



Actualité

Sommet de l'Élevage : présents !



Comme tous les ans, le service Santé Sécurité au Travail était présent au Sommet de l'Élevage, grand rendez-vous de la profession agricole. Le thème d'animation choisi cette année était les **Troubles Musculo Squelettiques**, plus communément appelés TMS. L'occasion pour les visiteurs de connaître plus en profondeur le sujet.

*Qu'est-ce qu'un TMS ? Quelles en sont les causes ?
Comment y remédier ?*

Autant de questions auxquelles les Conseillers en Prévention, spécialistes des risques professionnels, ont répondu. Un jeu et une borne interactive intitulée "Tama'l'ou" ont permis d'illustrer ces troubles qui restent méconnus du grand public.

Plus de détails sur les TMS en page 2...

Les élections 2010

Le stand a connu une forte fréquentation. Il est vrai que la signalétique (cf photo du ballon ci-dessous) ne manquait pas d'attirer l'attention des visiteurs... Un ballon spécialement conçu pour les élections survolait le stand. Les adhérents, curieux, se rapprochaient des conseillers en protection sociale (également présents sur le stand) et en profitaient pour leur poser des questions sur des sujets variés mais aussi et surtout... sur les prochaines élections.



Le stand de la MSA se voyait de loin... Difficile de louper le ballon « oui » : **"OUI, il faudra voter le moment venu, pour dire OUI à l'action, à l'état d'esprit solidaire et aux valeurs de la MSA et de ses élus."**

**Vous voterez
par correspondance
du 5 au 20 janvier 2010**

Sommaire

Actualité

Sécurité

Santé

Élections 2010

En bref



M.Gilles CHOCHÉYRAS, Président du Comité Départemental du Puy-de-Dôme était sur le stand MSA accompagné de Mme Christine BERNARD, Présidente de la MSA ALSACE qui a procédé au tirage au sort du gagnant du quiz "TMS".

Sécurité

TMS : Troubles Musculo-Squelettiques, parlons-en !

Les TMS regroupent une quinzaine de maladies qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres supérieurs (épaule, coude, poignet, doigt) et inférieurs (genou, cheville, pied) et la colonne vertébrale (lombalgie, cervicalgie...).

Les TMS les plus répandus sont les tendinites de l'épaule, l'épicondylite (coude), le syndrome du canal carpien (poignet) et les lombalgies (dos).

Les conditions de travail sont le facteur principal des TMS : travail en force, gestes répétitifs à cadence élevée, positions pénibles, postures prolongées, maniement de charges lourdes, vibrations, froid, stress....

Leurs conséquences sociales sont préoccupantes car certaines pathologies sont handicapantes dans la vie quotidienne et peuvent compromettre la vie professionnelle.

Pour éviter ou limiter les TMS, il faut commencer par **respecter l'équilibre entre les sollicitations et les capacités fonctionnelles**. Autrement dit, il ne faut pas demander aux articulations, aux muscles, aux tendons... plus qu'ils ne peuvent en supporter. Si cette limite est franchie, un déséquilibre est provoqué et une brèche créée où les TMS peuvent s'engouffrer.

♦ Il est possible d'intervenir à plusieurs niveaux pour **diminuer les sollicitations**. Il s'agit, par des modifications concrètes dans **l'organisation du travail**, d'agir sur le poste de travail lui-même.

Par exemple :

- Conditionner ses produits dans des cartons ni trop grands ni trop profonds.
- Ranger ses produits sur des étagères ni trop hautes, ni trop basses.
- Changer d'activité de temps en temps pour éviter de solliciter toujours la même partie du corps.
- Travailler avec du matériel bien entretenu (un couteau qui coupe bien est un couteau qui fatigue moins).
- Ne pas sauter de son tracteur pour en descendre.
- etc.

♦ En complément d'actions sur l'organisation du travail, il est important de **prendre soin de ses capacités fonctionnelles**, c'est-à-dire de sa **santé**. Une bonne hygiène de vie aide à prévenir les TMS.

Par exemple :

- Bien dormir (en moyenne 7 h par nuit) est synonyme de bonne récupération physique mais aussi psychique et nerveuse.
- Boire régulièrement de l'eau participe à l'élimination des toxines fabriquées par les muscles.

- Surveiller la santé de ses dents, les caries favorisent l'apparition des tendinites.
- Privilégier les repas équilibrés, variés, pris à heures régulières.
- Prendre un bain ou une douche le soir, permet de se décontracter.
- Choisir des vêtements adaptés, confortables et les renouveler régulièrement.
- Pratiquer des mouvements d'échauffement physique, notamment au niveau des articulations, avant d'aller travailler, surtout s'il s'agit d'un travail qui sollicite fortement le corps.
- etc.

