



JANVIER

Avez-vous déjà ressenti des tiraillements dans votre dos pendant ou après ces activités ?

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| déchargement d'un camion | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| utilisation prolongée de la minipelle | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| taille de haie | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| pose de dallage | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |

Vous êtes-vous déjà "bloqué le dos" ?

- oui
 non

Selon vous, le paysagiste a-t-il plus de risques de se faire mal au dos qu'un autre professionnel ?

- oui
 non

Avez-vous déjà porté une ceinture lombaire au travail ?

- oui
 non

Si vous avez répondu "oui" à au moins une de ces questions, ce qui va suivre est fait pour vous !

Chaque mois, des conseils ou des exercices concrets ont été élaborés spécialement pour vous, paysagistes, afin de vous aider à ménager votre dos tout au long de l'année.

Les exercices ont été conçus en collaboration avec les médecins et les kinésithérapeutes du Centre de Réadaptation des Massues, spécialisés dans les pathologies du dos.

A noter : si vous avez des douleurs importantes au dos ou si vous avez un doute sur votre état de santé, parlez-en à votre médecin ou au médecin du travail.

Le mal de dos n'est pas une fatalité. Résolution 2013 : suivez le programme...

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



L'essentiel & plus encore

JANVIER 2013

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



FÉVRIER

Paysagistes, vous faites un travail physique qui nécessite autant d'efforts que certains sports. Les sportifs font des étirements...

Alors, pourquoi pas vous ? Vous avez des muscles capables de soulever des charges lourdes mais ils sont souvent raides. Cela augmente les risques de lumbago (« tour de rein ») car la raideur augmente les contraintes exercées sur le dos.

A quoi sert un étirement ?

- il détend les muscles après l'effort
- il augmente la souplesse des muscles



l'étirement diminue les risques de se faire mal au dos

Résolution n°1 : **ÉTIREZ-VOUS APRÈS VOTRE JOURNÉE DE TRAVAIL**

Étirement n°1 : ÉTIREMENT GLOBAL

Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris sur le chantier.



> debout, accrochez vos mains sur un point fixe à hauteur du nombril, les genoux un peu pliés

> puis tendez les bras et laissez votre corps partir en arrière en soufflant, sans arrondir le dos

> vous devez ressentir un étirement du dos



> tenez la position pendant 30 secondes ; puis répétez plusieurs fois l'exercice.

> pour vous redresser, pliez d'abord les genoux



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo
© 2013 MSA Ain-Rhône - Tous droits réservés



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo
© 2013 MSA Ain-Rhône - Tous droits réservés

A retenir :

- un muscle raide augmente les risques de lumbago
- faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse

FÉVRIER 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



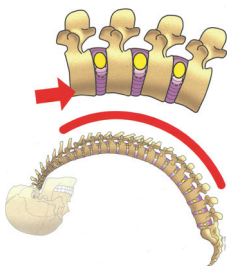
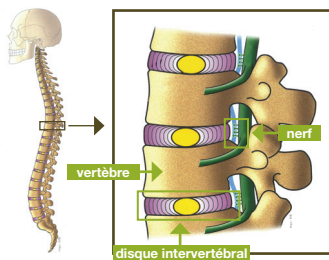
L'essentiel & plus encore



MARS

Pourquoi a-t-on mal au dos ?

Plusieurs causes peuvent provoquer des douleurs au niveau du dos : des tensions musculaires, l'usure des vertèbres (arthrose), la compression des nerfs au niveau de la colonne, une hernie discale etc...



Lorsque l'on se penche en avant sans plier les genoux, les disques intervertébraux (entre chaque vertèbre) sont écrasés et entrent en contact avec les nerfs, d'où la douleur.

En tant que paysagiste, vous avez des activités qui mettent votre dos à rude épreuve :

- porter des charges lourdes,
- se pencher en avant,
- faire des mouvements répétitifs,
- tenir une position contraignante pour le dos de façon prolongée,
- supporter les vibrations des machines...

