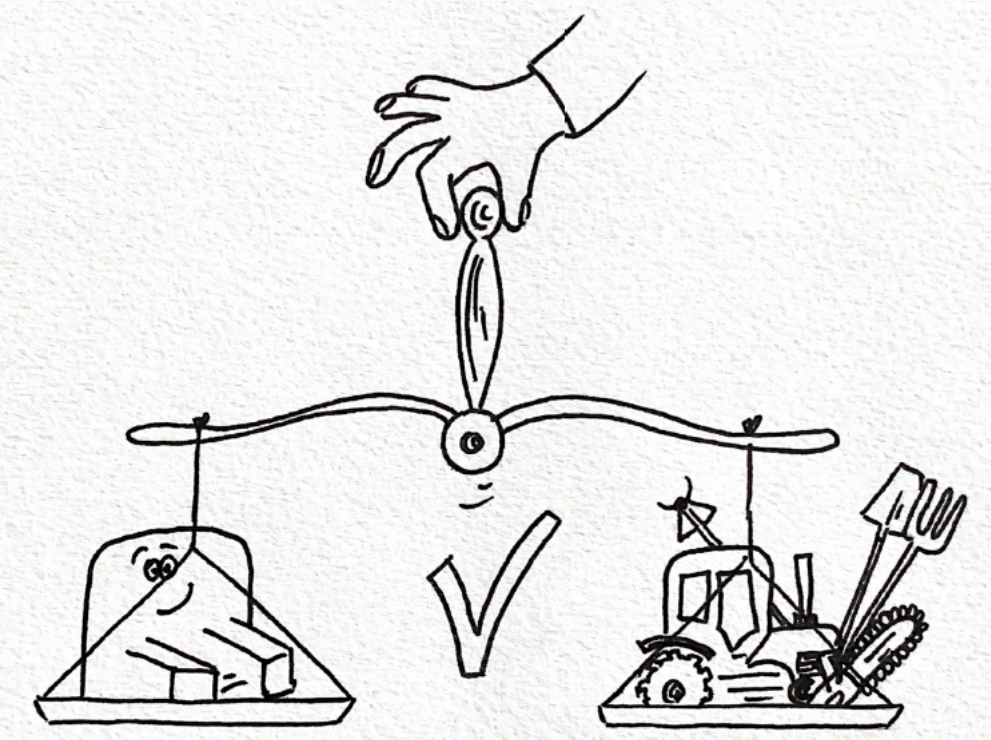
OCTOBRE 2021

# NEWSLETTER PREVENTAGRI



***Vos informations de novembre***


**FICHE PRATIQUE TMS**
> FICHE N°4.2 : LE RÉGLAGE DU HARNAIS

**LE DOSSIER DU MOIS**
NOTION D'ERGONOMIE

**DÉCLIC TRAVAIL**
CAILLEBOTIS RÉHAUSSEUR

**VOTRE AGENDA**

**LA QUESTION DU MOIS**
RENOUVELLEMENT DE VOTRE PHYTOLICENCE


Bonjour à toutes et à tous,

La newsletter de ce mois vous présente des notions d'ergonomie afin d'aménager au mieux votre poste de travail que ce soit en maraîchage, en élevage ou tout simplement votre table de travail. Pour aller plus loin, n'hésitez pas à demander la venue des conseillers en prévention de PreventAgri !

Découvrez la fiche pratique TMS pour choisir le bon harnais de débroussailleuse et pouvoir le régler au mieux.

Dans la question du mois, nous abordons le renouvellement de votre phytolicence.

Posez-nous vos questions par mail et nous vous répondrons dans la question du mois !

