

# Information-sensibilisation aux risques professionnels des travailleurs saisonniers

---

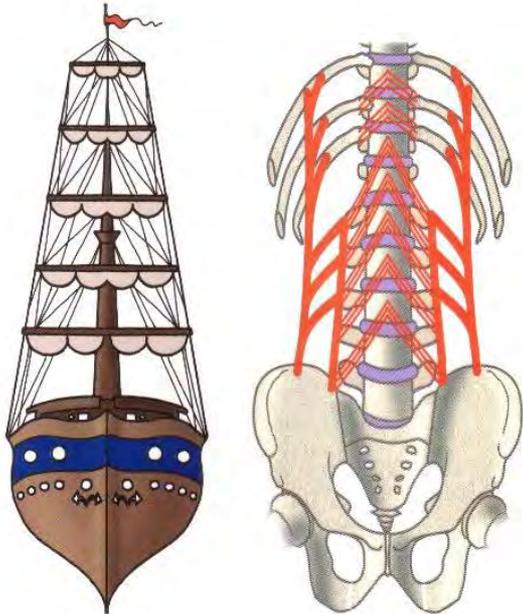


# Sommaire

---

- Manutention, port de charges
- Troubles Musculo Squelettiques
- Ambiances thermiques
- Bruit
- Travail sur écran
- Chutes / Machines dangereuses
- Risque chimique
- Hygiène de vie (sommeil, alimentation, conduites addictives...)
- Accident du travail / Accident de trajet

# MANUTENTION / PORT DE CHARGES



## Les muscles

Entretien régulier par une activité physique raisonnable

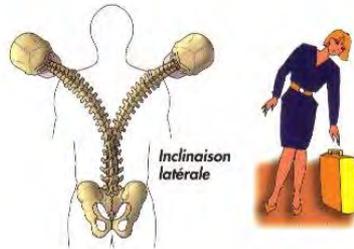
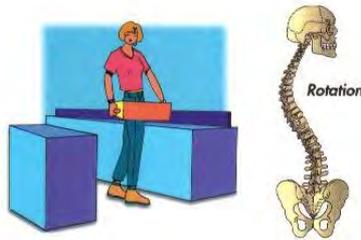
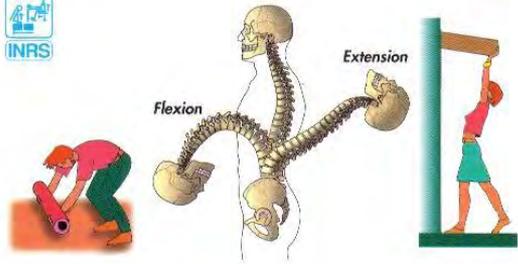
=

## MAINTIEN

La faiblesse des muscles prend une part importante dans l'apparition des pathologies du rachis (exemple : lombalgie chronique).

# MANUTENTION / PORT DE CHARGES

## Les possibilités articulaires de la colonne vertébrale



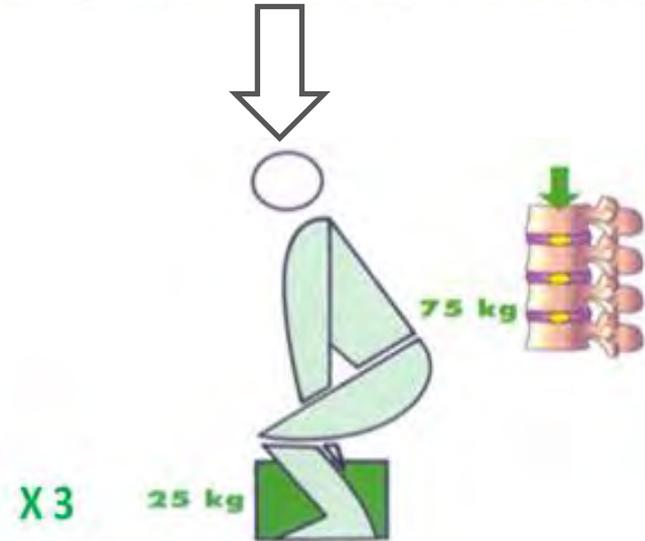
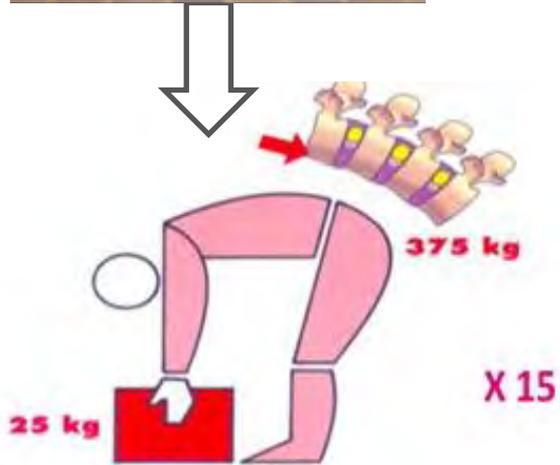
Les mouvements de flexion avant sont peu limités.