N'attendez pas qu'il soit trop tard !

Le service Santé et Sécurité au Travail de la MSA (médecins et conseillers) est là pour vous aider à trouver les actions qui peuvent être mises en place sur votre lieu de travail afin de prévenir des TMS. Vous pouvez ensemble et sur place, faire un diagnostic de votre situation et bénéficier d'aide et de conseils.

Contactez-les !

Un concept ludique : Le « Tamal'ou »

Le Tamal'ou est une maquette de corps humain intégrant des diodes lumineuses sur les différentes parties du corps.

La silhouette est reliée à un pupitre qui indique les principales activités pratiquées par les professionnels agricoles (traite des vaches, viticulture, conduite de tracteurs, découpe de viande...).

Le « Tamal'ou » est un jeu interactif.

Les candidats tapent le code de leur activité sur le pupitre. Les diodes correspondant aux zones du corps les plus exposées aux TMS pour ladite activité clignotent :

- en rouge, pour les zones les plus exposées,
- en orange pour les zones potentiellement exposées.

Le jeu est suivi par un conseiller en prévention, qui sensibilise le joueur et donne les premiers axes de prévention (par exemple : l'importance de l'organisation de la journée de travail en fonction de la charge ou de l'effort à fournir).

Les candidats prennent ainsi conscience de l'importance d'utiliser les « bonnes pratiques » et pour certains d'où viennent leurs douleurs.



Grippe Saisonnière : faîtes-vous vacciner sans tarder !

Tous les ans, la MSA recommande aux personnes à risque de se faire vacciner contre la grippe qu'on appelle maintenant "grippe saisonnière", depuis qu'une autre grippe fait beaucoup parler d'elle !

Les personnes à risque sont bénéficiaires d'une prise en charge totale du vaccin et de la vaccination. Ce sont les personnes âgées de 65 ans et plus ou atteintes d'une maladie chronique (certaines ALD – asthme ou Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive BPCO).

Si vous avez été vacciné contre la grippe en 2008

Vous pouvez directement retirer votre vaccin en pharmacie, sans prescription médicale. Il vous suffit de vous munir du courrier envoyé par la MSA. Votre vaccin pourra être administré par une infirmière ou votre médecin traitant.

Si vous n'avez pas été vacciné contre la grippe en 2008

Le dispositif reste le même que les années précédentes. Le bon de prise en charge envoyé par la MSA devra être signé par votre médecin traitant à l'occasion d'une prochaine consultation pour que le pharmacien puisse vous délivrer le vaccin qui sera ensuite administré par votre médecin traitant.

Les bons grippe envoyés par la MSA sont valides du 1^{er} septembre 2009 au 31 janvier 2010.

Toutefois, il est recommandé aux personnes fragiles de se faire vacciner au plus vite, notamment à celles qui souhaiteront ultérieurement se faire vacciner contre la grippe A/H1N1 car un délai de 3 semaines entre les deux vaccinations devra être respecté.

Grippe A H1N1

Olivier RAMOUSSE, Médecin du travail, Chef du service SST de la MSA Auvergne nous livre quelques informations sur les vaccinations :

Les virus grippaux

Deux types de virus de la grippe circulent actuellement : ceux des gripes saisonnières et celui de la grippe pandémique.

Il existe deux virus de type A H1N1. L'un fait partie des virus des gripes saisonnières, l'autre est le virus de la grippe pandémique. Leurs dénominations respectives sont :

- "A H1N1 Brisbane / 59 / 2007" pour le saisonnier,
- "A H1N1 2009" pour le pandémique.

Les vaccins

Le vaccin contre la grippe saisonnière est – comme tous les ans – composé d'une association d'antigènes de différents virus. Il est déjà disponible en pharmacie et la campagne de vaccination a commencé.

Celui contre la grippe pandémique ne sera constitué que de l'antigène du virus AH1N1 2009. Quatre laboratoires le fabriquent en France et ils doivent obtenir leur AMM (Autorisation de Mise sur le Marché) très prochainement.