Bonne lecture


**Pour en savoir plus :**
**Mail : info@preventagri.be**
**Tel : 065 61 13 70**


Mission Wallonne des Secteurs Verts
PreventAgri



# LE DOS : LE HARNAIS
# FICHE N°4.2

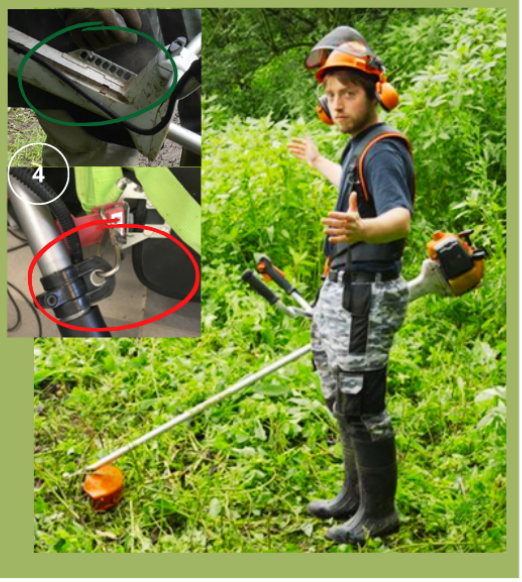
## 1 BIEN CHOISIR SON HARNAIS






- Un bon harnais protège le dos, les épaules et diminue la fatigue.
- Le harnais 3 points n'est pas le harnais "universel" souvent proposé.
- Un harnais 3 points, c'est :
    1. Deux anses larges, réglables et confortables sur les épaules.
    2. Une fermeture pectorale pour éviter que les anses d'épaules ne s'écartent pendant le travail.
    3. Une ceinture large au niveau des hanches afin de répartir le poids et limiter la pression sur les épaules.

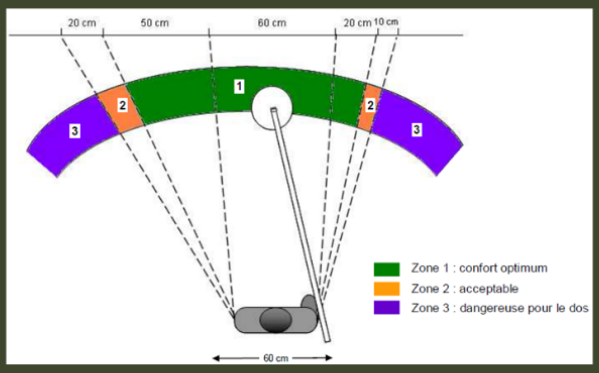
## 2 RÉGLAGE DU HARNAIS




- La tête de coupe de la débroussailleuse doit être en équilibre à la hauteur de coupe lorsque le guide n'est pas tenu. La hauteur est réglable à l'aide des trous de réglage de la débroussailleuse (4). Cette option peut être absente sur certains modèles.
- Le poids de la débroussailleuse doit être supporté en majorité par les hanches grâce au point d'attache.
- Les sangles aux épaules ne doivent supporter qu'une partie du poids.
- Il ne doit pas y avoir d'inconfort lié aux sangles (douleur, compression, irritation)

## 3 ASTUCES

- Pour préserver le dos, il est préférable d'éviter les rotations du tronc lors de l'avancement. Au choix, utiliser les jambes ou faites plusieurs aller-retour.
- Prenez de courtes pauses régulières pour vous étirer et détendre le dos et les épaules.
- Alterner les tâches autant que possible.



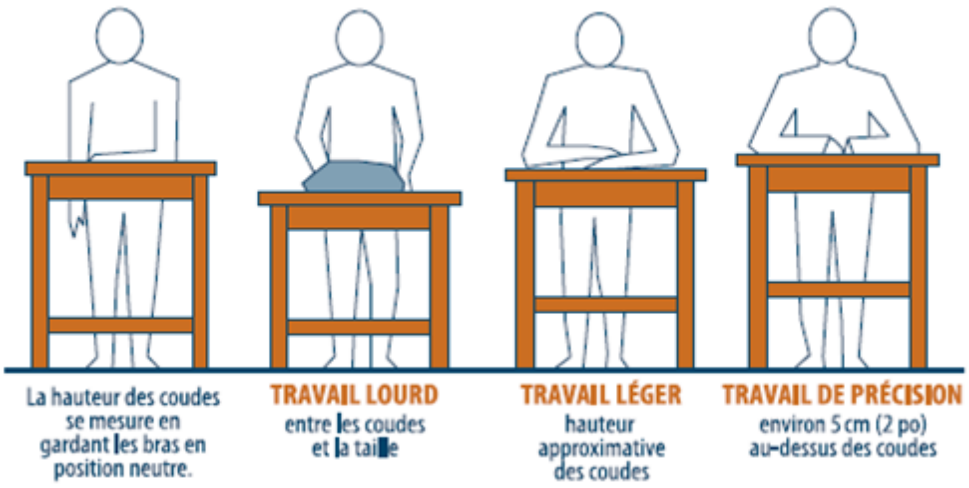
# LE DOSSIER DU MOIS

## Aménager son poste de travail

Voici des pistes de réflexions et astuces pour améliorer et optimiser l'aménagement d'un atelier ou d'un poste de travail afin de se préserver physiquement et mentalement.
L'aménagement d'un atelier dépend des besoins et des moyens financiers disponibles. Quoiqu'il en soit, se sentir bien à son poste de travail est essentiel.

