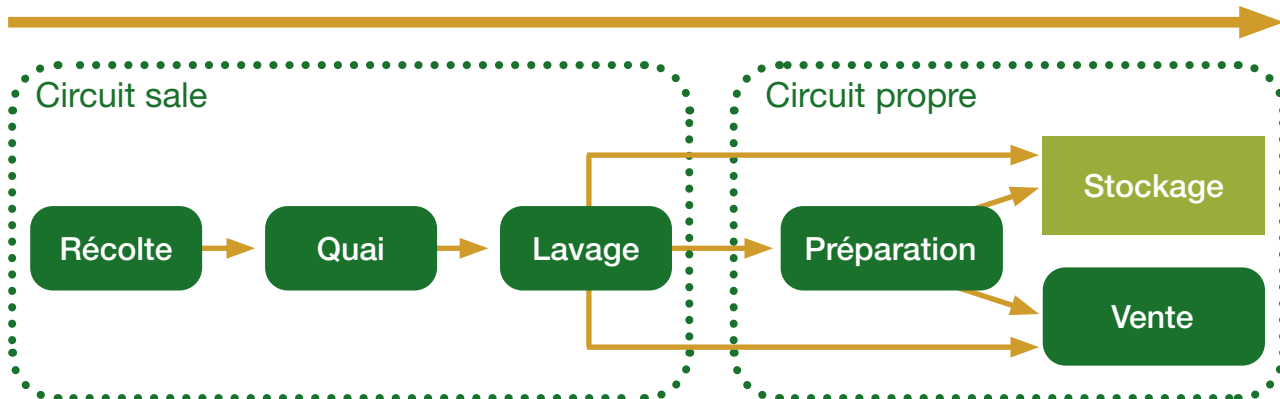
LAVAGE DES PRODUITS



QUELQUES PRINCIPES :

Eviter les allers-retours inutiles et le nettoyage trop fréquent des bâtiments grâce à une « marche en avant ».

MARCHE EN AVANT



Privilégier le plus possible le plain-pied dans tous les bâtiments et éviter les différences de niveaux (marches ou pentes) dans la conception.

LES ASTUCES DES MARAÎCHERS :

■ POUR LIMITER LE PORT DE CHARGES ET FACILITER L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE DU SOL

Des contenants en plastique léger et emboîtables avec des prises latérales.



Des aides à la manutention :

- transpalette,
- brouette,
- chariot,
- diable...

Un sol plat ou une dalle bétonnée.



■ POUR LIMITER LES DÉPLACEMENTS ET FACILITER LA CIRCULATION

Un espace de lavage couvert.

Espace minimum : un stockage d'attente + un passage.

Un espace de lavage proche de l'espace de stockage.





Un espace de stockage proche de l'espace de lavage.



Un espace de lavage proche de l'espace de préparation.

■ POUR ÊTRE À HAUTEUR



Des contenants à hauteur (exemple : avec un ancien quai de traite).



Des tables en inox et des convoyeurs à rouleaux.

■ POUR S'ÉQUIPER EN MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Laveuse.



Un système d'arrivée d'eau avec un ou plusieurs tuyaux ainsi que différents embouts (classique, pistolet, douche...) et une pression suffisante.



- Bac à tremper.
- Laveuse à tambour.
- Laveuse à brosse.
- Laveuse spécifique type laveuse à poireaux.

À RETENIR

Être efficace tout en limitant les impacts physiques liés aux gestes répétitifs, aux manutentions, à l'exposition à l'humidité, au froid et aux courants d'air.





QUELQUES PRINCIPES :

La préparation de commandes fait partie du temps de commercialisation. Cette activité peut être chronophage. Il est donc important de limiter le temps passé dessus.

Prévoir un espace dédié est nécessaire dans le bâtiment pour éviter de réaliser le tri et la préparation dans des espaces non adaptés (extérieur ou espace de stockage). L'objectif est de définir une organisation qui permet de limiter les déplacements et le port de charges/reprise de charges.



LES ASTUCES DES MARAÎCHERS :

■ POUR LIMITER LE PORT DE CHARGES ET FACILITER L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE DU SOL



Un sol plat ou une dalle bétonnée sur l'ensemble du bâtiment pour qu'il soit de même niveau.