Certains mouvements sont limités dans leur amplitude :

- les mouvements d'extension
- les mouvements d'inclinaison et de rotation

Les mouvements de rotation de la tête sont de grande amplitude.

# MANUTENTION / PORT DE CHARGES



# GESTES REPETITIFS

## CONSÉQUENCES

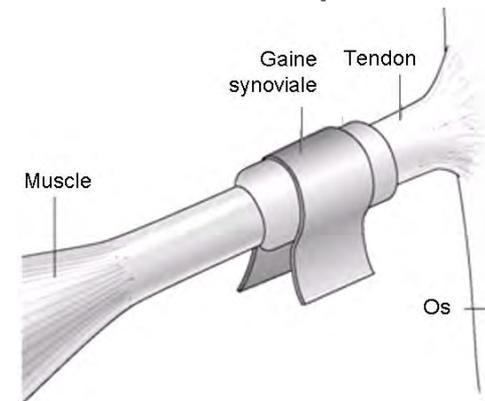
À long terme : Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

⇒ Exemple courant : **Tendinite**

- Le tendon prolonge le muscle et assure son insertion sur l'os. S'il est trop sollicité (répétitivité et force) le tendon est le siège de microlésions qui normalement s'auto-réparent au repos.
- Une **tendinite** est donc une inflammation douloureuse d'un ou de plusieurs tendons soumis à des tractions musculaires répétées.

→ *Localisation les plus courantes :*

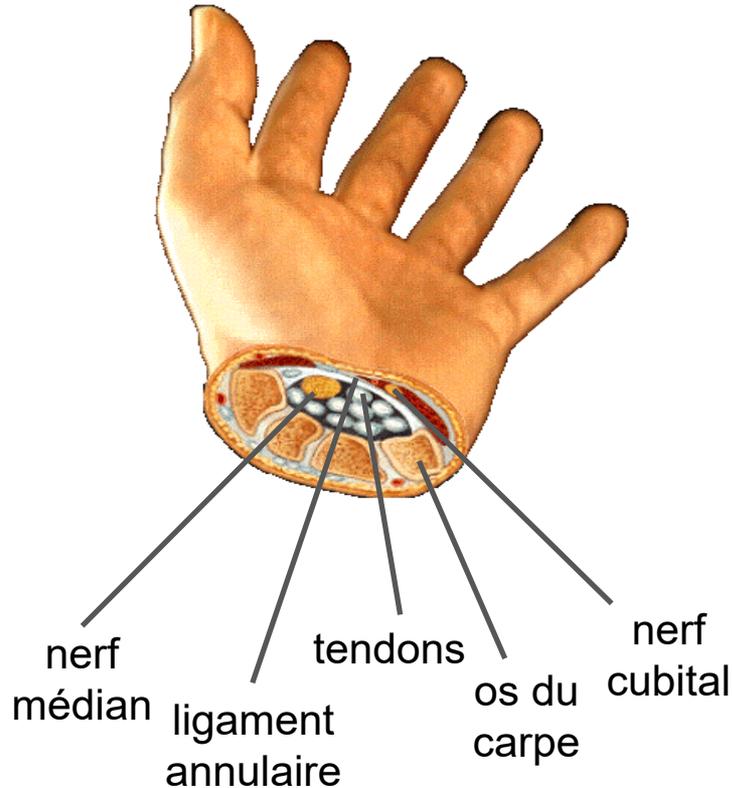
- *Epaules*
- *Coudes*
- *Poignets et mains*



