



LES CONSEILS du *Sstrn*<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

# SALARIÉS DE LA GRANDE DISTRIBUTION

ATTENTION À VOTRE SANTÉ!

## LA SANTÉ AU TRAVAIL

### RÔLE DU SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

Votre médecin du travail conseille le salarié et l'employeur pour préserver la santé et la sécurité au travail.

Il est lié par le secret médical.

Vous pouvez demander à le rencontrer pour toute question en lien avec votre travail.

L'équipe santé travail aide à améliorer les postes et à les adapter à la santé des salariés.

### *Qu'est-ce qu'un accident du travail?*

C'est un accident brutal et soudain survenu sur les lieux ou à l'occasion du travail (y compris les accidents de trajet).

Tout accident, même bénin, doit être signalé aussitôt par la victime à son employeur : celui-ci doit remettre au salarié un imprimé lui permettant de consulter gratuitement un médecin dans les 48 heures maximum.

En cas de refus de l'employeur, le salarié peut faire la déclaration seul directement à la caisse de sécurité sociale.

### *Qu'est-ce qu'une maladie professionnelle?*

Certaines maladies liées au travail sont reconnues comme des maladies professionnelles définies dans des tableaux de classification.

C'est la victime qui en fait la déclaration en joignant un certificat médical établi par un médecin.

## HYGIÈNE DE VIE

### Premiers contacts avec le travail

- Mieux vaut connaître les risques.
- Au travail le jour, en boîte la nuit...  
Attention, votre organisme a ses limites !

### Partez du bon pied !

- Un bon petit déjeuner est indispensable.
- Ne sautez pas de repas.
- Ménagez-vous des temps de sommeil suffisants.



## LES ACCIDENTS DU TRAVAIL, QUELQUES STATISTIQUES\*...

### Les causes principales

- Objets en cours de manipulation (29 %) : produits en mise en rayon ou en caisse, cutters...
- Accidents de plain-pied (25 %) : chute sur sol glissant ou zone encombrée...
- Objets en cours de transport (8 %) : chute de cartons...



### Localisation des blessures

- les doigts et mains (25 %)
- le dos, rachis, moelle épinière (22 %)
- les membres inférieurs (21 %)
- les membres supérieurs, hors doigts et mains (14 %)

\* source : CNAMTS - 2010

### 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 drogues, le manque de sommeil, certaines maladies, la chaleur, l'hypoglycémie altèrent la vigilance.



## QUELQUES RISQUES PROFESSIONNELS CONSEILS DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL

### CIRCULATION ET RISQUES DE CHUTES

Tout déplacement peut être source d'accident :  
sol glissant, inégal, encombrement...

#### *Désordre = accident*

- Gardez les sols propres !
- Identifiez les zones potentiellement dangereuses.
- N'encombrez pas, dégagez toute zone de circulation.

#### *Ne faites pas l'acrobate !*

- Pour accéder aux étagères en hauteur ou aux niveaux supérieurs, utilisez des équipements conformes : PIRL (Plate-forme Individuelle Roulante Légère), plate-forme de mise en rayon...

#### *Circulez calmement sans courir.*

- Utilisez les rambardes ou rampes dans les escaliers.

**Portez les chaussures de sécurité fournies par l'entreprise.**



### IMPORTANT

- Respectez les règlements intérieurs et les consignes de sécurité, qui doivent être données à votre arrivée.
- Demandez et portez les protections individuelles si l'activité expose à des risques particuliers.

Effectuez les bons gestes :

- Gardez le dos droit.
- Pliez les genoux.
- Maintenez l'axe « tête-cou-tronc ».

## POSTURES ET MANUTENTION MANUELLE

Toute posture contraignante avec effort physique intense ou répétitif peut causer des douleurs ou des accidents du travail.

*N'en faites pas des tonnes!*

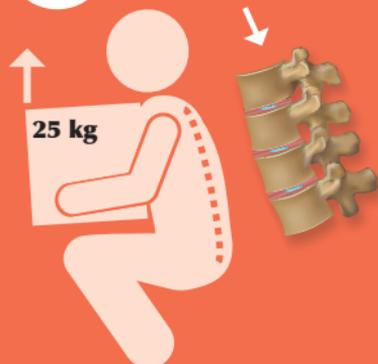
*Attention à votre dos et vos tendons.*

### En caisse :

- Les produits lourds et encombrants doivent rester dans les caddies : communiquez auprès des clients.
- N'anticipez pas la prise d'articles sur le tapis roulant.
- Utilisez le siège à disposition et réglez sa hauteur.
- Utilisez le repose-pieds et alternez debout-assis.

