



vous guider

Métiers du cheval : associer travail, santé et performance

■ Cavalier professionnel : votre condition physique et mentale





Développer la performance du cheval exige pour le cavalier d'être en bonne santé

Les professionnels du secteur hippique partagent la même passion, celle de vivre quotidiennement avec les chevaux. Pouvoir les entraîner et les conduire vers plus de performance, donne du sens au travail, aux gestes et aux savoir-faire. C'est certainement la raison d'être de tous ceux qui travaillent dans les entreprises hippiques.

Or, la performance d'un cheval et son maintien sont un aboutissement qui repose sur le travail du cavalier et de ceux qui s'en occupent au quotidien. Pour chaque professionnel, être en capacité de pouvoir entretenir une bonne condition physique et mentale et une bonne hygiène de vie, devient un enjeu de santé et pour l'entreprise, un enjeu de fiabilité.

Ce dossier vise à encourager les professionnels des entreprises hippiques, écuries de course et centres de formation, à mettre en œuvre une bonne préparation physique et mentale. S'échauffer physiquement et entretenir votre mental sont deux leviers pour améliorer la maîtrise des risques liés au cheval et limiter ou retarder l'usure physique.

Cet échauffement peut être intégré à votre activité professionnelle et à son organisation. Vous pouvez tirer profit de votre cycle d'activité pour vous échauffer et vous préparer physiquement et mentalement. Vous pouvez également, selon votre statut professionnel, aménager le cycle d'activité et soutenir les initiatives pour faciliter l'échauffement. Le guide vous donne quelques points de repères et conseils pour assurer un meilleur compromis entre la santé et la performance.

Conjuguer durablement santé et performance : un enjeu de carrière.

Sommaire

- Le travail du cheval : une activité exigeante physiquement et mentalement pour le cavalier.
- Du pansage à l'entraînement en passant par le curage du box : tout votre corps entre en mouvement !
- Le point de vue des professionnels.
- L'échauffement : se préparer à une bonne performance sportive mentalement et physiquement

CE DOSSIER COMPREND 3 PARTIES PRATIQUES :

L'ÉCHAUFFEMENT

- Fiche ❶ Mise en condition mentale.
- Fiche ❷ Échauffement du cou et du dos.
- Fiche ❸ Échauffement des membres supérieurs.
- Fiche ❹ Échauffement des membres inférieurs.

LA RÉCUPÉRATION

- Fiche ❺ Récupération après l'effort.

L'HYGIÈNE DE VIE

- Fiche ❻ Avoir une bonne hygiène de vie.



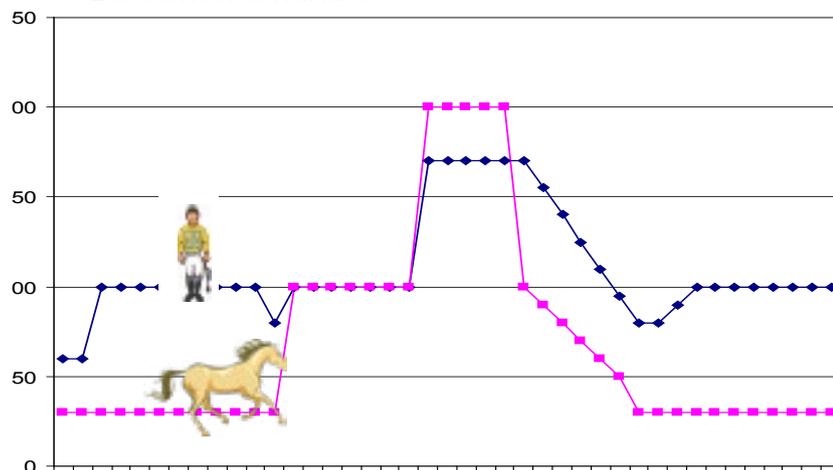
Le travail du cheval : une activité exigeante physiquement pour le cavalier

Lien entre performance du cheval et condition physique du cavalier

Dans chaque discipline équestre, développer la performance du cheval impose des sollicitations intenses pour le cavalier.

Battements/minute «♥»

Comparaison des fréquences cardiaques du cheval et du cavalier dans un cycle de travail



— Pansage — Échauffement — Travail intense — Récupération — Pansage

Les sollicitations cardiaques du cheval et du cavalier évoluent parallèlement lors des phases de travail du cheval.

En activité de pansage, la sollicitation est significative uniquement pour le soigneur, le cheval étant au repos.

Dans toutes les phases de travail, mouvements et gestes sollicitent le cavalier au niveau mental, cardiaque, respiratoire, énergétique, métabolique et ostéoarticulaire.



Du pansage à l'entraînement en passant par le curage du box : tout votre corps entre en mouvement !



Dès le premier cycle d'activités et donc dès le premier cheval, acquérir et exécuter des gestes adaptés vous permettent de bien vous échauffer.

Point de vue des professionnels



Arnaud BOITEAU

2004 - Champion olympique de concours complet

2008 - Vice-Champion d'Europe de concours complet par équipe

2009 - Vice-Champion de France de concours complet par équipe

Pourquoi l'échauffement est important pour votre pratique ?

Pallier aux situations d'urgence et intervenir en cas de besoin (cheval difficile et réaction de peur).

Cela permet d'avoir une bonne position pour gêner le moins possible le cheval dans son équilibre.

Etre plus relax, plus souple et plus disponible.

Et pour ceux qui ne pratiquent pas régulièrement l'équitation ?

C'est encore plus important parce que les muscles ne sont pas suffisamment adaptés.

C'est comme un skieur qui fait du ski une fois par an.

Fabrice VERON

1999-2002 - Apprentissage et prise de Licence

2002-2006 - Passage au professionnalisme

- Meilleur apprenti de l'ouest - Meilleur jeune jockey

2007 - Ecurie Henri-Alex Pantall

- 4 cravaches d'or de l'ouest (12^{ème} en 2009, 7^{ème} en 2010 au classement national et 4^{ème} en 2012).

Pourquoi l'échauffement est important pour votre pratique ?

Pour ma profession de jockey il faut être prêt et performant dès la première course, donc l'échauffement nous prépare bien à cela.

Et pour ceux qui ne pratiquent pas régulièrement l'équitation ?

Je crois également que c'est aussi important, pour prévenir les risques de chutes. Je pense que cela permet d'être beaucoup plus attentif dès le début de l'exercice.



