

## ZOOM SUR L'HYGIÈNE DE VIE



### Sommeil

- » Limitez le café et le thé l'après-midi.
- » Évitez la consommation d'alcool.
- » Ne pratiquez pas de sport le soir, avant votre heure de coucher.
- » Arrêtez les écrans au moins une heure avant d'aller dormir.



### Alimentation

- » Prenez un temps de pause déjeuner d'au moins 30 minutes de préférence dans un endroit calme et privilégiez les repas « fait maison » en termes de coût et de qualité des aliments.



### Activité physique

- » Faites des exercices et des étirements tout au long de la journée, doucement, en vous assurant de toujours respirer profondément.



### Hygiène

- » Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour (avant les repas et après les repas, après avoir touché des objets souillés, après être passé aux toilettes...).

## Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



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



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



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



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/@Masantéautaf)

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  
2023/06 | Code : sstrn-ds058 | Crédits photo : © - stock.adobe.com

ClimatePartner  
climatiquement neutre



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

# MÉTIERS DE LA SÉCURITÉ

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ  
AU TRAVAIL

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL  
DE LA RÉGION NANTAISE

## LES PRINCIPAUX RISQUES PROFESSIONNELS

### Risques liés à l'activité physique

- » Contraintes posturales : station debout/assise prolongée, piétinement.
- » Manutentions manuelles : port de charge, ouverture/fermeture des portes de sécurité...

### Risques d'accidents

- » Chutes : sols glissants ou en mauvais état, escaliers.
- » Risque électrique : possible intervention d'ordre électrique (réarmer un disjoncteur) et gestion des alarmes.

### Risques psychosociaux

- » Contact avec le public, agression physique et verbale, incivilités...
- » Travail isolé.
- » Travail de nuit, le week-end, en horaires variables.

### Le saviez-vous ?

Le stress affecte non seulement la santé mentale (troubles du sommeil, de la concentration, anxiété...), mais aussi la santé physique (troubles musculosquelettiques, troubles cardio-vasculaires, digestifs...).

## LES MOYENS DE PRÉVENTION POUR PRÉVENIR LES RISQUES

- » Favorisez l'alternance des tâches et faites des pauses.
- » Privilégiez l'utilisation d'équipements d'aide à la manutention (chariot à roulettes, diable...) et les manipulations à plusieurs.
- » Assurez un bon éclairage des lieux de circulation.
- » N'oubliez pas d'utiliser les outils de communication à votre disposition (DATI, téléphone, Talkie-Walkie, radio...).

### Risques liés aux agents physiques

- » Bruit : ambiance sonore sur les lieux de travail, utilisation d'oreillette, alarmes...
- » Conditions climatiques (si travail en extérieur).
- » Ambiance lumineuse : écrans, travail de nuit et zone peu éclairée.

### Risques biologiques

- » Risque d'accident exposant au sang (AES) : assistances et gestes de premier secours.

La prévention en vidéo !



## LES BONS RÉFLEXES POUR VOUS PROTÉGER

- » Portez des chaussures de sécurité.
- » Utilisez au maximum les aides à la manutention mises à disposition.
- » Veillez à libérer les espaces de circulation.
- » Assurez-vous de pouvoir communiquer rapidement en cas de problème.
- » Privilégiez les interventions à deux.
- » Portez des vêtements adaptés aux conditions climatiques.



## QUELLES SONT LES BONNES PRATIQUES ?

Les équipements de protection individuelle (EPI) sont essentiels pour éviter les risques de maladies ou d'accidents. Un EPI doit être approprié aux risques à prévenir, adapté au travailleur et compatible avec le travail à effectuer.



- » Gants de protection et/ou de manutention.
- » Chaussures de sécurité coquées et antidérapantes.
- » Bouchons, casques anti-bruit.



*N'hésitez pas à utiliser la trousse de premiers secours en cas de besoin !*

## IMPORTANT

### N'oubliez pas les formations !

- » Gestes et postures et/ou PRAP.
- » Habilitation électrique si vous devez réaliser des opérations d'ordre électrique.
- » Formation et recyclage des formations de premiers secours.
- » Formation incendie (SSIAP).
- » Formation à la gestion des situations conflictuelles et aux techniques de médiation.
- » Conduite à tenir en cas d'accident exposant au sang (AES).
- » Utilisation du défibrillateur.