

vous accompagner

**UNE VACHE
POSSÈDE
4 ESTOMACS
POUR DIGÉRER**

**UN CHEVAL
PEUT DORMIR
DEBOUT**

**MAIS VOUS
N'ÊTES NI L'UN
NI L'AUTRE**

Le saviez-vous ?

Plus d'1 agriculteur sur 2, âgé de 35 à 44 ans, est en surpoids.

Près d'1 agriculteur sur 2 souffre de troubles du sommeil.

Horaires contraignants, alimentation déséquilibrée, sommeil irrégulier : les particularités de vos métiers vous exposent à de nombreux risques.

Pourtant, il suffit de quelques gestes adaptés ou de changer vos habitudes pour limiter les risques.

Ayez les bons réflexes !

La MSA propose aux entreprises et aux salariés la mise en œuvre de projets d'amélioration de la santé, de la sécurité et des conditions de travail grâce à l'intervention conjointe du médecin du travail et du conseiller en prévention. Ceux-ci prennent en compte les conditions, la nature et les risques professionnels pour chacune de vos activités.

Ensemble, ils aident les exploitants et employeurs agricoles à construire une politique de santé et sécurité au travail fondée sur une évaluation des risques et sur la mise en place d'actions de prévention adaptées.

**La MSA est là pour vous conseiller
et vous accompagner.**
**Prenez contact avec l'équipe
Santé-Sécurité au Travail de votre MSA.**

Ref. : 11319 / CCMSA / Direction de la Santé / Conception horizon-bleu.com / Crédits photos : iStock - Thinkstock - Service Image(s) CCMSA : M. Nossant, T.Lami, D. Eugène.



www.msa.fr

Votre corps est votre premier outil de travail, préservez-le !



L'essentiel & plus encore



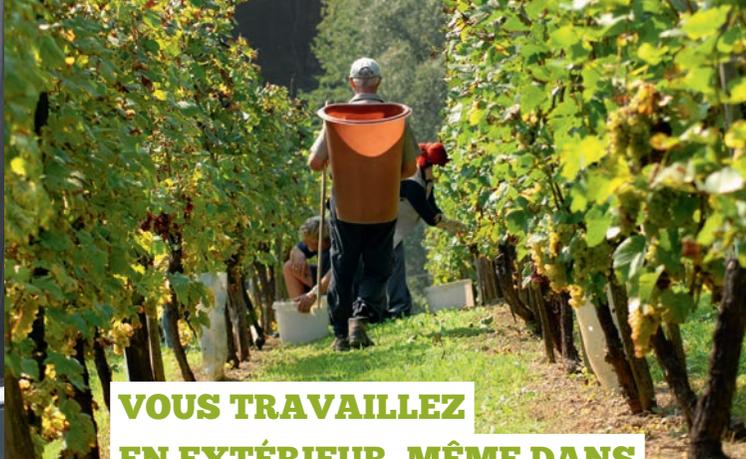
VOUS AVEZ DES HORAIRES DE TRAVAIL ATYPIQUES ET VOUS SOUFFREZ DE TROUBLES DU SOMMEIL ?

Votre rythme de travail influence votre rythme de vie et peut avoir un impact direct sur votre sommeil. Pour éviter cela, il est nécessaire d'adapter votre alimentation et votre sommeil à vos horaires de travail.

- **Vous travaillez de nuit ?**
N'oubliez pas de prendre une collation pour rester éveillé et attentif.
- **Vous travaillez tôt le matin et quittez le travail avant midi ?**
Déjeunez léger en rentrant afin de bénéficier d'un sommeil réparateur pendant la sieste.

LE + MSA

Les équipes santé de la MSA peuvent vous conseiller dans votre organisation de travail de façon à maintenir une alimentation équilibrée et un sommeil de qualité.



VOUS TRAVAILLEZ EN EXTÉRIEUR, MÊME DANS DES CONDITIONS EXTRÊMES ?

Fortes chaleurs l'été, températures négatives l'hiver, vent intense... Parce que le travail agricole en plein air est particulièrement physique, le risque de déshydratation est très important. Ayez les bons réflexes.

- **Vous faites des efforts physiques en pleine chaleur ?**
Buvez ponctuellement et n'oubliez pas que la dose minimale est de 1,5 L d'eau par jour. Complétez-la par des apports réguliers en eau.
- **Pensez-vous à boire régulièrement ?**
N'oubliez pas que par temps froid, la sensation de soif diminue. Evitez aussi les boissons comme le café et le thé qui déshydratent rapidement.

LE + MSA

Adoptez une alimentation équilibrée. Prenez soin de votre corps à chaque moment de votre activité. Les équipes santé de la MSA peuvent vous conseiller sur les bonnes conduites à tenir.



VOTRE RYTHME DE TRAVAIL EST INTENSE ?

Bien manger est capital pour se maintenir en bonne santé, surtout en période d'activité intense. Vous n'avez que très peu de temps pour vous ? Le moment du repas est l'opportunité de faire une pause, et de profiter d'un moment convivial avec vos proches. Un vrai repas sera votre meilleur atout.

- **Vous n'avez pas le temps de manger ?**
Faites une vraie pause, même courte, pour manger : sauter un repas induit inévitablement une somnolence ; et évitez de grignoter. Le grignotage est facteur de surpoids et de fatigue.
- **Vous vous sentez fatigué ?**
Prenez le temps de manger. Le repas vous permet de faire une vraie coupure et de reprendre le travail en forme.

LE + MSA

Chaque travailleur est unique : les équipes santé MSA peuvent vous conseiller sur les bonnes habitudes alimentaires pour rester en forme quelle que soit votre activité. Renseignez-vous.