Anthony BARRIER



- Ecurie Jean-Baptiste Bossuet

- Ecurie Franck Leblanc

- Ecurie Jean-Paul Marmion

2007 - Prix Edmond Henry

2008 - Premier groupe I en selle

2011 - Prix de Cornulier : Championnat du monde du trot monté.

200 victoires en compétition dont plus de 100 courses en 2011

Pourquoi l'échauffement est important dans votre pratique ?

Au début d'une journée de travail, il ne faut pas «attaquer» tout de suite en faisant les boxes. Le fait de commencer par nourrir les chevaux, permet de prendre le temps de marcher et de porter des petits poids (rations).

Il est important de monter gentiment les chevaux, cela permet de nous échauffer en même temps. L'échauffement débute pour nous en même temps que pour le cheval.

Et pour ceux qui ne pratiquent pas régulièrement l'équitation ?

Si l'on n'est pas bien échauffé, on a des courbatures le soir même ou le lendemain : aux bras, aux jambes, aux abdominaux.

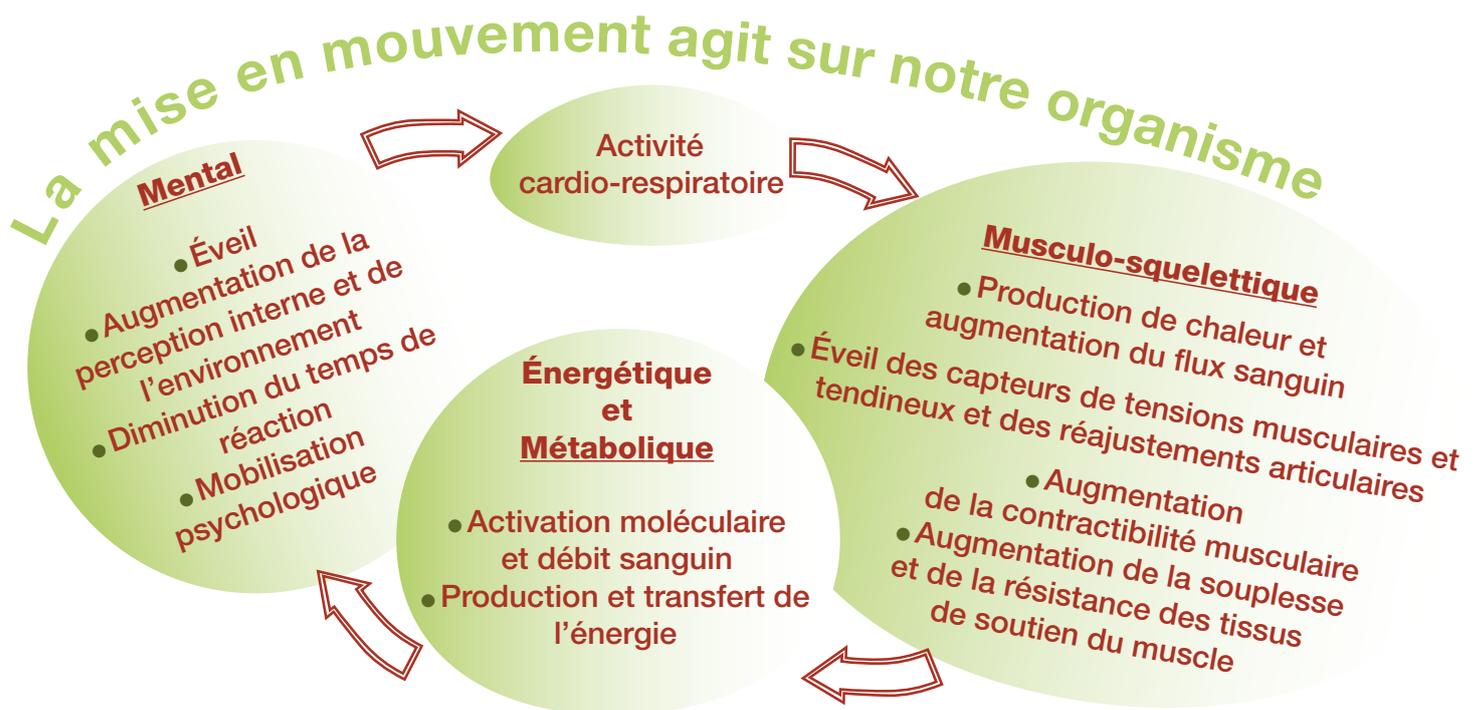


L'échauffement

Se préparer à une bonne performance sportive mentalement et physiquement

Définition et conséquences de l'échauffement :

L'échauffement est la mise en mouvement du corps : c'est une préparation sensorielle, mentale et physique à l'action.



Attendre d'être à cheval pour s'échauffer n'est pas suffisant pour réagir en cas de nécessité. C'est pourquoi les activités de pansage, curage, marche... sont primordiales pour s'échauffer dès le début du travail.

FICHE 1 : MISE EN CONDITION MENTALE

Pourquoi, quel intérêt ?



LE MENTAL

Le cheval réagit au cavalier et le cavalier au cheval.
Notre état mental a des conséquences sur notre état physique.
Si le cavalier est tendu et crispé, il transmettra ses tensions à l'animal.

Être présent mentalement qu'est-ce que cela veut dire?

