

Les équipements de **protection**

Etre protégé, c'est avoir des équipements qui respectent la norme.



Acheter des équipements à votre taille. Assurer vous qu'ils sont compatibles entre eux



Chaque gilet doit être à la norme **EN 13158** qui définit 3 niveaux de protection :

- Niveau 1 : jockeys en course,
- Niveau 2 : cavaliers confirmés soumis à des risques moyens,
- Niveau 3 : cavaliers confirmés soumis à des risques élevés et débutants.

- Votre casque doit être à la norme **EN 1384**.
- La jugulaire doit être bien réglée et attachée.
- Après un choc important, changez votre casque.



Vos équipements sont toujours accompagnés d'une notice. Lisez-la !

L'essentiel
et plus encore



santé
famille
retraite
services

L'installation

S'installer en toute sécurité
avec la MSA.



Identifier les situations à risque permet d'optimiser le bon fonctionnement de l'exploitation

Avant de vous installer :

- **informez-vous de la réglementation à laquelle vous êtes soumis,**
- **pensez votre futur activité pour aménager au mieux vos installations,**
- **identifiez les répercussions possibles de votre métier sur votre santé pour vous préserver.**

En prenant conseil auprès de la MSA, vous préservez votre santé et votre sécurité !



La MSA, c'est 230 conseillers en prévention et 320 médecins du travail qui vous accompagnent.

L'essentiel
et plus encore



santé
famille
retraite
services

Les allergies, maladies et zoonoses

Ne laissez pas les maladies et les allergies altérer votre santé et votre relation avec le cheval.



La MSA peut vous conseiller et vous informer sur les allergies, maladies et zoonoses

Une allergie est une réaction d'hypersensibilité de l'organisme soumis à une substance étrangère. Pour chaque type d'allergie, il existe une prévention adaptée.

Une zoonose est une maladie qui se transmet de l'animal à l'homme par l'air, la poussière, les tissus...

LE SAVIEZ-VOUS ?



Quand votre cheval est malade :

- isolez-le,
- lavez-vous les mains et protégez-vous,
- traitez-le selon les recommandations du vétérinaire.

L'essentiel
et plus encore



santé
famille
retraite
services

L'approche du cheval

Observez votre cheval et comprenez son comportement.



Chaque cheval a sa posture de référence qui se détermine lorsqu'il est au repos, grâce au positionnement de l'encolure, de ses oreilles et de sa queue...

Le cheval perçoit des sons beaucoup plus élevés que l'homme. Il se sert de la forme et de la mobilité de ses oreilles pour les localiser.

Le cheval est un animal :

- **grégaire : il vit en groupe,**
- **rythmé : sa journée est organisée en différentes phases,**
- **mobile.**

Le cheval dispose d'une double vision :

- **monoculaire de 215 degrés,**
- **une vision binoculaire entre 60 et 70 degrés.**

Pour apprécier les reliefs et les distances, il relève la tête et la bouge.



Le cheval perçoit l'homme comme un prédateur. Il se comporte comme une "proie". Chez lui, le comportement de fuite domine.

L'essentiel
et plus encore



santé
famille
retraite
services

Les rythmes de vie

Soignez votre alimentation et respectez votre rythme de sommeil.



En se levant tôt, prendre au moins 4 repas équilibré permet d'avoir des forces tout au long de la journée

5h : lever et petit déjeuner. Pas question de partir travailler l'estomac vide !
9h : collation pour combattre la fatigue.
13h : déjeuner au calme.

14h : courte sieste pour récupérer (20mn environ).
19h : dîner léger pour que la digestion ne perturbe pas le sommeil.
22h : coucher (7 heures de sommeil environ pour se lever du bon pied !)



La sieste permet de combattre la somnolence. Pour être en forme, buvez 1,5 litre d'eau au moins chaque jour.

L'essentiel
et plus encore



santé
famille
retraite
services

Votre santé

Prenez en main votre consommation de médicaments et privilégiez la relation avec votre médecin.



Votre médecin traitant vous connaît. Il coordonne votre suivi médical et sait vous orienter vers un spécialiste.

Utilisez les médicaments avec précaution et modération, en accord avec votre médecin.

Évitez l'automédication ou seulement sur des périodes courtes en respectant la notice et en informant votre médecin.

Les génériques sont des médicaments aussi efficaces et sûrs que les autres.



Surconsommer des antibiotiques entraîne la résistance des bactéries et la perte d'efficacité du médicament.

L'essentiel
et plus encore



santé
famille
retraite
services