



LE MATÉRIEL D'AIDE

FICHE N°8.2 MARAICHAGE

1 LES OUTILS

- Hauteur des outils à manche correspondant à la taille de l'utilisateur. Il est préférable d'avoir un manche trop long (minimum hauteur d'épaule) pour pouvoir rester bien droit.
- Sécateur ou outil de coupe adapté, ergonomique, affilé et réglé (voir fiche pratique n°5.1 sur le sécateur)
- Lors de l'achat d'un harnais : privilégier les harnais avec 3 points d'attache :
 - Deux anses larges, réglables et confortables sur les épaules ;
 - Une fermeture pectorale pour un bon maintien sur les épaules ;
 - Une ceinture large et qui repose bien sur les hanches limitant ainsi le poids sur les épaules.



2 LES TENUES VESTIMENTAIRES

- La position au sol augmente la pression au niveau du genou et donc le risque de bursite ou hygroma. Pour diminuer cette pression, opter pour une genouillère flexible et adaptée (norme EN 14404) ou un tapis de protection ergonomique en mousse.
- Éviter les genouillères qui serrent (voir photo) et réduisent la circulation sanguine.



3 LES ASTUCES

- Hauteur du plan de travail : entre les coudes et le bassin ;
- Repose-pied si position debout prolongée ou siège assis-debout ;
- Limiter la profondeur en surélevant la cagette (photo 1) ;
- Limiter la profondeur en bac de lavage à l'aide d'un rehausseur de fond d'évier (photo 2) ;
- Privilégier les chariots de récoltes sur roue ou sur rail (photo 3) ;
- En serre, installer des rails ou suspendre le matériel (photo 4) ;
- Pour alterner les positions au sol, installer des chariots assis, couché, sur rail ou non (photo 5).