## I.Les principales caractéristiques d'un plan de travail

Le plan de travail doit permettre de travailler confortablement selon la tâche que ce soit en position debout, assis-debout ou assis.




Les recommandations de hauteur de travail optimales selon l'INRS

Exemples :
·**Travail de précision** : lecture d'étiquette, mécanique de précision, semis en maraichage...

·**Travail léger** : emballage du beurre, étiquetage des yaourts, affutage d'une tronçonneuse, frotter un fromage, traite, tonte (réglage du guide), entretien du petit matériel...

**Travail lourd** : manutention de charge > 15 kg, palettisation, préparation de commandes, entretien du gros matériel...

Vous trouverez dans le tableau ci-dessous, les mesures recommandées pour les hauteurs de plans de travail en fonction de la taille du travailleur (Homme ou Femme) et des tâches à réaliser.
Les informations données sont basées sur les références du tableau Dinbelg (dimensionnement selon la population Belge) et tiennent compte d'une hauteur de semelle de chaussures de 3 cm.

| | Hauteur plan de travail recommandée | | Profondeur du plan de travail recommandée selon deux cas | | Etagère |
|---|---|---|---|---|---|
| Taille de la personne | Pour un travail léger | Pour un travail lourd ± 5 cm | Saisie fréquente de l'objet | Saisie occasionnelle 1-2 fois max par jour | Hauteur max de rangement |
| 1m55 | 93 cm | 85 cm | 30 cm | 68 cm | 1 m 25 |
| 1m65 | 1 m | 94 cm | 32 cm | 74 cm | 1 m 35 |
| 1m75 | 1 m 08 | 98 cm | 34 cm | 79 cm | 1 m 44 |
| 1m85 | 1 m 19 | 1 m 11 | 36 cm | 87 cm | 1 m 56 |
| 1m95 | 1 m 26 | 1 m 18 | 38 cm | 94 cm | 1 m 67 |

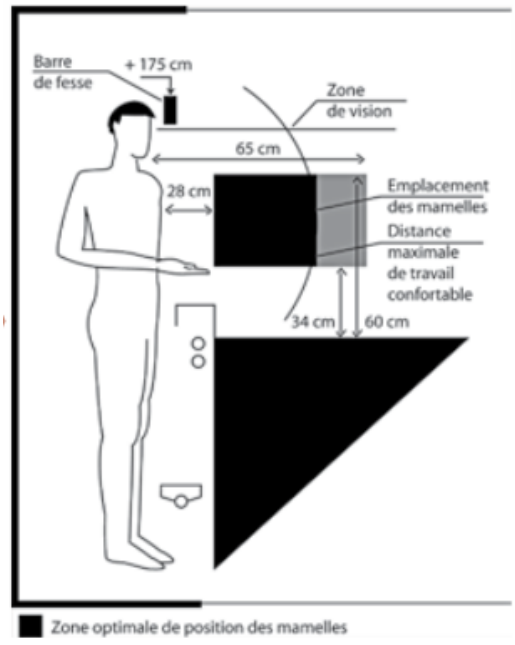
# II. Cas concrets

## 1. En élevage

Lors du choix de la salle de traite, il faut prévoir avec attention la hauteur de traite. Certains constructeurs ont déjà proposé de faire un "moit-moit" entre les tailles des deux personnes qui s'occupent de la traite et le résultat s'avère souvent désastreux.
La personne de plus petite taille souffre des épaules et la personne de grande taille souffre au niveau du dos.
Un principe ergonomique est de mettre en place la hauteur par rapport au plus grand et d'adapter au plus petit. Des astuces pour vous y aider existent. Un exemple est illustré dans cette newsletter sur la fiche Déclic Travail : réhausseur de caillebotis.

Taille du trayeur et hauteur des quais

| Taille du trayeur en cm | Hauteur du quai en cm |
|---|---|
| < 155 | 85 |
| 156-165 | 90 |
| 166-175 | 95 |
| 176-185 | 100 |
| > 185 | 105 |



# LE DOSSIER DU MOIS

Dès la construction, il est possible de prévoir un plancher amovible garantissant la juste taille pour n'importe quel trayeur. Une nouvelle salle de traite est un investissement à long terme. Pensez à votre confort de travail.