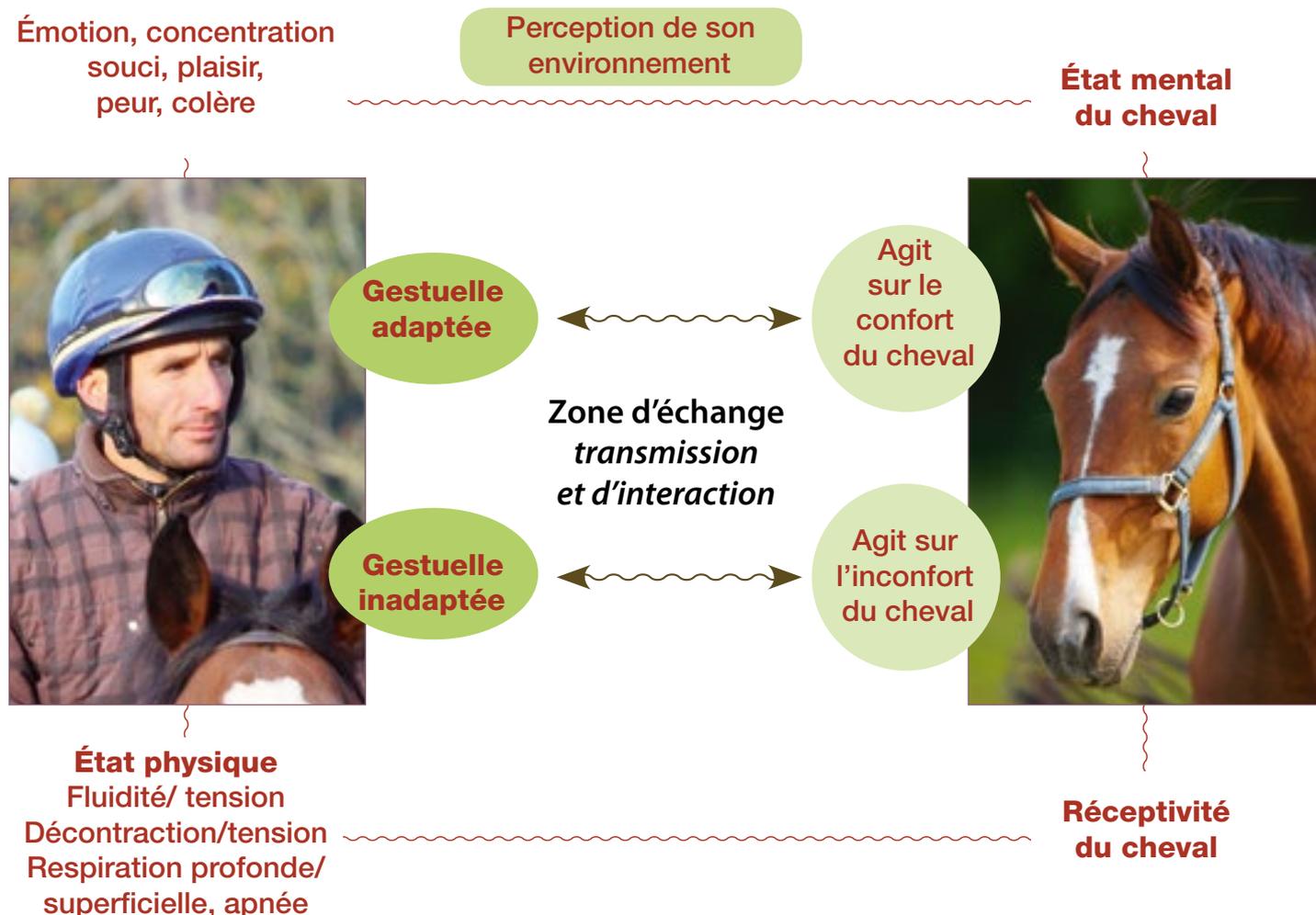
Être connecté avec son environnement et à son cheval.

Être disponible physiquement et prêt à réagir.

Mieux maîtriser les situations professionnelles permet de préserver sa santé et de développer la performance.

COMMENT SE METTRE EN CONDITION MENTALEMENT ?

Devenir plus disponible aux échanges et à son environnement.



Il est nécessaire de :

- Percevoir et évaluer ses tensions pour développer sa capacité de relâchement.
- Etre sensible à la facilité ou la difficulté à exercer une action musculaire.
- Etre sensible à la liberté d'une amplitude pour tendre vers un mouvement juste, équilibré, symétrique et décontracté.

Le cheval et son cavalier réagissent l'un à l'autre et à leur environnement.

COMMENT SE METTRE EN CONDITION MENTALEMENT ?

Évaluer son état de tension

et son état de vigilance : des repères



Détecter ses tensions musculaires

Mobiliser ses zones d'appuis et rechercher le relâchement dans le mouvement que l'on fait.

Faire un transfert sur les appuis :

- Basculer avant arrière/droite gauche
- Marcher consciemment en avant et en arrière, les yeux ouverts et les yeux fermés.

Être sensible à ses tensions pour évaluer :

- S'il y a des réactions musculaires asymétriques, même sans douleur.
- Si votre mâchoire et vos muscles du cou sont tendus et si ses épaules se referment cela veut dire qu'il y a des tensions installées.



La respiration : une place centrale

On distingue plusieurs états de la respiration qui traduisent des états mentaux différents.

- 1 - une respiration régulière superficielle, dite thoracique
- 2 - une respiration régulière profonde, dite abdominale
- 3 - une respiration suspendue, dite apnée
- 4 - une respiration rapide ou ample, régulière ou irrégulière.

Rechercher la respiration profonde

- Car elle est plus efficace en terme de renouvellement de l'oxygène, elle réduit la fréquence cardiaque et la fréquence artérielle. Elle calme, elle détend.

La respiration superficielle

- Inverse les tendances ci-dessus. Elle tend à augmenter l'anxiété.

Tout est lié. Une contraction des épaules et une fermeture du thorax limitent l'amplitude du diaphragme et conduisent à exercer une respiration superficielle.

A l'inverse, une posture qui dégage les épaules et le thorax libère le diaphragme et permet une ventilation plus ample, plus profonde et plus lente.

**La respiration est le reflet de nos émotions.
La maîtriser permet de mieux gérer le stress.**

COMMENT SE METTRE EN CONDITION MENTALEMENT ?

Pour aller plus loin.



Quand commencer ?

De l'éveil au coucher, chaque moment de la journée peut devenir une occasion de s'exercer.