# GESTES REPETITIFS

## CONSÉQUENCES

2<sup>nd</sup> exemple plus courant : Syndrome du canal carpien

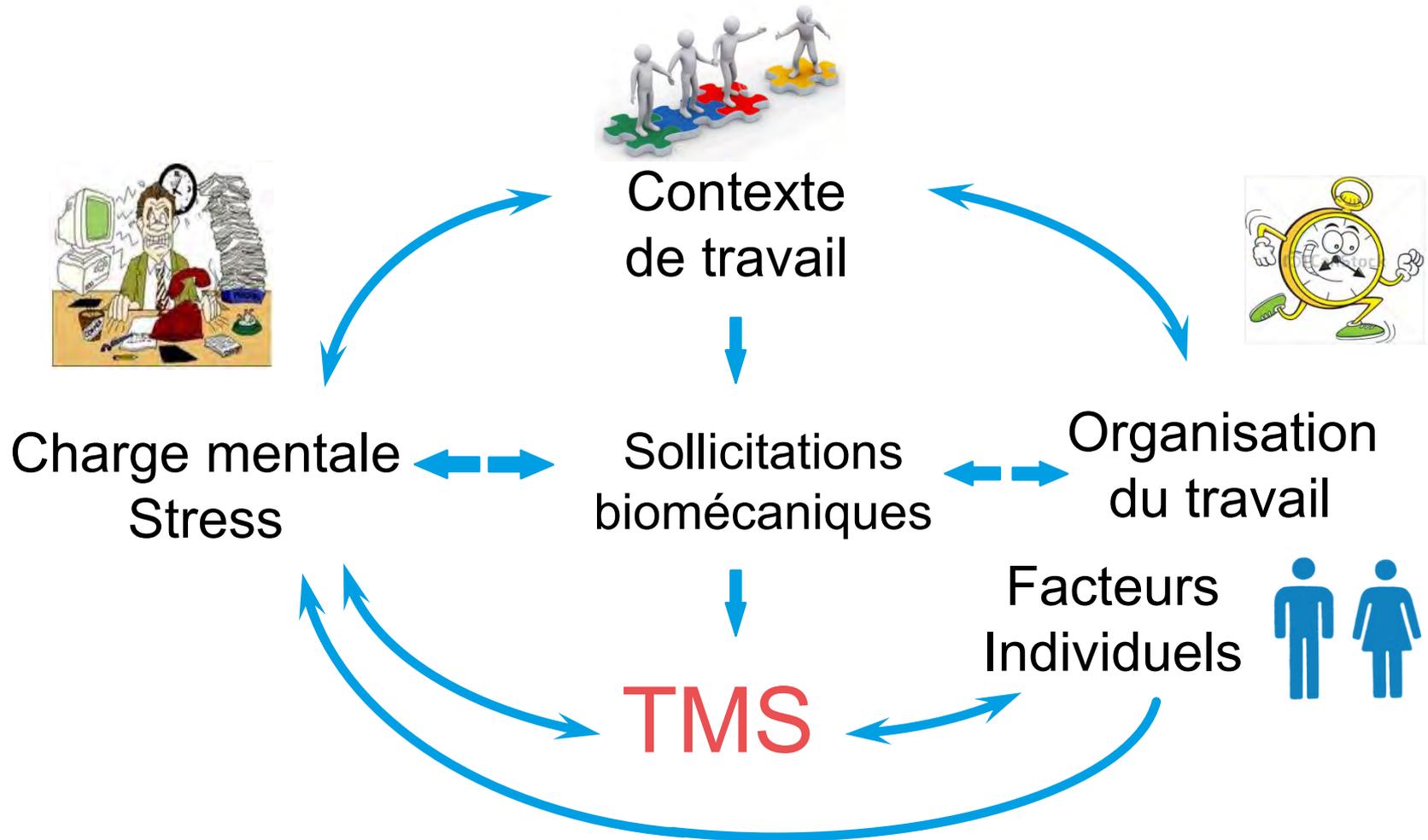


Inflammation du nerf médian due à sa compression au niveau du poignet par des tendons hypertrophiés.