Sur la photo ci-contre :
L'agriculteur a décidé d'investir dans un plancher amovible électriquement pour son ouvrier. L'exploitant et le service de remplacement peuvent eux aussi profiter du dispositif lorsque l'employé est en congé ou absent.

Sur le long terme, de nombreuses personnes souffrent des épaules ou du dos dans leur salle de traite. Pensez-y avant que les douleurs s'installent.

## 2.En Maraîchage

Le travail de  semis est un travail de précision : il est important de voir correctement la disposition des graines. Pour aménager ce poste qui créait des douleurs notamment au cou et aux épaules, un rehausseur "maison" à l'aide d'une cagette à permis d'améliorer les conditions de travail. Si nécessaire une lumière d'appoint peut être mise en place pour une meilleure visibilité.





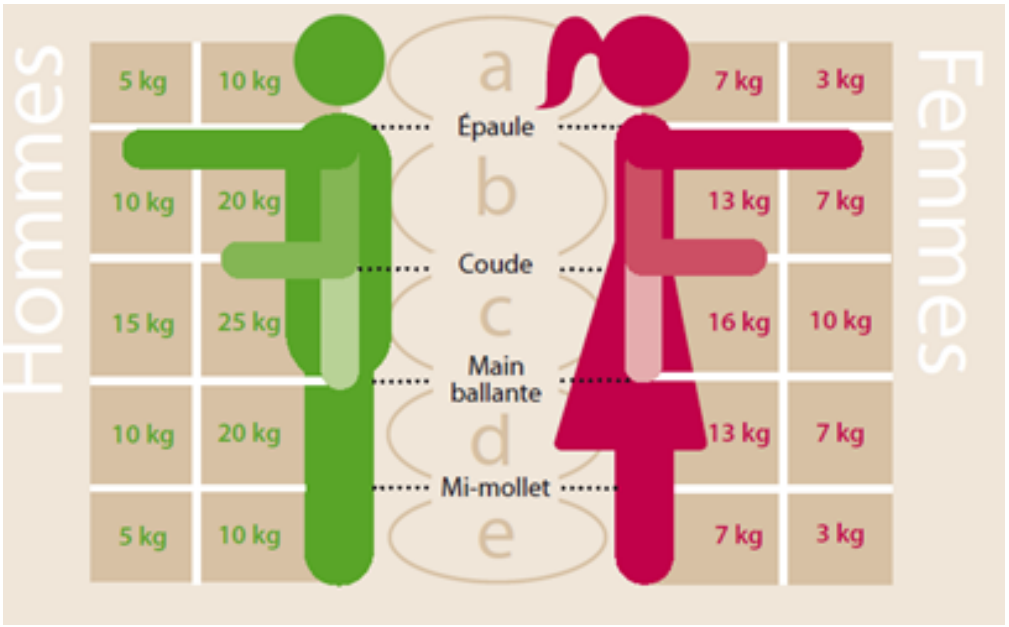
Il n'est pas toujours facile de réfléchir à son travail à cause de l'habitude et du manque de recul. Et pourtant, les améliorations de poste sont souvent simples et efficaces.

## III. Les espaces de stockage

Les zones de rangement pour les matériaux, les équipements, les matières premières doivent être suffisantes et faciles d'accès (placards, tiroirs accessibles et qui se ferment facilement, tableaux d'outils). A savoir, souvent, l'espace de stockage prévu initialement se révèle trop petit par la suite. Il vaut mieux trop grand que trop petit !
Il est préférable de ranger le matériel selon sa fréquence d'utilisation et son poids.

- **Lorsque la manutention est quotidienne ou fréquente (plusieurs fois par jour) :**
  - Les charges lourdes (plus de 10 kg) sont stockées à un niveau proche de la hauteur des hanches.
  - Les objets légers sont stockés à une hauteur comprise entre les genoux et les épaules du travailleur.

- **Lorsque la manutention est occasionnelle ou rare (quelques fois par semaine):**
  - Les objets lourds peuvent être rangés à une hauteur entre le sol et les hanches.
  - Les objets légers peuvent être stockés à toutes hauteurs.
  - Pour les objets rangés plus haut que les épaules, il faut prévoir un marchepied, un escabeau, une plateforme sur roues munies de freins (pour éviter le déplacement impromptu) ou favoriser la manutention mécanisée des stocks pour permettre l'utilisation du transpalette à croisillons par exemple.