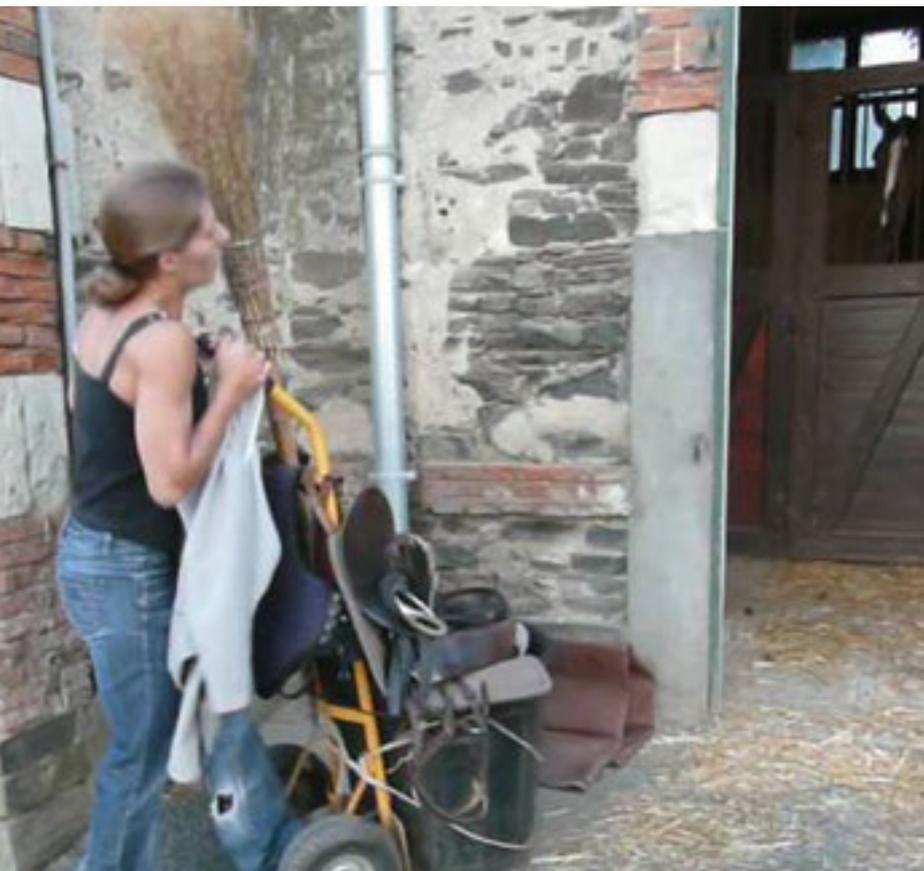
De manière globale, la préparation mentale participe au bien être au travail et associe la performance et la maîtrise des risques.

**L'entraînement mental peut se faire au cours de la journée.
C'est une démarche de développement professionnel et personnel.**

FICHE 2 : ÉCHAUFFEMENT DU COU ET DU DOS

Pourquoi, quel intérêt ?

2



LE COU ET LE DOS

Le dos est un axe central stratégique primordial pour la gestion de l'équilibre.

Le cou et le dos sont particulièrement exposés à la fatigue, aux tensions, à l'usure, aux douleurs, aux déformations et aux fractures dues aux chocs. L'atteinte de cette zone limite les mouvements de la tête et, ainsi, restreint notre champ d'observation.

D'où la nécessité d'entretenir la mobilité de la tête et du regard.

Le regard est mobilisé dans toutes les activités de travail pour observer, contrôler et anticiper.

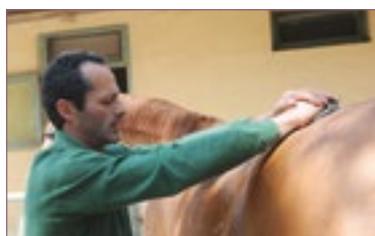
COMMENT ÉCHAUFFER LE COU ET LE DOS DANS VOTRE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?



Le travail peut être l'occasion d'échauffer le cou et le dos à condition de mobiliser l'ensemble du corps de manière cyclique et progressive dans une gestuelle globale.

Activité de pansage

L'échauffement global du tronc peut être obtenu par un pansage avec les deux mains en appui, l'une sur l'autre.



Réaliser le geste une main sur l'autre, en engageant tout le corps.



Changer de côté, pour faire varier le sens de rotation.

Activité de curage



Vous pouvez augmenter l'amplitude de ces gestes.

Avec un cheval habitué au pansage, l'échauffement global du tronc peut être obtenu avec les deux mains en appui l'une sur l'autre.

COMMENT ÉCHAUFFER LE COU ET LE DOS DANS VOTRE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?



Activité de balayage

Vous pouvez accentuer les gestes des membres supérieurs.



Préparation du cheval



Fixation du tronc.



**En accentuant l'attention sur une partie de son propre corps,
on favorise son échauffement.**

COMMENT ÉCHAUFFER LE COU ET LE DOS DANS VOTRE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?

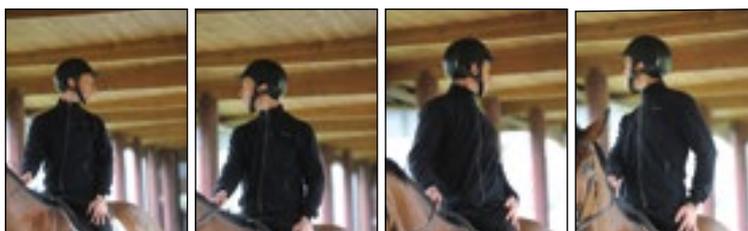


Pour aller plus loin.

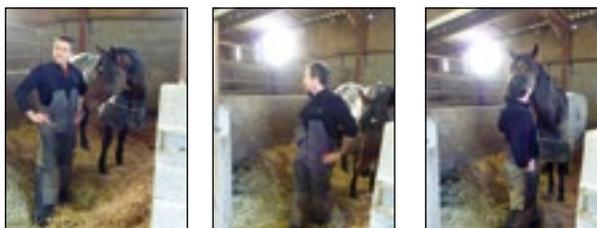
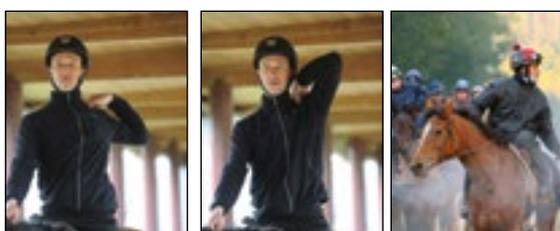
Échauffement dynamique du cou et du dos

Vous pouvez alterner le sens de rotation. Mobiliser le cou dans les directions essentielles :

- Avant/arrière.
- Inclinaison droite et gauche.
- Rotation droite et gauche.
- Rotation latérale et axiale.



Associer à la rotation
épaules et cou.



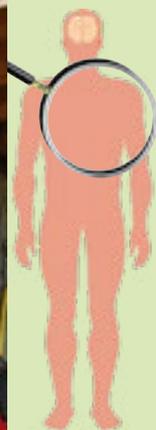
Échauffer votre tronc vertébral : dos plat, dos rond, dos creux.



Pour que le dos de votre cheval fonctionne bien, échauffez le vôtre.

FICHE 3 : ÉCHAUFFEMENT DES ÉPAULES ET DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Pourquoi, quel intérêt ?



LES ÉPAULES ET LES MEMBRES SUPÉRIEURS

Cette partie du corps est indispensable aux activités d'intervention.