Protection

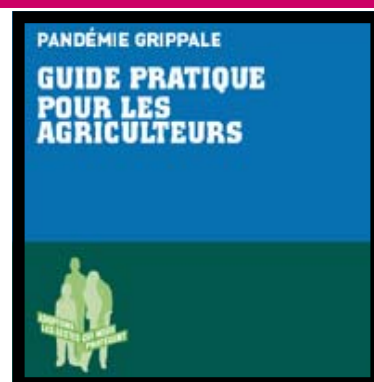
Chaque vaccin ne protège bien évidemment que contre les virus dont il contient les antigènes. Ainsi, l'antigène "A H1N1 Brisbane / 59 / 2007" (saisonnier) ne protège pas contre la grippe pandémique "A H1N1 2009".

Délai entre les vaccinations

Pour des raisons à la fois de réponse immunitaire et médicolégale, un délai de 3 semaines est nécessaire entre les deux vaccinations "saisonniers" et "pandémique".

La MSA et les Ministères de la Santé et de l'Agriculture, l'ACTA et les Chambres d'Agriculture ont conçu ce document qui rappelle les règles essentielles à respecter pour se protéger et donne quelques indications pour mieux se préparer dans l'éventualité d'une pandémie grippale.

A télécharger : www.msa-auvergne.fr



Elections 2010

Le Conseil d'Administration du 6 octobre a validé les listes définitives d'électeurs ; celles-ci sont publiées.

Elles peuvent être consultées à l'accueil des sites à Moulins, Aurillac, Le Puy en Velay et Clermont-Ferrand, mais aussi sur le site Internet, www.auvergne-msa.fr.

Toute personne omise ou indûment inscrite, toute personne qui n'a pas été rattachée au collège auquel elle appartient peut saisir le Tribunal d'Instance (par déclaration orale ou écrite, faite, remise ou adressée au Greffe du Tribunal d'Instance). La déclaration indique les nom, prénom et adresse du requérant, sa qualité et l'objet de son recours.

La décision du Tribunal d'Instance intervient dans les 10 jours du recours et en tout état de cause, avant le jeudi 31 décembre 2009.

Les recours devant le Tribunal d'Instance peuvent être formulés entre le **mercredi 7 octobre 2009 et le lundi 21 décembre 2009**.

Regroupement de cantons / circonscriptions

La circonscription électorale est le canton. Toutefois, pour compenser le faible nombre d'électeurs dans certains cantons, il est prévu de regrouper des cantons.

Le Conseil d'Administration du 6 octobre a approuvé les regroupements proposés par chaque Comité Départemental.

Ces regroupements seront portés à la connaissance des électeurs et des candidats au plus tard le 10 novembre 2009.

Ils déterminent le nombre de délégués à élire dans ces circonscriptions (en effet on rajoute un délégué pour chaque canton regroupé).

La règle pour les cantons non regroupés et par collège est la suivante :

- En collège 1 (exploitants) :

4 délégués titulaires

4 délégués suppléants

- En collège 2 (salariés) :

3 délégués titulaires

3 délégués suppléants

(scrutin de liste devant comporter entre 3 et 6 noms)

- En collège 3 (employeurs de main-d'œuvre) :

2 délégués titulaires

2 délégués suppléants

Les candidatures doivent être déposées sur chaque site avant le 1^{er} décembre 2009, dernier délai.

En bref

Octobre Rose

Cancer du sein, faites vous dépister.



Octobre rose est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein.

En 2008, 12 000 personnes ont été invitées à participer au dépistage du cancer du sein. Le taux de participation a été de 55 %.

Il y a eu 91,5 % de mammographies négatives et il a été décelé 0,57 % de cancer, soit 34 cancers.

Si toutes les femmes de 50 à 74 ans y participaient, ce sont près de 3 000 femmes que l'on pourrait sauver chaque année. **Un dépistage peut sauver une vie.**

Après 50 ans il est pris en charge à 100 %.

Nouveau dispositif « Certiphyto »

Un Certificat pour les agriculteurs qui utilisent des produits phytosanitaires.

« Certiphyto » est un certificat phytopharmaceutique qui sera obligatoire à compter de 2014. Il constitue la base de la future réglementation pour le conseil, la vente, l'application et l'achat des produits.

Environ 800 000 personnes sont concernées par ces trois activités.

Ce certificat pourra être obtenu soit :

- par validation des connaissances académiques

- par test non lié à une formation

- par formation d'une demi journée, suivi d'un test

- par le suivi d'une formation de 2 jours.

A suivre....



Infos SST Directeur de la publication : Michel Picard Rédactrice en chef : Marie-France Caron
Comité de rédaction : Anne-Sophie Issartel et Isabelle Fricheteau
Impression : Imprimerie Champagnac—Cantal 33 000 exemplaires
Dépôt légal à parution