Poids maximal en fonction de la position de la charge par rapport au corps et de la hauteur de l'étagère (Selon le tableau HSE)

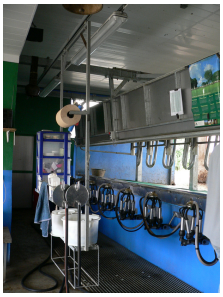
## IV. La manutention

Pour éviter de porter, il faut penser aux différents moyens pour l'éviter :

- Aménagement supprimant ou limitant le port de charge par l'organisation :
  - Silo donnant directement dans le bâtiment d'élevage ;
  - Matériel sur rail ;
  - Treuil ;
  - Équipement remplaçant le travail manuel...






- Du matériel d'aide diminuant le port de charge
  - Harnais adapté type 3 points / Harnais de soutien
  - Matériel d'aide



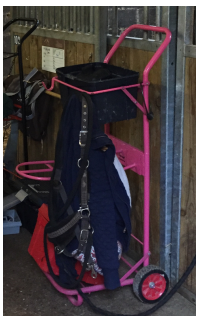




- Les équipements facilitant le port de charge comme le matériel sur roues sont nombreux, à tous les prix et pour tous les domaines :











# LE DOSSIER DU MOIS

## Conclusion

Une salle de traite 10 cm trop haut donnera des douleurs aux épaules dans 20 ans, tout comme des années de travail avec un taille haie lourd et sans aide au travail.
Le travail du sol est quant à lui souvent difficile. Réfléchir et investir dans le confort de travail est synonyme de durée physiquement : que ce soit dans des genouillères adaptées, des outils appropriés ou encore des aménagements simples facilitant votre travail tout au long de l'année.

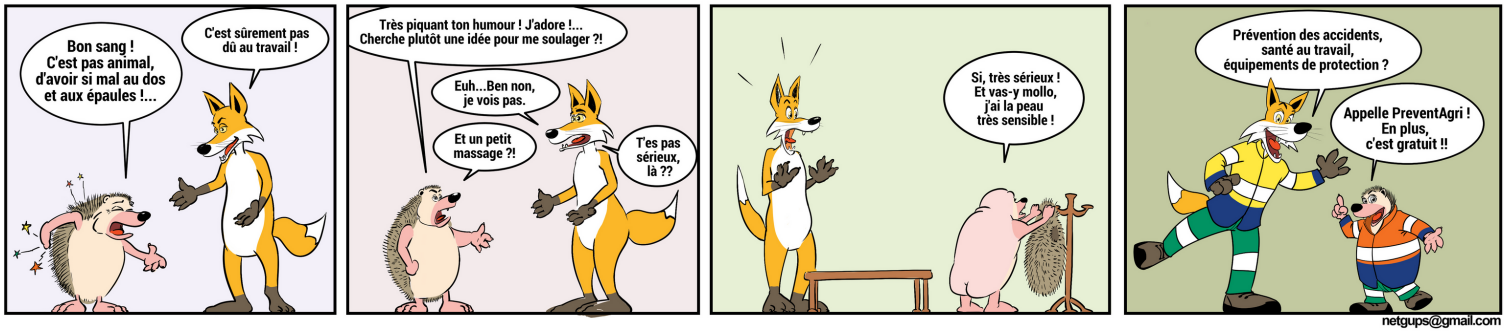
Vous l'aurez compris, pour se préserver sur le long terme, il est bon de réfléchir à sa façon de travailler et aux possibilités d'aménagement.

N'hésitez pas à nous contacter pour parler de votre travail, de votre sécurité et de votre santé.