- ▶ Permet d'utiliser des appareils de manutention pour déplacer les produits et/ou caisses.
- ▶ Permet de faciliter l'entretien et le nettoyage des espaces.

■ POUR ÊTRE À HAUTEUR ET LIMITER LES POSTURES CONTRAIGNANTES

- ▶ Des tables de préparation pour travailler à hauteur.
- ▶ Un espace de stockage pour les caisses à proximité.
- ▶ Un tableau d'informations ou une feuille de commandes.



- ▶ Des espaces de circulation autour pour faciliter les déplacements.
- ▶ Un encombrement au sol limité au maximum pour faciliter la circulation.



Un espace de travail adapté aux besoins :

- balance avec espace autour,
- tablette pour lire les commandes,
- petits matériels (stylo, agrafeuse...).



■ DIFFÉRENTS MODES D'ORGANISATION : FONCTIONNEMENT ET ESPACE



Un poste fixe pour une préparation par légume : pesage des 800 g de courgette pour tous les paniers puis dépose dans chaque panier et ainsi de suite pour tous les produits.

Un poste mobile sur chariot : faire le tour et peser les légumes un par un en fonction des commandes.



Dans l'organisation des espaces de travail, il est nécessaire d'implanter l'espace de préparation proche :

- de l'espace de lavage,
- de l'espace de stockage,
- de l'espace de vente directe.

→ L'objectif est de limiter les déplacements avec les produits et optimiser le temps.

À RETENIR

Il faut adapter l'organisation de son espace de préparation en fonction de son système de vente. Les points essentiels : disposer d'un sol plat sur tout le bâtiment et d'espaces de circulation suffisants pour pouvoir utiliser des moyens de manutention et limiter ainsi les efforts physiques.





STOCKAGE

Les locaux de stockage sont un point important à anticiper lors de l'installation selon le type de légumes et la durée de conservation souhaités. Un manque d'espace de stockage peut devenir un frein dans l'évolution de la production.



LES ASTUCES DES MARAÎCHERS :

LES DIFFÉRENTS TYPES DE STOCKAGE

CHAMBRE FROIDE

LOCAL CHAUFFÉ ET AÉRÉ

I N T E G R É A U B Â T I M E N T



Possibilité d'avoir les locaux de stockage intégrés au bâtiment lorsque l'espace le permet.



La chambre froide est très utile pour conserver certains légumes plusieurs mois (ex : légume racine).



Le local chauffé avec aération est fait pour le stockage des courges, potimarrons et patates douces.

E X T É R I E U R A U B Â T I M E N T



Possibilité d'avoir les locaux de stockage extérieurs au bâtiment lorsque l'espace ne le permet pas (ex : conteneur).



- ▀ Organiser le stockage des légumes par groupe.
- ▀ Ne pas laver les légumes pour qu'ils se conservent mieux.
- ▀ Ne pas hésiter à retirer les légumes abîmés.

Quel que soit le système de stockage des légumes, il est nécessaire d'avoir un accès facile, sans marche, avec une dalle bétonnée et des espaces de circulation suffisants et éclairés.

AVANTAGES

INCONVENIENTS

Stockage manuel au sol

- Pas d'investissement



- Port de charges et postures contraignantes
- Risque de chute
- Chronophage

Stockage caisse palette

- Port de charges limité
- Gain de temps mais nécessite beaucoup d'organisation et d'anticipation



- Achat du matériel
- Entretien du matériel
- Nécessite d'avoir une dalle bétonnée ou a minima un sol plat
- Avoir des espaces suffisants pour circuler (rayon braquage)
- Reprise régulière des caisses

Stockage caisse demi-palette

- Port de charges limité
- Gain de temps mais nécessite de l'organisation
- Peu coûteux



- Nécessite d'avoir une dalle bétonnée ou a minima un sol plat

Stockage palox

- Port de charges limité
- Gain de temps mais nécessite beaucoup d'organisation et d'anticipation
- Optimise le volume de stockage en utilisant la hauteur



- Achat du matériel
- Entretien du matériel
- Nécessite d'avoir une dalle bétonnée ou a minima un sol plat
- Avoir suffisamment d'espace et de hauteur pour circuler
- Trier les produits
- Reprise régulière des palox





SYSTEME DE VENTE

La commercialisation est l'aboutissement de tout le travail réalisé en amont. Sécuriser ses modes de commercialisation est fondamental.