Les épaules, bras, coude, avant-bras et mains sont mobilisés pour prendre, porter le matériel, panser le cheval, l'harnacher et le mener en main.

Les muscles de la ceinture scapulaire (composée de l'omoplate et de la clavicule) contribuent au positionnement de la tête et du champ de vision.

Pour ajuster vos aides, il est essentiel que les membres supérieurs soient disponibles.

Échauffer cette partie du corps vous permet : d'augmenter la fluidité et la précision de vos gestes, de prévenir les douleurs cervicales et scapulaires, d'augmenter votre vigilance.

Les activités d'écurie et de préparation du cheval peuvent être réalisées, de manière progressive, pour qu'elles deviennent une opportunité d'échauffement.

COMMENT ÉCHAUFFER LES ÉPAULES ET LES MEMBRES SUPÉRIEURS DANS VOTRE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?



Plusieurs situations de travail peuvent vous permettre de lier échauffement et travail :

Vous pouvez alterner le sens de rotation. Mobiliser le cou dans les directions essentielles :

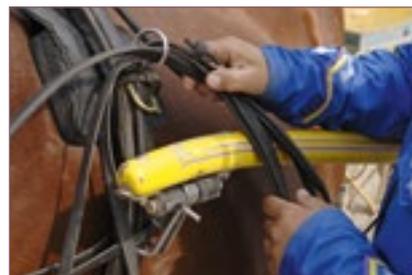
- Tout déplacement à pied, les mains libres.
- Activités de pansage.
- Curage du box, balayage, harnachement, pose de la selle.
- Port de nourriture : seau d'eau, granulés.
- Transport des équipements : selle, brouette, poubelle.



Toutes ces activités peuvent être exploitées pour l'échauffement de la ceinture scapulaire et les membres supérieurs.

Pour ce faire :

- Augmenter l'amplitude des gestes progressivement
- Varier les postures
- Alternier les gestes droit et gauche
- Doser la charge à transporter ou à soulever.



Cette progression peut être discutée dans l'organisation du travail.

COMMENT ÉCHAUFFER LES ÉPAULES ET LES MEMBRES SUPÉRIEURS DANS VOTRE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?



Échauffement des articulations.

omoplates sur thorax → épaules → coudes → poignets → doigts

Pour être efficaces, ces activités doivent être réalisées sous forme d'exercices cycliques, variables et symétriques.

Côté gauche cheval



Panser



Poser des bandes de repos

Côté droit cheval



Varié progressivement l'amplitude du geste
Varié le changement de prise, main droite, main gauche.

Manier la fourche



Ratisser



Trier



Mettre le box en bateau

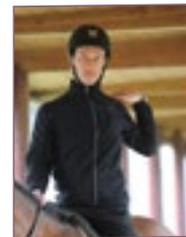
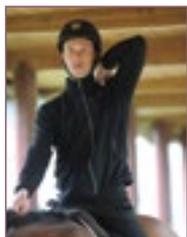
Travailler une gestuelle globale en associant les membres inférieurs et le tronc.

COMMENT ÉCHAUFFER LES ÉPAULES ET LES MEMBRES SUPÉRIEURS DANS VOTRE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?



Pour aller plus loin.

Échauffement dynamique des épaules



Alterner le sens de rotation des épaules.

Associer au travail des épaules un travail du cou.



Étirer légèrement.



Étirer les bras vers l'arrière.



**Sur le lieu de travail, les exercices spécifiques permettent de pousser l'échauffement plus profondément.
Le faire avec le soutien de l'entreprise est déterminant.**

FICHE 4 : ÉCHAUFFEMENT DU BASSIN ET DES MEMBRES INFÉRIEURS

Pourquoi, quel intérêt ?



LE BASSIN ET LES MEMBRES INFÉRIEURS

Les appuis au sol vous assurent l'équilibre dans vos déplacements, vos activités de pansage, lors du curage et de la préparation du cheval.

Un appui stable de votre pied sur les étriers participe à votre équilibre.

A l'entraînement, les réactions du cheval provoquent des déséquilibres. Cela peut induire des lésions musculaires et/ou tendineuses.

Echauffer les muscles du bassin et les membres inférieurs vous permet de prévenir les risques de lésions musculaires et de tendinite des adducteurs.

COMMENT ÉCHAUFFER LE BASSIN ET LES MEMBRES INFÉRIEURS DANS VOTRE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?

4

En début de journée, profitez de vos déplacements à pied pour réussir votre échauffement

1 Promouvoir une marche consciente.



2 Ouvrir l'amplitude articulaire.



- ➔ En augmentant la longueur de vos pas lorsque vous marchez et en accentuant légèrement l'élévation de vos genoux.
- ➔ En synchronisant le mouvement des membres inférieurs avec celui des membres supérieurs.

3 Soutenir un déplacement rythmé et tonique permet d'activer le métabolisme.

Valoriser les activités de déplacement à pied (du parking au paddock, à la sellerie...) est un moyen privilégié pour échauffer les membres inférieurs.

COMMENT ÉCHAUFFER LE BASSIN ET LES MEMBRES INFÉRIEURS DANS VOTRE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?



Profitez du pansage pour réussir votre échauffement



Faire varier les appuis au sol tout en restant stable.



Différents types d'appuis.



**Mobiliser les articulations des membres inférieurs :
hanches, genoux, chevilles ...
en amplifiant progressivement les mouvements.**

Ne sous-estimez pas l'efficacité de l'échauffement sur place.

COMMENT ÉCHAUFFER LE BASSIN ET LES MEMBRES INFÉRIEURS DANS VOTRE ACTIVITÉ DE TRAVAIL ?

4

Pour aller plus loin.

Échauffement dynamique latéral des hanches

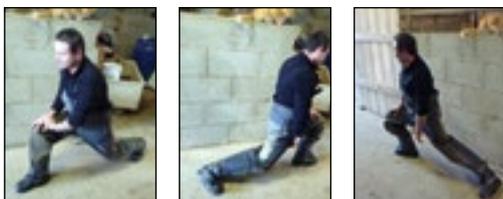


Passer la jambe en avant et en arrière de la jambe d'appui et alterner. Augmenter progressivement la vitesse puis l'amplitude dans un mouvement guidé et maîtrisé (non lancé).



Varié la trajectoire : élévation devant et derrière la jambe d'appui.

Échauffement dynamique des cuisses, des fléchisseurs et extenseurs de hanche



Échauffement statique des cuisses et des quadriceps

Position chaise.



