

## UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE C'EST IMPORTANT

**Pendant votre saison : au boulot, côté hygiène de vie faut être réglo !**

- **Sommeil** - Pour être en forme : dormez au moins 7h et pensez à la sieste si besoin.
- **Alimentation** - Prenez 3 repas/jour, pensez à boire de l'eau, faire le plein de vitamines (fruits, légumes) et ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé.
- **Addictions** - faites la fête sans déraiper, soyez fun, pas la peine d'être ivre ou défoncé pour s'amuser. Sortez couvert.
- **Risque routier** - désignez le SAM avant de partir en soirée, respectez le Code de la route sur le trajet.
- **En cas de grosse chaleur...** Pensez à vous hydrater régulièrement. En extérieur, protégez-vous la tête, sans oublier les yeux et la peau.

### ATTENTION

Certains médicaments, l'alcool, le cannabis, les autres drogues, le manque de sommeil, certaines maladies, la chaleur, l'hypoglycémie altèrent la vigilance.



## Quelques liens utiles

- **Réglementation et inspection du travail**  
[www.pays-de-la-loire.directe.gouv.fr](http://www.pays-de-la-loire.directe.gouv.fr)
- **Accident du travail et maladie professionnelle**  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- **Hygiène de vie** (sommeil, drogue, alimentation...)  
[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)  
[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



SSTRN  
Service de Santé au Travail de la Région Nantaise  
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4  
Tél. : 02 40 44 26 00 Fax. : 02 40 44 26 10  
SIRET : 788 354 843 000 - Code APE : 8621Z



RÉSEAU  
**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

© SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN 2019/05 | Code article : sstrn-ds039 | Crédits photo : ©peterzayda, jeremy - Fotolia.com

ClimatePartner  
TSC PECC  
climatiquement neutre



LES CONSEILS du **Sstrn+**  
PRÉVENTION

## SAISONNIERS

PROTÉGEZ-VOUS !

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL  
DE LA RÉGION NANTAISE

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les salariés de -25 ans sont 2.5 fois plus exposés aux accidents du travail que les autres salariés, mais ce risque est divisé par 2 s'ils sont formés à la santé et la sécurité.

**SOYEZ ACTEUR  
DE VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL !**

### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'employeur a le devoir de vous fournir les équipements de protection individuelle (EPI) dont vous avez besoin.



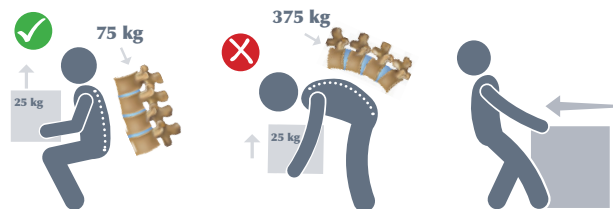
### UNE QUESTION LIÉE À VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL ?

En cas de difficulté pendant votre saison, n'hésitez pas à contacter votre Service de santé au travail. Les professionnels de la santé au travail sont liés par le secret médical.

À tout moment vous pouvez solliciter une visite avec le médecin du travail.

# SAISONNIERS, VOUS ALLEZ ÊTRE AMENÉS À RÉALISER DIVERSES TÂCHES QUI PEUVENT PRÉSENTER DES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

## PORTER, POUSSER, TIRER, LEVER, POSER OU DÉPOSER DES CHARGES MÊME PEU LOURDES



### AGIR POUR PRÉVENIR LES RISQUES

- Adoptez les bonnes postures, gardez le dos droit, pliez les genoux.
- Utilisez les moyens de manutention mis à disposition (transpalette, chariot...).
- Demandez de l'aide à un collègue.
- Faites des pauses si vous travaillez debout, ou piétez longtemps.
- Échauffez-vous et étirez-vous en début de poste.

#### EPI

- + Portez des chaussures adaptées ou de sécurité.
- + Mettez des gants de manutention.



## VOS MAINS SONT FRAGILES, PROTÉGEZ-LES !



### AGIR POUR PRÉVENIR LES RISQUES

- Nettoyez et rangez les couteaux séparément.
- Utilisez des cutters à lame rétractable.
- Ne minimisez pas le risque infectieux : en cas de coupure ou de piqûre, nettoyez immédiatement, désinfectez, protégez avec un pansement. Prévenez votre employeur, qui fera une déclaration AT si nécessaire. Vérifiez que la vaccination antitétanique est à jour.

#### EPI

- + Portez des gants adaptés (anticoupeure, antichaleur, antifroid...).



## UTILISER DES PRODUITS CHIMIQUES

→ Tout produit de nettoyage est un produit chimique, vous risquez irritation, dessèchement, allergie, eczéma, urticaire, brûlure chimique.



### AGIR POUR PRÉVENIR LES RISQUES

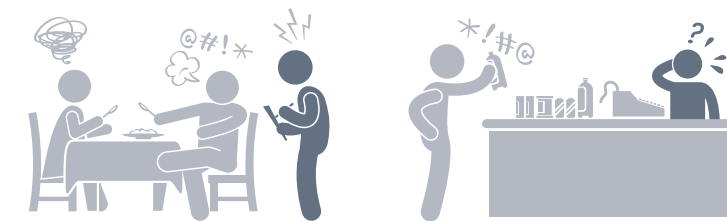
- Lisez les étiquettes, respectez les précautions d'utilisation et les dosages, évitez de mélanger les produits, de les transvaser sans les étiqueter et dans des contenants inadaptés. Pensez à refermer les flacons après usage.
- En cas de projections de produits : rincez à grande eau, signalez et surveillez. Consultez si besoin et ne remettez pas les vêtements souillés.

#### EPI

- + Portez des gants en bon état, à la bonne taille, de préférence en nitrile c'est utile.
- + Mettez des lunettes contre les projections.



## RENCONTRER DES SITUATIONS DE STRESS



### AGIR POUR PRÉVENIR LES RISQUES

- N'hésitez pas à en parler à votre responsable et à vos collègues.
- Prenez connaissance de l'organisation du travail et des tâches de chacun dans l'entreprise.
- Sachez à qui adresser un client agressif.
- **N'acceptez pas tout** : au travail, comme ailleurs, certains comportements ne sont pas admissibles : agression verbale, malveillance, insultes, contraintes physiques ou à caractère sexuel, humiliations... Ces comportements doivent vous inciter à alerter.