La vente des légumes est possible à travers différents systèmes avec chacun leurs avantages et leurs inconvénients. Réfléchir en amont à son mode de commercialisation va permettre d'identifier les besoins au moment de l'installation (lieu, stockage, véhicule...).

AVANTAGES

INCONVENIENTS

Vente à la ferme

- Pas de déplacement
- Pas de nécessité d'avoir un véhicule (achat/entretien)
- Vitrine pour l'exploitation
- Contact avec les clients (échanges/retours)
- Prix défini par l'exploitant



- Un espace de vente dédié et adapté est indispensable
- Mise aux normes obligatoire pour accueillir du public (accessibilité, stationnement...)
- Nécessite des horaires d'ouverture adaptés (fin de journée, week-end)
- Besoin de développer la notoriété pour attirer les clients
- Viable uniquement avec une densité de population suffisante aux alentours
- Investissement en temps plus important
- Flux de clients irrégulier, discontinu

Marché

- Assure du passage et permet de se faire connaître
- Prix défini par l'exploitant
- Contact avec les clients (échanges/retours)
- Flux optimisé



- Disposer d'une place sur le marché
- Concurrence locale sur le marché
- Nécessite un véhicule adapté (achat et entretien)
- Investissement dans du matériel de présentation attractif (tables...) et dans un abri
- Mise en place de l'étal
- Manutention régulière des caisses à assurer
- Activité chronophage et énergivore
- Conditions climatiques variables

Vente de paniers

- Permet une avance de trésorerie
- Contact avec les clients (échanges/retours)
- Permet de proposer les produits en grande quantité
- Peuvent être retirés sur la ferme



- Temps de préparation des paniers
- Avoir une large gamme pour satisfaire et fidéliser les clients
- Nécessite une organisation avec les autres producteurs

AVANTAGES

INCONVENIENTS

Site internet

- Grande visibilité
- Facilité pour les clients (commandes et retraits)
- Prix défini par l'exploitant
- Les commandes peuvent être retirées sur la ferme *

* le site peut intégrer le paiement et la facturation.



- Temps de préparation des commandes (varie en fonction du nombre et de la quantité)
- Nécessite un temps accru et répété de communication et de mise à jour du site (descriptifs et photos)
- Frais du site (hébergement et création)
- Organisation de livraisons

Points de vente / Restauration collective

- Approvisionnement régulier
- Diversité de produits fournis



- Exigeant sur la qualité (calibrage)
- Dépend de la marge financière de la structure acheteuse
- Nécessite un véhicule adapté (achat et entretien)
- Implique une organisation rigoureuse des livraisons avec des horaires fixes
- Conditions de déchargement dépendant de l'accessibilité du bâtiment et des moyens à disposition

Attention à bien mesurer les risques de sa commercialisation : multiplier les systèmes de vente augmente la charge et le temps de travail sans forcément assurer une rentabilité, en comparaison à un système de vente réduit et plus optimisé. Autrement dit, bien réfléchir son système de vente permet d'optimiser son système de récolte et de préparation.

Les choix de commercialisation influencent l'ensemble de l'organisation et des équipements du maraîcher, qu'il s'agisse de vendre certains produits, des produits spécifiques selon la clientèle, ou de répondre à des commandes ponctuelles.





LES ASTUCES DES MARAÎCHERS :

■ POUR L'UTILISATION DU VÉHICULE



- ▶ Avoir un espace à l'abri et éclairé pour faciliter le chargement.
- ▶ Avoir un quai pour faciliter le chargement des produits à l'aide d'équipements de manutention.



- ▶ Avoir un véhicule assez haut pour pouvoir y tenir debout et faciliter la manipulation des caisses.
- ▶ Organiser le chargement de son véhicule pour éviter les reprises de produits : avoir au fond ce qui est moins utilisé ou plus lourd.

■ POUR LE MARCHÉ

- ▶ Dans le véhicule prévoir des rangements pour stocker le matériel et sortir le strict nécessaire (parasol, pied, poids, barnum...).