Vous pouvez aller plus loin en augmentant l'amplitude du mouvement.

Raccourcir les étriers.

Si possible, commencer la journée par un cheval à l'écoute et qui bouge peu afin de faciliter la réalisation de cet échauffement.

FICHE 5 : RÉCUPÉRATION IMMÉDIATE APRÈS L'ACTION

Pourquoi, quel intérêt ?



La récupération vise la restauration des capacités physiques et mentales.

Récupérer à temps pour :

- Ne pas avoir mal
- Retrouver son rythme
- Pouvoir recommencer
- Assimiler les fruits de l'entraînement
- Maintenir un niveau de performance

Les conséquences de l'effort

Un effort produit de l'entraînement mais aussi de la fatigue physique et mentale.
Une bonne récupération commence tout de suite après l'effort.

Macro

Physique :

Augmentation de l'activité cardio-respiratoire
Déshydratation
Transpiration, évacuation de la chaleur

Mentale :

Diminution de la vigilance or la gestion de
l'imprévue nécessite de réagir rapidement

Micro

Travail musculaire : Consommation
énergétique des muscles
Diminutions des réserves énergétiques
Installations de tensions musculaires
Lésions des fibres musculaires
normales après l'effort.

Sensations de fatigue physique et fatigue mentale.

Etre fatigué après un effort c'est normal, mais ne pas percevoir cette fatigue et ses effets, c'est dangereux.

Sur le plan métabolique

Se réhydrater avec de l'eau

L'eau est le principal constituant du corps humain. Lors d'un effort, le corps perd de l'eau, cette perte est liée à la transpiration. Elle sert notamment à réguler la température corporelle.

C'est important de se réhydrater après un effort afin d'éviter le risque de déshydratation, de drainer les déchets qui se sont accumulés dans les muscles durant l'effort, de pouvoir restaurer votre capacité de thermorégulation et votre capacité métabolique à gérer un nouvel effort.

- Attention l'alcool déshydrate l'organisme.
- Privilégier les boissons alcalines, type Vichy-Célestins, Saint Yorre, Salvetat, Badoit.

S'alimenter

Pour fournir un effort physique de longue durée, l'organisme puise dans ses réserves énergétiques. Après un effort il faut se contenter de manger léger et d'inclure si possible des sucres lents (pain, pâtes, fruits secs) pour tenir toute la journée.

Dans le cas d'une reprise d'activité rapide, faire appel aux aliments à gout sucré pour un apport énergétique immédiat.

Bien respirer et favoriser le retour au calme

Le repos est nécessaires aux muscles pour se régénérer et éliminer les tensions accumulées.

Le retour au calme favorise la récupération mentale et permet d'être prêt à remobiliser son attention pour une nouvelle activité.

- Contrôler et conscientiser sa respiration pour oxygéner les muscles.



Il faut récupérer pour retrouver ses capacités.

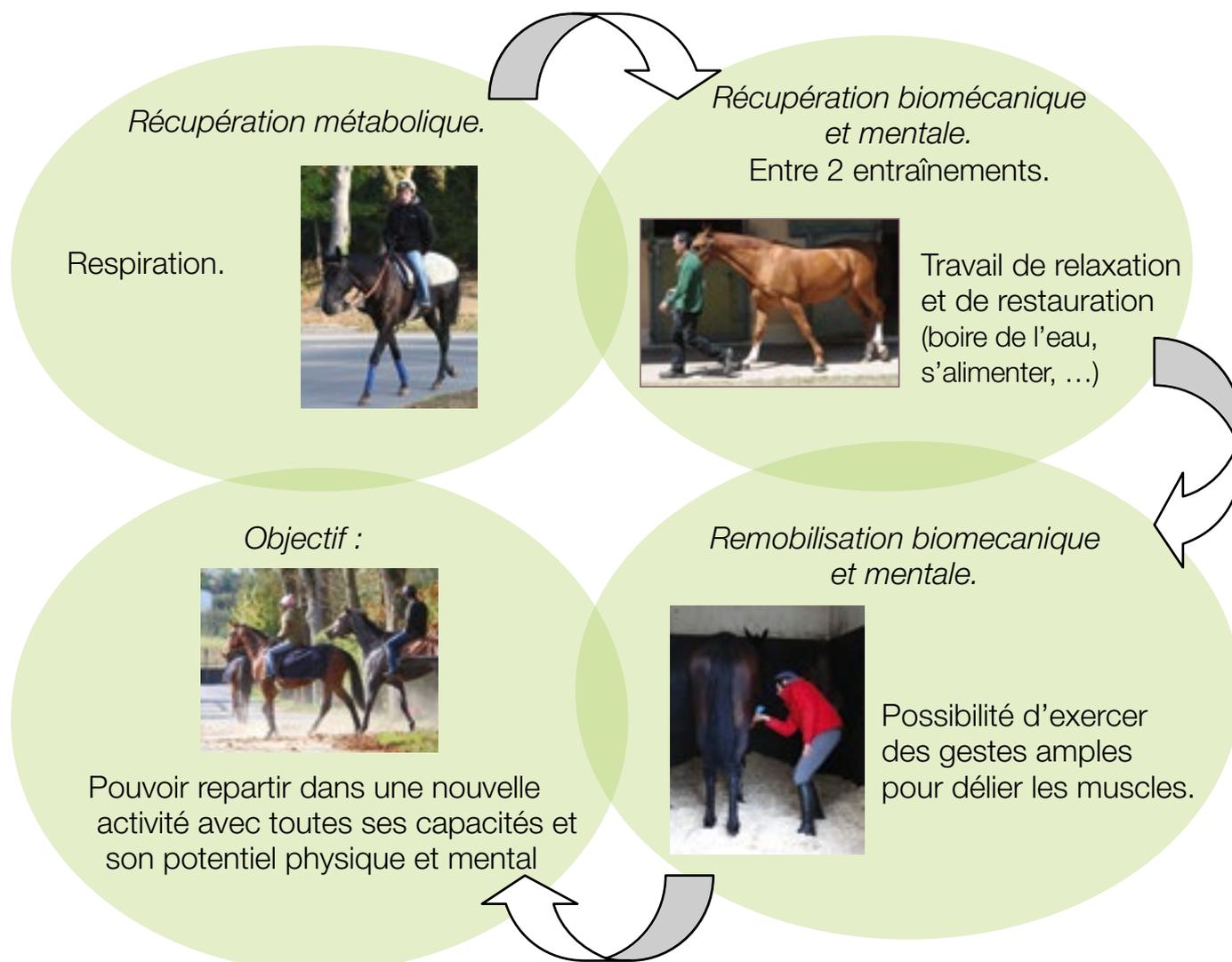
COMMENT RÉCUPÉRER APRÈS L'ACTION ?