Résolution n°2 : MÉNAGEZ VOTRE DOS

Ayez le réflexe des gestes simples mais efficaces pour prendre soin de votre dos tout au long de l'année.

● pliez les genoux



● portez les charges près du corps



● faites vous aider quand c'est trop lourd



MARS 2013

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



L'essentiel & plus encore



AVRIL

Vous faites travailler vos muscles toute la journée.

Vous devez étirer votre dos pour le détendre à la fin de la journée afin d'éviter que les douleurs s'installent.

Voici deux exercices simples, à réaliser en rentrant chez vous.

Étirement n°2 : ÉTIREMENT DU BAS DU DOS



- > allongez-vous au sol avec un coussin sous la nuque
- > prenez vos genoux dans vos mains et ramenez les genoux vers la poitrine en soufflant
- > pour étirer le bas du dos, soufflez lentement
- > plaquez bien le dos sur le sol ; vous devez ressentir un étirement dans le bas du dos
- > tenez la position 30 secondes puis reposez les pieds au sol
- > recommencez l'exercice pendant 5 minutes

Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo
ou rendez-vous sur www.msa01-69.fr

Étirement n°3 : ÉTIREMENT DU BAS DU DOS

- > couchez-vous sur le sol, écartez les bras et pliez les genoux
- > faites descendre lentement les genoux sur le côté en soufflant, le plus bas possible, en gardant bien les épaules sur le sol et les pieds joints ; restez dans cette position pendant 10 secondes ; vous devez sentir un étirement du bas du dos
- > remontez ensuite les genoux lentement et redescendez-les de l'autre côté, en soufflant et en allant le plus bas possible, toujours en gardant les épaules au sol
- > répétez l'exercice pendant 5 minutes



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo
ou rendez-vous sur www.msa01-69.fr

A retenir :

- un muscle raide augmente les risques de lumbago
- faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse
- vous connaissez maintenant 3 exercices : choisissez ceux qui vous soulagent le plus. Vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre.

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr

AVRIL 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



L'essentiel & plus encore



MAI

L'effort et le stress de la journée peuvent contribuer à crispier les muscles du dos. Pour éviter les douleurs, vous pouvez détendre votre dos par les deux exercices qui suivent.

Étirement n°4 : ÉTIREMENT DU HAUT DU DOS ET DES BRAS

Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris sur le chantier.



> pour étirer vos bras et votre dos, debout, les genoux légèrement pliés, joignez les mains et étirez vos bras tendus vers le haut, légèrement en avant

> grandissez-vous en poussant les mains vers le ciel ; soufflez lentement en abaissant les côtes ; pensez à rentrer le ventre et tendez un peu plus les genoux

> répétez plusieurs fois l'exercice, en cherchant à chaque fois à vous grandir



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo

Étirement n°5 : DÉTENTE GLOBALE ET RESPIRATION



> allongez-vous au sol, avec un coussin sous la tête

> gardez les genoux pliés, les pieds posés sur le sol, les bras le long du corps, légèrement écartés

> soufflez lentement par la bouche en vidant au maximum l'air, sans bloquer votre respiration en fin de mouvement

> puis reprenez de l'air naturellement par la bouche, sans chercher à en prendre trop ; gardez le dos plaqué au sol

> recommencez à souffler ; puis souffler à nouveau

> l'exercice est à faire pendant 5 minutes



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo

A retenir :

- un muscle contracté accentue les douleurs : il faut faire lâcher les tensions, notamment par l'exercice de respiration
- un muscle raide augmente les risques de lumbago
- faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse
- il existe plusieurs types d'étirements : choisissez ceux qui vous soulagent le plus. Vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre.

MAI 2013

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



L'essentiel & plus encore



JUIN

**Tous les muscles du corps sont reliés entre eux :
si les muscles des jambes sont raides, ceux du dos travailleront
plus lors d'efforts violents.**

Il faut donc penser aussi à étirer vos jambes.