- ▶ Avoir un système lumineux pour améliorer la visibilité des produits pour vous et les clients.



- ▶ Avoir une quantité de tables suffisante pour éviter de poser des caisses au sol.



CHARGE MENTALE

LA CHARGE MENTALE DANS LE MONDE AGRICOLE

► Le maraîcher d'aujourd'hui doit être un chef d'entreprise ultra-polyvalent : gestionnaire des ressources humaines, recruteur, gestionnaire administratif, manager, mécanicien et il doit avoir des connaissances techniques de la terre, des produits, du marketing, de la communication, de la vente, des exigences réglementaires comme le Document Unique.....

► À cela s'ajoute une complexification du travail (rotation des terres, diversité et saisonnalité des produits, diversité des systèmes de vente...) le tout fragilisé par les aléas climatiques, une gestion de l'eau de plus en plus complexe et une difficulté de rentabilité d'un produit en fonction de son prix de vente.

J'ai reçu une troisième relance pour ce document

Il me faut une photo pour le site internet.

Je dois aller voir si mes semis sont attaqués.

Il faut que je regarde si le salarié a eu le temps de faire le lavage des pommes comme je lui ai demandé.

On est à 120 poireaux. Il m'en faut encore 140.

J'ai encore mal au coude. Je m'en occuperai plus tard.

Il faut que j'appelle la concession pour l'entretien du tracteur.

À quel prix vendre ce poireau pour être rentable ?

Je dois couper l'arrosage dans 10 minutes. Après je pars, je dois emmener mon fils chez le dentiste.

J'ai décidé ce soir si on continue ou non les choux l'année prochaine.

Je dois gérer ma rotation des terres, ma saisonnalité de produits...

Il faut vraiment que je m'occupe des semis.

Je dois faire du stock et purger les canalisations car ils annoncent du gel demain.

Ca fait plusieurs jours que mon salarié me dit qu'il a mal au dos. J'espère que ça ira.

Le téléphone sonne.

Mes bottes sont percées ! Il faut que j'en parle à mon patron.

J'aimerais demander une augmentation.

Il faut que je trouve un moment pour annoncer que l'année prochaine, je pars faire le tour de la France en camping-car.

- Remplir la déclaration PAC
- Faire les paies
- Faire la comptabilité du mois
- Aller voir les commerces et restaurants
- Saisir les factures
- Régler les fournisseurs
- Relancer les clients
- Passer une annonce à France Travail
- Prévoir la production avant les vacances
- Organiser une porte ouverte le 15/06
- Repeindre le bureau, mettre un chauffage
- Intégrer la commande de la cantine avant jeudi
- Prendre une place au marché éphémère
- Fuite d'eau de la serre à réparer
- Mettre à jour le site internet
- Etaler le crédit pour la planteuse
- Formation techniques maraîchères...





QUELQUES ASTUCES POUR DIMINUER LA CHARGE MENTALE

■ LIMITER LES PERTES DE TEMPS ET LES ALLERS-RETOURS



■ Avoir un tableau récapitulatif pour les récoltes et les préparations de commandes. Y noter les informations importantes.