5

Sur le plan biomécanique

L'équitation sollicite de manière soutenue une gestuelle à faible amplitude de mouvement. La récupération sur le plan biomécanique est essentielle pour redonner de l'amplitude aux mouvements et retrouver tout son potentiel moteur.

Profiter des pauses, des ruptures d'activité, pour délier vos muscles et articulations, leur redonner leur amplitude et capacité fonctionnelle complète. Retrouver une respiration ample et sereine.



Pour être efficace dans son activité, il faut être disponible physiquement et mentalement.

COMMENT RÉCUPÉRER APRÈS L'ACTION ?



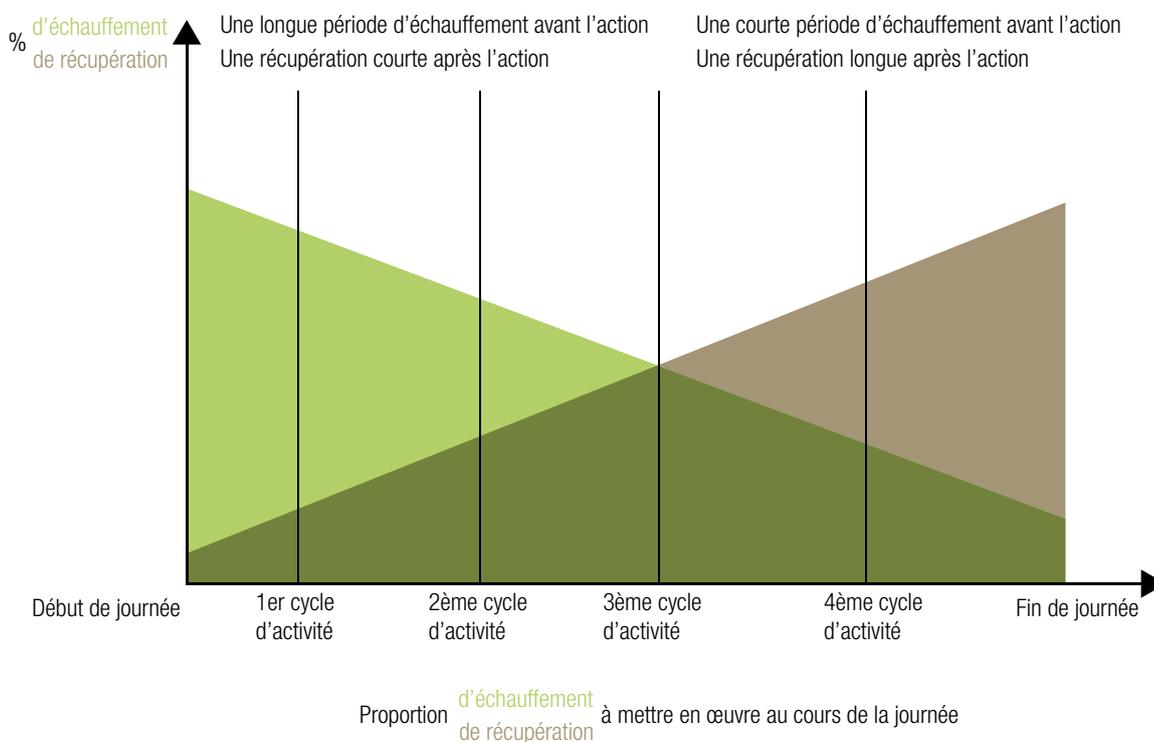
Pour aller plus loin

Moduler sa récupération en fonction de la charge physique et mentale de l'activité

Augmenter la sollicitation physique nécessite d'augmenter la récupération sous peine de créer un déséquilibre.

Ce déséquilibre peut mener au surmenage et aux accidents.

Attention : les temps de trajet ne sont pas des temps de récupération !



En cas de fatigue, de difficultés, le dopage n'est pas une solution car il comble momentanément, superficiellement et artificiellement un déséquilibre entre ses capacités et les sollicitations physiques.

Le dopage est néfaste pour la santé sur le long terme.

Il empêche l'individu de ressentir les signaux de la fatigue et ainsi de permettre à son corps de se reposer et de reconstituer ses capacités. Il favorise donc les blessures (rupture tendineuse et musculaire) et peut modifier le comportement (agressivité, diminution de la vigilance, ...).

Enfin il ne permet pas d'être serein mentalement et de donner le meilleur de soi.

Plus on amplifie la charge physique et mentale, plus il est nécessaire d'ajuster le temps de récupération.

FICHE 6 : AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Pourquoi, quel intérêt ?



Alimentation, sommeil et hygiène.

L'hygiène de vie englobe les principes ou les pratiques qui visent à préserver ou favoriser la santé et le bien être.

Elle s'articule autour de la diététique et de l'hydratation, du sommeil et du rythme de vie et de l'hygiène corporelle.

Avoir une bonne hygiène de vie c'est :

- Être et rester en bonne santé,
- Réduire le risque de blessure et de maladie
- Exercer en sécurité et dans de bonnes conditions
- Être performant et efficace dans son activité, dans la durée.

Attention à l'alcool, tabac, aux produits dopants, excitants et aux médicaments qui entraînent des risques de dépendance et nuisent à la santé.

Etre en bonne santé et pouvoir exercer son métier dans les meilleures conditions sont un enjeu de carrière professionnelle.

AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE : COMMENT FAIRE ?



L'alimentation

Le métier est sollicitant physiquement et mentalement, c'est pourquoi l'alimentation et l'hydratation sont deux fonctions très importantes pour se maintenir en bonne santé. Manger permet le renouvellement de nos tissus et assure le besoin énergétique. Bien manger c'est prendre soin de soi et être bien dans son corps. Il faut repérer son poids de forme et s'y tenir afin de pouvoir être au mieux de ses capacités physiques.