● **Étirement n°6 : ÉTIREMENT DES JAMBES**

> allongez-vous près d'une porte avec un coussin sous la tête, la fesse collée au mur, une jambe contre le montant de la porte, l'autre jambe allongée sur le sol

> plaquez le bas du dos au sol

> votre jambe est légèrement pliée

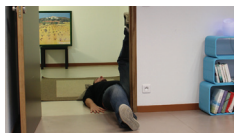
> tendez la jambe vers le plafond en ramenant la pointe du pied vers vous et soufflez pendant 30 secondes ; vous devez sentir la tension derrière la cuisse

> puis soulagez l'étirement en pliant le genou pour un temps de repos

> refaites l'étirement 10 fois

> passez de l'autre côté de la porte pour étirer l'autre jambe

> faites le même exercice que pour la première jambe, également 10 fois



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo
© MSA Ain-Rhône 2013

● **A retenir :**

- un muscle raide augmente les risques de lumbago
- faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse
- il existe plusieurs types d'étirements : choisissez ceux qui vous soulagent le plus. Vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre.

JUN 2013

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



L'essentiel & plus encore



JUILLET

Les métiers physiques tels que ceux du paysage sont des métiers de force et d'endurance : vous êtes des "haltérophiles" qui travaillez aussi longtemps que des "marathoniens".

Pour tenir la distance il faut boire régulièrement et s'alimenter sainement.



● Le saviez-vous ?

- **le corps est composé à 70% d'eau**
- **quand vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté**
- **quand vous avez soif, vous avez déjà perdu :**
 - » **30% de vos performances physiques**
 - » **10% de vos capacités intellectuelles**
 - » **une partie de vos capacités à lutter contre le froid et le chaud**



● A retenir :

- **n'attendez pas d'avoir soif, buvez de l'eau régulièrement**
- **lors d'efforts intenses ou d'efforts sous fortes chaleurs, il faut boire 1 litre d'eau par heure**

JUILLET 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



L'essentiel & plus encore



Août

Voilà plus de 6 mois que vous faites des étirements à la fin de votre journée de travail, sur le chantier ou chez vous.

Pour aller plus loin, passons maintenant à l'échauffement avant de démarrer votre activité.

En voiture, vous viendrait-il à l'esprit de passer en quelques secondes de 0 à 130 km/h avec un moteur froid ?

Sachez que votre corps a lui aussi besoin de démarrer progressivement. Une manière simple de le préparer à l'effort : l'échauffement.

A quoi sert un échauffement ?

- il prépare à l'effort le cœur, le souffle, les muscles et les articulations
- il permet de réduire les risques d'accident au démarrage du travail sur le chantier
- l'échauffement des bras et des jambes permet d'avoir ensuite moins mal au dos

Rendez-vous en septembre pour apprendre à "démarrer votre corps" en douceur, grâce à deux exercices d'échauffement.

En attendant, continuez à faire vos exercices d'étirement !

A retenir :

- un muscle contracté accentue les douleurs : il faut faire lâcher les tensions, notamment par l'exercice de respiration
- un muscle raide augmente les risques de lumbago
- faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse
- il existe plusieurs types d'étirements ; choisissez ceux qui vous soulagent le plus. Vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre.

Août 2013

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



L'essentiel & plus encore



SEPTEMBRE

C'est la rentrée, reprenez vos bonnes habitudes avec les étirements en fin de journée !

Allons encore plus loin en préparant votre corps à l'effort, grâce à l'échauffement.

Echauffement n°1 : ÉCHAUFFEMENT GLOBAL



> pour échauffer votre cœur et vos jambes,

> avant de charger ou de décharger le camion, faites 20 accroupissements en veillant à bien respirer



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo

A retenir :

- l'échauffement ne prend que quelques minutes
- l'échauffement permet de préparer le cœur, le souffle, les muscles et les articulations à l'effort ; si les jambes sont bien échauffées, vous tirerez moins sur votre dos pour les ports de charges
- l'échauffement des bras et des jambes permet d'avoir ensuite moins mal au dos
- l'échauffement permet de réduire les risques d'accident au démarrage du travail sur le chantier
- commencez votre travail par les tâches les moins difficiles pour préparer votre corps

Important : échauffer votre corps le matin ne dispense pas de faire vos étirements en fin de journée. Ces exercices n'ont pas le même objectif.