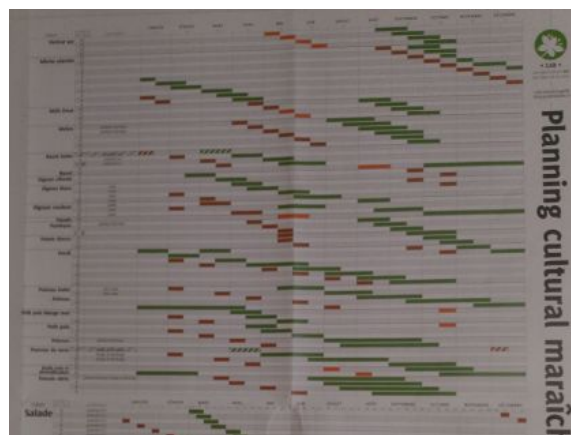
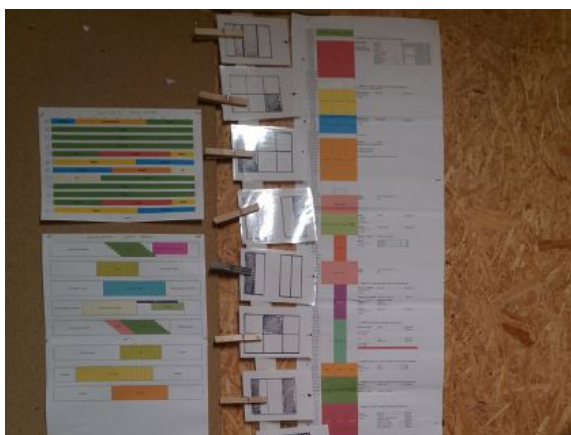
Désignation	Quantité	Brût	Net	Montant
Agnès et Christophe Jouault	496	143.5		1112.49
ail sec	17			17
Artichaut	11			22
Aubergines	18	4.5 kg		26.4
Betteraves multicolores	4	2 kg		8
Betteraves rondes rouges cuites	7	1.25 kg		12.25
Betteraves rouges crues	5	2.5 kg		6.25
Bouquet de basilic	5			7.35
Bouquet de basilic compacto	1			1.2
Bouquet de persil frisé	1			1.2
Bouquet de persil plat	2			2.4
Carottes botte	11			35.2
Carottes brossées	20	10 kg		27
Chou brocoli	13			18.7
Chou rouge	3			8
Concombre court	2			4
Concombre long	15			34.98
Concombre mini	6	3 kg		14.2
Courge potimarron	3			9.8
Courge spaghetti végétal	3	1 kg		9.8
courgettes jaunes	4	1 kg		13.1
herbes	34	12.7 kg		53.2

■ Avoir une fiche récapitulative de la récolte sur soi ou dans le véhicule.



■ Avoir un espace dédié pour stocker le matériel.

■ AVOIR UNE VISION GLOBALE DE LA PRODUCTION ET SA PLANIFICATION



- Avoir un plan avec les différentes parcelles.
- Avoir une planification des plantations dans les parcelles selon les mois/saisons.
- Avoir des temps d'échanges collectifs sur l'organisation de la production.
- Suivre une formation «manager au quotidien».

■ PRISE EN COMPTE DE L'ERGONOMIE

- ▶ La prise en compte de la pénibilité du travail est indispensable dès l'installation pour inscrire le projet dans la durée. Il s'agit de réfléchir l'organisation du travail, l'organisation spatiale des différents espaces de travail, les outils et la mécanisation.
- ▶ Le maraîchage implique une diversité de cultures donc une multitude d'activités et induit un travail manuel important. La fatigue générée par l'activité et l'impact sur la santé doivent être pris au sérieux.
- ▶ Toute action doit être pensée pour être la moins pénible et la plus efficace possible tout en étant économe en gestes et en énergie.





TÉMOIGNAGE DE MARAÎCHER

3 questions à Pierre Guihery, installé depuis 10 ans

■ **Quelle place donnez-vous à votre vie privée quand vous êtes installé en tant que maraîcher ?**

« Je me suis installé avec l'objectif de ne pas travailler le week-end, sauf pour la vente et de m'approcher des 35 heures de travail par semaine. Au début, associé avec mon frère, j'arrivais à prendre les lundis et vendredis après-midi avec une vente le jeudi soir. Nous n'étions pas loin des 35-40 heures. Depuis que je suis en société unipersonnelle, tout l'administratif se fait en dehors des heures de travail, soit une augmentation de 10 heures par semaine. Par rapport aux vacances, depuis que je me suis installé, je m'oblige à partir une semaine à Noël et deux semaines en juillet. Aussi, dès le début, avec ma femme, on a fait le choix d'habiter à l'extérieur de la ferme. »

■ **Qu'avez-vous mis en place depuis ? Quels impacts ces mesures ont-elles eu ?**

« Mon bureau est à la ferme, ce qui me permet de ne pas amener de travail à la maison. L'ouverture des serres se fait, elle, par une commande centralisée, ce qui fait qu'en mi-saison, quand je viens à la ferme, j'ai juste à

tourner un bouton et je gagne beaucoup de temps. Enfin, je délègue certaines tâches précises, notamment une salariée réalise des ventes certains samedis et mercredis, ce qui permet de me libérer du temps pour ma famille avant tout. »