### Lors de la mise en rayon, utilisez les moyens à disposition :

- Escabeau, marchepied ou tabouret pied d'éléphant dans les rayons les plus hauts.
- Position à genoux avec tapis pour les rayons les plus bas.
- Utilisez les équipements d'aide à la manutention : transpalettes, caddies, chariots.
- Favorisez la manutention des objets lourds à plusieurs : sollicitez les collègues si nécessaire.



## QUELQUES RISQUES PROFESSIONNELS CONSEILS DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL

### TRANSPALETTES MANUELS ET ÉLECTRIQUES

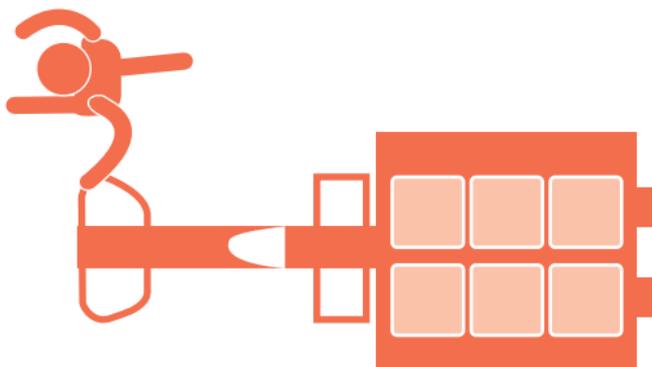
Attention à l'utilisation des transpalettes !

Les risques d'accident du travail sont liés à :

- la circulation des engins (collision, écrasement),
- à la charge manutentionnée (chute, renversement, écrasement, coincement des mains et des pieds, lombalgies...).

#### *conseils aux utilisateurs*

- Équilibrez et surveillez la charge dans les virages, surtout si elle est encombrante et peu stable.
- En descente, ne précédez pas la charge.
- Conduisez le transpalette électrique en le dirigeant par la poignée tout en marchant à côté.
- Ne montez jamais sur un transpalette.



### IMPORTANT

- Pour pouvoir conduire un chariot automoteur, il est nécessaire d'avoir une formation adaptée, une autorisation de conduite délivrée par l'employeur (formation cariste), et l'aptitude médicale délivrée par le médecin du travail.



## MACHINES ET OUTILS

### *Gare à l'utilisation des machines et outils coupants*

- N'utilisez pas de machine dangereuse sans avoir été formé (suivez la procédure d'utilisation).
- Débranchez les machines lors des opérations de nettoyage.

### *Travailler avec le mauvais outil ça peut faire mal!*

- N'utilisez pas de cutters défectueux.
- Privilégiez les cutters à lames auto rétractables. Sinon, pensez à ranger la lame dans son étui.



### *Utilisez correctement les outils à votre disposition.*

- Pour la trancheuse à jambon, utilisez systématiquement le pousse-talon.
- Ne vous déplacez pas avec un couteau.
- En boucherie, veillez au bon affûtage des couteaux et utilisez des gants de maille (lors d'opérations de désossage par exemple).



## ATTENTION AU RISQUE THERMIQUE

- Pour les rôtissoires, utilisez des gants de protection thermique.
- Pour la mise en rayon d'articles congelés et produits frais, mettez des gants isothermes adaptés.



# QUELQUES RISQUES PROFESSIONNELS

## CONSEILS DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL

### PRODUITS CHIMIQUES

Attention aux produits utilisés !

Vous risquez : intoxication, allergie, brûlure...

*Apprenez à décoder l'étiquette!*

Nouvel étiquetage de sécurité

j'explose						je tue
je flambe						j'altère la santé
je fais flamber						je nuis gravement à la santé
je suis sous pression						
je pollue						je ronge

### IMPORTANT

- Les produits de nettoyage sont souvent irritants, voire corrosifs.
- Utilisez correctement les produits :
  - Lire les notices d'utilisation et l'étiquetage.
  - Ne jamais mélanger les produits.
  - Ne pas transvaser de produits dans des contenants non adaptés et non étiquetés.

### PROTÉGEZ-VOUS !

- Portez les protections individuelles adaptées : gants spécifiques, lunettes, masque...

## STRESS

Le stress peut être source d'accident et avoir un impact sur la santé.

### *Quelques conseils :*

- 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.



## RISQUE ÉLECTRIQUE

- Ne minimisez pas ce risque : brûlure, électrocution.
- Prévenez immédiatement le responsable en cas de prise ou câble électrique défectueux, ou pour changer une ampoule.
- Seul le personnel compétent et habilité par l'entreprise peut intervenir sur un équipement électrique.