SEPTEMBRE 2013

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



L'essentiel & plus encore



OCTOBRE

L'automne arrive, les températures commencent à baisser. **Echauffer votre corps avant l'effort est encore plus important pour le préserver au maximum. En complément des jambes, pensez à échauffer votre dos et vos bras.**

Echauffement n°2 : ÉCHAUFFEMENT DU HAUT DU DOS



> pour échauffer votre dos, mettez les mains derrière la nuque, tournez votre corps à droite puis à gauche en gardant les pieds fixes

> vous pouvez ensuite vous pencher d'un côté puis de l'autre, modérément

> faites l'exercice pendant 2 minutes

Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo
© MSA - Tous droits réservés 2013

Echauffement n°3 : ÉCHAUFFEMENT DES BRAS

> pour échauffer vos bras, écartez-les tendus puis les rapprocher

> gardez les bras bien tendus pendant tout l'exercice

> faites l'exercice pendant 2 minutes



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo
© MSA - Tous droits réservés 2013

Rappelez vous :

- l'échauffement ne prend que quelques minutes
- l'échauffement permet de réduire les risques d'accident au démarrage du travail sur le chantier
- commencez votre travail par les tâches les moins difficiles pour préparer votre corps
- pour un échauffement efficace, il est conseillé de cumuler les 3 exercices

OCTOBRE 2013

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



L'essentiel & plus encore



NOVEMBRE

Vous connaissez les bienfaits de l'échauffement et de l'étirement.

Continuer à les faire chaque jour, c'est prendre soin de votre dos sur le long terme.

Vous avez pu voir les bénéfices des étirements en fin de journée, sur le chantier ou en rentrant chez vous. Sachez que plus vous ferez d'étirements, mieux vous vous porterez.

Objectif du mois : **FAIRE DES ÉTIREMENTS PENDANT LA JOURNÉE**

Étirement n°7 : ÉTIREMENT DE LA CUISSE



- > prenez appui contre un mur ou un matériel stable
- > debout, attrapez votre pied par l'arrière et tirez le pied vers la fesse et le genou vers l'arrière
- > attention à ne pas creuser le dos ; vous devez ressentir un étirement sur le devant de la cuisse
- > maintenez la position 30 secondes puis relâchez
- > reposez le pied au sol puis recommencez
- > faites l'exercice 3 minutes par jambe



Scannez ce code pour voir l'exercice en vidéo
ou rendez-vous sur www.msa01-69.fr

A retenir :

- un muscle raide augmente les risques de lumbago
- faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse
- il existe plusieurs types d'étirements : choisissez ceux qui vous soulagent le plus. Vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre.

NOVEMBRE 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



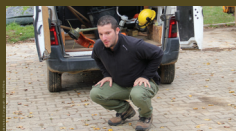
L'essentiel & plus encore



DÉCEMBRE

Félicitations, vous avez réussi à ménager votre dos toute l'année !
Continuez à réaliser vos échauffements et vos étirements chaque jour pour profiter des bienfaits des exercices sur le long terme.
N'attendez pas d'avoir mal au dos pour agir.

Echauffez-vous avant l'effort



- pour un échauffement efficace, il est conseillé de cumuler les 3 exercices

Hydratez-vous régulièrement

- n'attendez pas d'avoir soif, buvez de l'eau régulièrement
- lors d'effort intense ou d'effort sous fortes chaleurs, boire 1 litre d'eau par heure

Ayez le réflexe des gestes simples mais efficaces



- pliez les genoux
- portez les charges près du corps
- faites vous aider quand c'est trop lourd

Etirez-vous sur le chantier pendant la journée puis chez vous



- il existe plusieurs types d'étirements : choisissez ceux qui vous soulagent le plus. Vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre.

Si vous avez des douleurs qui persistent, parlez-en à votre médecin ou au médecin du travail.

DÉCEMBRE 2013

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MSA Ain-Rhône
www.msa01-69.fr



L'essentiel & plus encore