Quelques conseils nutritionnels pour être en forme tout au long de la journée de travail :

- Débuter la journée par un petit déjeuner complet.
- Manger équilibré en variant les menus, à des heures régulières. Vous pouvez répartir vos repas mais évitez le grignotage.
- Pour éviter les sensations de faim, prenez des féculents (pain, riz, pâtes, ...) en raison des sucres lents qu'ils apportent. Les fruits et les légumes, grâce aux fibres qu'ils contiennent, ont aussi le pouvoir de rassasier et retardent l'envie de manger.
- Boire sans attendre d'avoir soif. Ayez à proximité de quoi vous hydrater (bouteille d'eau). Attention aux boissons énergisantes comme le café, le thé, qui ont un effet diurétique acidifiant sur les tissus.



L'alimentation et le poids, attention aux idées reçues :

- Sauter un repas, ce n'est pas perdre du poids, mais cela expose à un risque de déshydratation et d'hypoglycémie, à des difficultés de concentration et une sensation de fatigue.
- Il est possible de fractionner les repas, mais cela ne signifie pas le grignotage !
- Il faut distinguer l'hydratation de la prise de boisson « plaisir ».
- Attention, les boissons alcoolisées déshydratent l'organisme et altèrent le comportement. La consommation d'alcool augmente le risque d'accident car ils altèrent le jugement et réduit l'attention. La consommation régulière d'alcool engendre des problèmes de santé et favorise la prise de poids à long terme.

Une alimentation trop riche favorise la somnolence et diminue l'attention.

AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE : COMMENT FAIRE ?



Le sommeil

Le sommeil joue également un rôle-clé dans le bien-être et la santé.

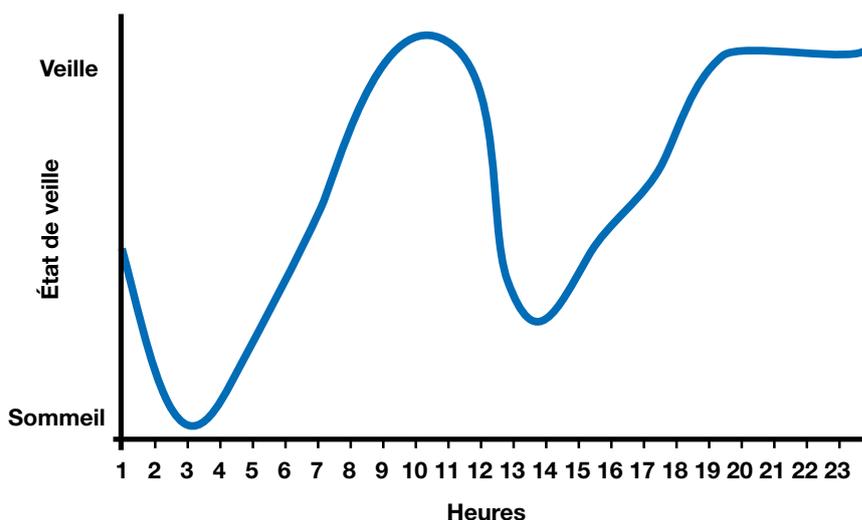
Il est indispensable à la récupération physiologique et neurologique.

Un manque de sommeil entraîne fatigue physique mais aussi une fatigue mentale *d'où une plus grande difficulté à gérer ses émotions* : stress, énervement avec bien souvent la dépression.

Bon à savoir :

- La quantité de sommeil nécessaire au repos est individuelle
- La construction de la masse musculaire se fait pendant le sommeil
- Il existe des fluctuations physiologiques de la vigilance : l'une diurne située entre 14 et 16 heures, l'autre nocturne entre 2 et 4 heures du matin, et enfin une phase d'hypovigilance, voire de somnolence, après les repas.

▼ Rythme de somnolence sur 24h



La quantité de sommeil nécessaire est individuelle, à chacun de repérer ce qui lui convient le mieux.

La MSA Maine et Loire est à l'origine de ce guide pratique, conçu par un collège d'experts :

Sophie BIAU - Chercheur à l'IFCE-ENE - Saumur
René BRUNET - Conseiller en Prévention MSA 49
Eric FAVORY - Médecin de l'équipe de France CCE - Laval
Ludovic GADBIN - 1^{er} assistant - Ecurie PANTALL
Nausicaa L'HOTELLIER - Isabelle VANICEK - Conseillers nationaux en Prévention CCMSA
Henri-Alex PANTALL - Ecurie PANTALL
Jocelyne RABJEAU-BURET - Médecin du travail MSA 49
Claire TALBOURDET - Formatrice MFR de Pouancé

En collaboration avec :

Fanny BOURGOIN, Ingénieur - CHEVAL ART et PREVENTION
Jean-Marc GODARD, Entraîneur
Joseph FONTENY, formateur geste et posture, professeur EPS et masseur-kinésithérapeute
Olivier GUERIN - Directeur MFR Pouancé
Philippe LECLAIR - Stratégies de la réussite
Franck RABEAU - Ecurie ATTAQUE
Myriam TOUZEAU - FAFSEA
Pierre BAUDRY - Marion GOETZ - Jacques RICOU, cavaliers professionnels
Les personnels de l'IFCE-ENE, de l'écurie PANTALL et de l'écurie ATTAQUE
Francette DENIS - Administratrice MFR Pouancé (à titre posthume)

Anthony BARRIER - Jockey de trot
Arnaud BOITEAU - Cavalier de concours complet
Fabrice VERON - Cavalier en galop

D'autres moyens existent pour promouvoir la santé et la sécurité au travail :

- **Analyser le travail afin d'élaborer des solutions techniques, organisationnelles et améliorer la formation.** *L'article réalisé par Nausicaa L'hotellier et Dominique Dessors illustre cette approche. (Article : «Une tentative d'infléchir la démarche de prévention dans le secteur hippique». Revue Travailler)*
- **Développer des savoir-faire de prudence et leurs transmissions, (MSA Ile-de-France, Travaux Pratiques Senones, MFR Pouancé)**
- **Améliorer la technique, comme le sulky, les aides aux manutentions...**
- **Améliorer les équipements de protection individuelle**
- **Améliorer la formation**
- **Concevoir des bâtiments et des espaces de circulation adaptés au travail.**

La MSA intervient pour la Santé-Sécurité au Travail des exploitants, salariés, employeurs et chefs d'entreprises agricoles.

Elle agit pour améliorer les conditions de travail et prévenir les risques en agriculture.

Les conseillers en prévention, les médecins du travail et les infirmiers de santé au travail sont là pour vous aider à trouver des solutions de prévention adaptées à votre situation.



ssa.msa.fr

La bibliothèque en ligne
de la prévention agricole