

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
www.ameli.fr



Plus d'information
sur notre site internet



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
FSC PEFC
climatiquement neutre



LES CONSEILS du *Sstrn*⁺
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.