■ **Si vous aviez quelques conseils à donner aux maraîchers sur des habitudes à prendre dès le démarrage de leur activité, quels seraient-ils ?**

« Je suis mitigé sur le fait de vouloir séparer fortement vie privée et vie professionnelle. Notre métier se vit au quotidien, on y pense beaucoup. En revanche, on peut vite se faire envahir parce qu'il y a beaucoup de choses à faire. Pour éviter ceci, il faut savoir organiser les tâches, ça permet d'aller chercher les enfants le soir, de se faire rattraper par leur quotidien et nous faire penser à autre chose. Dans ce cas, je conseillerais avant tout de se fixer des horaires. Si on réalise des journées de 10 heures et que notre système ne marche que comme ça, quand il y aura un problème et qu'il faudra faire plus d'heures, on ne pourra pas. Il faut plutôt limiter les heures au départ et pouvoir faire de grosses semaines de temps en temps au besoin. Ça passe aussi par ins-

taller des routines, comme appeler les clients tous les lundis matin, avoir des temps définis pour la compta, la réponse aux mails... Il y a aussi une planification des tâches qui doit intégrer des tâches non urgentes mais essentielles. On est rapidement à se dire « je fais ce qui est urgent d'abord », alors que sans anticipation, on peut perdre du temps parce qu'on a loupé le désherbage ou le semi par exemple, et que devoir rattraper une tâche importante demande toujours plus de temps. J'anticipe aussi au maximum à l'hiver les travaux d'été avec les commandes de semences, la programmation du jardin, l'entretien du matériel... Même si j'en ai eu parfois l'envie, je conseille de ne pas avoir un élevage d'animaux sur la ferme car l'astreinte pour les légumes n'est pas du tout la même. Enfin, je travaille aussi beaucoup sur la vente : rassembler au maximum les ventes pour essayer de faire une bonne vente plutôt que des petites ventes chronophages qui donnent l'impression de courir partout. Dans tous les cas, notre travail physique fait qu'il est difficile de pratiquer un sport ou avoir une vie sociale le soir dans les premières années. »



TÉMOIGNAGE DE MARAÎCHER

3 questions à Gael Thoreau, installé depuis 12 ans

■ **Quel a été votre parcours avant de vous installer en tant que maraîcher ?**

« J'étais paysagiste de métier avec une formation Bac Pro et BTS Gestion de l'Eau. J'ai travaillé pendant 10 ans dans l'installation d'irrigations. J'en avais assez des déplacements permanents.

On a bâti avec ma femme un projet de maraîchage et un projet de vie. Je suis parti à faire une formation en BPREA. J'ai bossé chez des maraîchers pendant une année. On est revenus en Mayenne car on avait la connaissance du territoire et le terrain. »

■ **Quelles compétences vous ont manqué dans les premières années de votre installation ?**

« La principale compétence qui me manquait était la maîtrise technique culturelle, c'est-à-dire avoir un axe de commercialisation assuré. J'ai démarré à tâtons avec des petites surfaces, des petites quantités en faisant des marchés et des paniers. Je regrette 12 ans après car j'aurais pu avoir déjà tout financé aujourd'hui. J'aurais démarré avec une plus grande réflexion sur l'efficacité et l'optimisation des cultures de mon système,

sans partir dans des productions atypiques, j'aurais fait des choix d'investissements différents. J'aurais certainement plus mécanisé et mieux géré mon temps de travail. L'identification de ces besoins et des meilleurs outils sont importants : j'ai un site internet qui me permet de faire les bons de livraisons et les facturations. On peut avoir peur d'investir dans ces outils quand on ne maîtrise pas sa commercialisation, mais aujourd'hui ils me font gagner beaucoup de temps.

Sinon la casquette ressources humaines et chef d'entreprise est assez complexe. Quand tu es chef d'entreprise avec des salariés, avec des besoins divers et des connaissances qui manquent en législation sociale, tu prends des risques énormes. Je me fais accompagner aujourd'hui sur ces sujets.