"Pensez à votre santé et à votre sécurité aujourd'hui pour votre travail de demain"

Mission Wallonne des Secteurs Verts

PreventAgri



DÉCLIC TRAVAIL

# CAILLEBOTIS RÉHAUSSEUR

*Chaque mois, Déclic Travail vous propose des astuces !*

*Ce mois-ci découvrez la fiche pratique : « Le caillebotis réhausseur».*

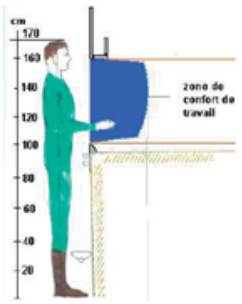
**Avoir une salle de traite trop basse et qui oblige à lever les bras au-dessus de la ligne des épaules pour installer les griffes, peut induire des douleurs aux épaules à long terme. Comment remédier à cette problématique sans devoir réinvestir dans une nouvelle salle de traite ?**

Vous découvrirez dans la fiche pratique une installation simple et à faible coût pour améliorer les conditions de travail et ainsi avoir un quai de traite à la bonne hauteur. Confort de travail et sécurité seront des plus pour votre santé.



Taille du trayeur et hauteur des quais

| Taille du trayeur en cm | Hauteur du quai en cm |
|---|---|
| < 155 | 85 |
| 156-165 | 90 |
| 166-175 | 95 |
| 176-185 | 100 |
| > 185 | 105 |




N'attendez pas que les douleurs apparaissent et prenez les devant.

Déclic travail, ce sont des solutions pour travailler sereinement et des informations pour aider à améliorer votre organisation dans votre élevage.

Rendez-vous sur : https://www.declictravail.fr/

Mission Wallonne des Secteurs Verts

PreventAgri

DATES À RETENIR

# A VOTRE AGENDA



## Startech's days

Lundi 8 novembre & mardi 9 novembre 2021 à Ciney
Les Startech's Days est l'événement phare des actions de promotion des métiers techniques et technologiques. Vous y retrouvez en un seul lieu, durant 2 jours, des dizaines d'animations de découverte et d'orientation scolaire dans trois villages métiers, une douzaine de conférences pédagogiques et trente finales du Championnat national des métiers.
PreventAgri participera au jury qui évaluera de façon continue le travail réalisé par les jeunes. Une attention particulière sera donc portée au comportement au travail et au respect des règles de sécurité.
N'hésitez à venir supporter le secteur des parcs et jardins.
Pour plus d'informations:
https://www.worldskillsbelgium.be/

## Projet Interreg Agreen-Job

19 et 24 novembre 2021 :
Formation transfrontalière pour les agriculteurs (trices) du Département des Ardennes et de la Province de Luxembourg, de Namur et du Hainaut

Prévention des risques professionnels et organisation du travail en agriculture.
► Deux modules gratuits, complémentaires et indissociables (9 h 30-16 h)
→ Vendredi 19 novembre à This (département des Ardennes)
→ Mercredi 24 novembre à Libramont-Chevigny (Wallonie).

Infos et inscription obligatoires par mail ou par téléphone (places limitées)
Pour la Wallonie - Accueil Champêtre en Wallonie (ACW) :
Olivier Schifflers – +32.479 62 17 49 – mail : olivier.schifflers@accueilchampetre.be
Pour le département des Ardennes – Chambre d'Agriculture des Ardennes :
Aurore Colson +33.3.24.71.11 – mail : aurore.colson@chambagri.fr

www.agreenjob.eu

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen
Agreen-Job

# PREVENTAGRI RÉPOND À VOS QUESTIONS

## COMMENT M'ASSURER QUE J'AI ASSEZ DE POINTS POUR LE RENOUVELLEMENT DE MA PHYTOLICENCE ?



**Vous souhaitez consulter les données vous concernant ?**
Toutes les informations relatives à votre phytolicence se trouvent sur votre compte en ligne. Il s'agit de votre espace personnel contenant les informations relatives à votre phytolicence et accessible via le site www.phytolicence.be avec le lecteur de carte d'identité ou l'application itsme®.

**Vous n'avez ni lecteur de carte, ni application ?**
Vous pouvez demander une copie de votre phytolicence sur le même site, www.phytolicence.be. Vous recevrez par email un document PDF reprenant toutes les informations relatives à votre phytolicence.

Si votre phytolicence expire ce 24 novembre 2021, il est encore temps de vous mettre en ordre, mais il ne faut plus trainer !

**Où trouver l'agenda des formations ?**
L'agenda est disponible via ce lien : www.corder.be/formations.
Cet agenda est mis à jour chaque semaine ; n'hésitez pas à l'ajouter à vos favoris et à le consulter régulièrement. Les inscriptions aux formations se font directement auprès des centres de formation.

Pour toute autre question concernant le renouvellement de votre phytolicence, nous vous conseillons de consulter le site www.phytolicence.be