## CONDUITE À TENIR EN CAS D'ACCIDENT

*Si vous êtes témoin d'un accident,  
gardez votre calme et ayez le bon réflexe.*

1. Protégez la victime et son entourage, empêchez un autre accident et évitez toute aggravation de l'accident.
  - Arrêtez la machine, coupez le courant...
2. Alerte ou faites alerter :
  - Prévenez les secouristes de l'entreprise.
  - En cas d'absence : appelez le SAMU au 15.
  - N'oubliez pas de prévenir ou faire prévenir l'employeur !
3. Secourez la victime :
  - Protégez la victime et couvrez-la en attendant les secours.
  - En dehors des petits accidents bénins, appelez toujours le secouriste.
  - Si vous êtes secouriste, pratiquez les gestes élémentaires de survie.
4. Guidez les secours sur le lieu de l'accident et restez à leur disposition.

## COMMENT RÉAGIR ?

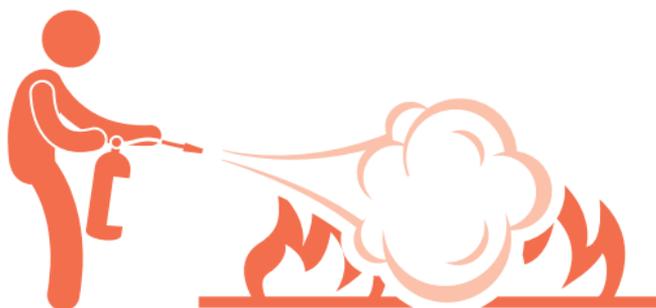
- Plaies, coupures : avec des gants, nettoyez la plaie (eau + savon) et utilisez un antiseptique non coloré.
- Saignement abondant : avec des gants, compressez la plaie avec un tampon hémostatique ou un chiffon propre (PAS DE GARROT).
- Fracture : ne déplacez pas la victime.
- Brûlures : refroidissez sous l'eau pendant 15 minutes.
- Projection oculaire : lavez l'œil sous l'eau pendant 15 minutes. Consultez un ophtalmologiste au moindre doute.

**En cas de doute, consultez un médecin !**

## CONDUITE À TENIR EN CAS D'INCENDIE

*Si vous êtes témoin d'un départ de feu, agissez rapidement et efficacement.*

1. Alertez
  - Appelez les pompiers au 18.
  - Prévenez immédiatement un responsable de l'entreprise qui appellera les secours.
2. Intervenez
  - À l'aide des extincteurs à votre disposition, seulement si vous vous en sentez capable et si les flammes et les fumées ne sont pas trop importantes.
3. Évacuez
  - Sur l'ordre d'évacuation et rendez-vous au point de rassemblement.
4. Répondez à l'appel
  - Un responsable fera l'appel afin de vérifier que tout le personnel a bien évacué les lieux.



## LES NUMÉROS D'URGENCE

Le SAMU (15), les pompiers (18), le numéro d'urgence européen (112), ces trois numéros d'urgence sont gratuits et peuvent être composés à partir d'un téléphone fixe ou portable, même bloqué ou sans crédit.

Dans tous les cas, pensez à préciser ces 3 points :

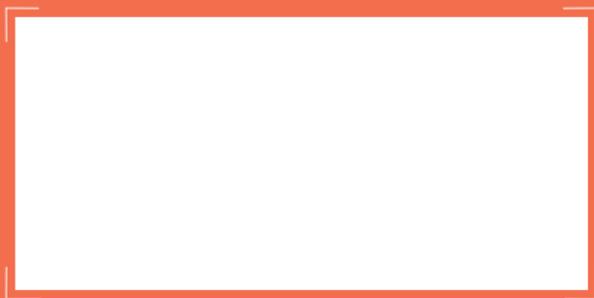
- Qui je suis? (victime ou témoin)
- Où je suis?
- Pourquoi j'appelle?

# POUR EN SAVOIR PLUS

- **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.inpes.fr](http://www.inpes.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



[sstrn.fr](http://sstrn.fr)



[sstrn\\_44](https://twitter.com/sstrn_44)



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn\\_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[sstrn](https://www.youtube.com/sstrn)



ClimatePartner  
climaticquement neutre

© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN 2013/11 | Code article : **sstrn-ds021** | Crédits photo : © Kadmy, Jeremy, LABELMAN, peterjunaidy– Fotolia.com

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