Enfin, je reviens sur les erreurs liées à mon installation, bien s'entourer, notamment de personnes extérieures, est fondamental car le système doit s'adapter à beaucoup d'enjeux

extérieurs : le voisinage professionnel, le nombre d'habitants, la proportion de clients potentiels, le nombre de maraîchers à proximité... ce qui influence la viabilité économique du projet. Il faut avant tout garantir une trésorerie. »

■ **Si vous aviez quelques conseils sur le parcours ou la formation à suivre avant de s'installer, quels seraient-ils ?**

« Avoir minimum un BPREA, voire un BTS dans le domaine, avec deux saisons chez un exploitant qui nous laisse la main. Autre conseil : s'installer dans un territoire où tu es connu. Ça facilite grandement le développement de faire partie du tissu social. Enfin, il faut aussi savoir sortir du beau légume. »





LE TRAVAIL, C'EST TOUJOURS LA SANTÉ ?

Vous l'avez compris, l'un des enjeux de ce guide est de diminuer le plus possible la charge de travail, qu'elle soit physique ou mentale. En effet, une charge trop importante par rapport à nos capacités fonctionnelles peut être à l'origine de problèmes de santé. C'est ainsi qu'apparaissent sur le long terme des troubles musculosquelettiques, des lombalgies ou des troubles liés au stress dans la profession.

La forte répétitivité des gestes, les efforts excessifs, les gestes précis et fins, les postures inconfortables ou maintenues sont autant de facteurs favorisant l'apparition de ces troubles. On les retrouve notamment lors du travail au sol, du port de charges lourdes ou du désherbage manuel.

La complexification du travail, l'aspect administratif, la pression financière, les aléas climatiques et la gestion de l'eau sont également des facteurs qui favorisent l'apparition de situations de stress, d'anxiété et de mal-être.

Lors des premières années d'installation, l'habitat personnel est souvent précaire. Il faut savoir gérer en même temps l'aménagement de sa maison et de son exploitation. On note des différences entre la création et la reprise d'exploitation maraîchère.

Un bon capital santé physique et mental est une composante majeure de la performance de l'entreprise. Ses composantes, représentées ci-dessous, sont autant de leviers d'action pour maintenir ce capital à tout âge.





CONCLUSION

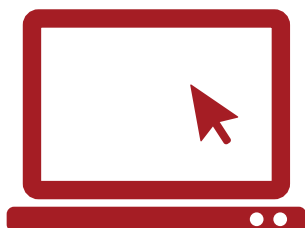
Une entreprise maraîchère sera plus performante en intégrant :

- la gestion des compétences des personnes,
- la fonctionnalité de ses installations,
- la polyvalence de ses équipements,
- la standardisation des espaces de cultures et de circulations,
- la limitation de ses déplacements et de la pénibilité,
- la compatibilité de ses systèmes de vente,
- la définition précise de son organisation du travail et de la production,
- la réduction de la charge mentale.

Tous ces éléments ont aussi un impact direct sur le capital santé des personnes, qui peut à lui seul commander l'arrêt ou le maintien de l'activité de l'entreprise.

Si ce livret s'est centré sur les travaux de la récolte à la vente pour des raisons de temps, une même réflexion doit être menée sur les travaux avant récolte (préparations, semis et plantations).

D'autres informations peuvent vous aider dans ces réflexions, notamment à partir de notre portail documentaire consultable sur le site ssa.msa.fr



ssa.msa.fr



REMERCIEMENTS

Les auteurs remercient chaleureusement les entreprises de maraîchage ayant ouvert leurs portes pour l'étude de leur travail ainsi que pour l'aimable autorisation de prises de photos illustrant ce document :

- ▶ **Eloïse Du Fresne de Beaucourt** à Coulans sur Gée (Sarthe),
- ▶ **EARL Pierre Guihery** à St Georges Buttavent (Mayenne),
- ▶ **GAEC du petit jardin (Agnès et Christophe Jouault)** à Larchamp (Mayenne).
- ▶ **Gaël Thoreau** à Neau (Mayenne),
- ▶ **GAEC du Potager fleuri (Hervé et Patrick Pouteau)** à Louverné (Mayenne),
- ▶ **GAEC Rotours à la terre (Pierre Plumet et Elodie Retailaud)** à Putanges-le-lac (Orne).