### ***Symptômes :***

*Engourdissements nocturnes, fourmillements des doigts.*

# DIFFÉRENTS FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE



# TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (TMS)

---

- **Prioriser les aides à la manutention** (transpalette à haute levée, plateforme de travail)



- **Privilégier les outils d'aide à la coupe** (ex : trancheurs, « guillottes à fromage » régulièrement affûtés)

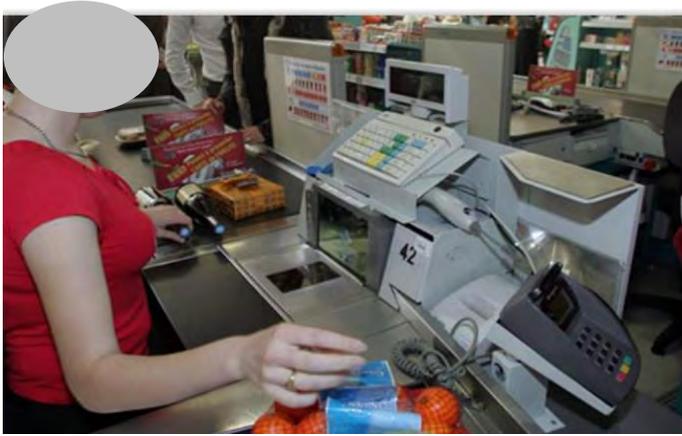
# TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (TMS)

---

- **Eviter la casse manuelle des cartons => utiliser la presse**



# D'APRÈS VOUS ?



# TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (TMS)

---

## Hôtes de caisses

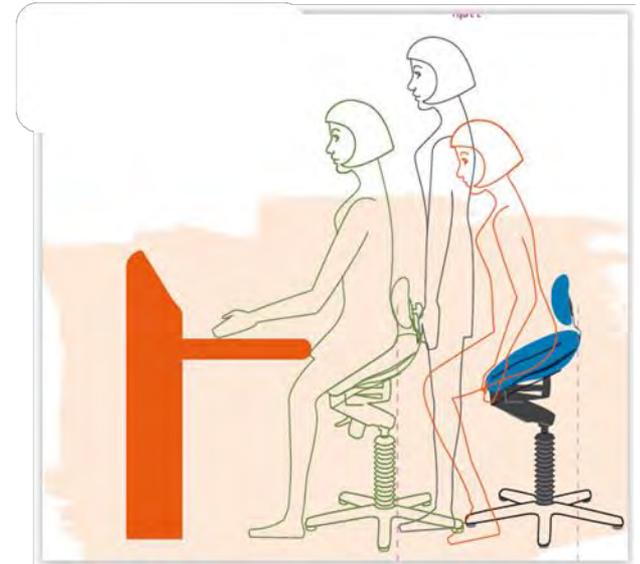
- Faire glisser les articles sur le tapis.
- Limiter la manipulation des articles lourds :
  - laisser les articles  $> 8$  kg dans le caddie
  - scanner avec la douchette,
  - demander les codes - barre détachables
- Alternner caisse droite et caisse gauche  
=> *voir si on laisse ce conseil : l'organisation du travail ne dépend pas des salariés*



# TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (TMS)

## Hôtes de caisses

- Alternar la position assise et debout.
- Éviter les torsions trop importantes du tronc.



# AMBIANCES THERMIQUES



# AMBIANCES THERMIQUES

---

## Le froid

### Postes à risque :

- boucherie,
- poissonnerie,
- surgelés,
- interventions en zones ouvertes (quai de réception, drive).



## La chaleur

### Postes à risque :

- boulangerie-pâtisserie (cuissons),
- rôtisserie.



# AMBIANCES THERMIQUES

---

## Exposition au soleil

En France métropolitaine, les rayons UV du soleil sont très forts de début mai jusqu'à fin août, du fait de la position de la Terre par rapport au soleil (source : Institut National du Cancer => <https://www.e-cancer.fr>)

### **Effets d'une surexposition :**

- Affections cutanées : coup de soleil (brûlures, rougeurs).
- Inflammation de la cornée (kératite), vieillissement accéléré du cristallin (cataracte).
- Insolation : maux de tête, vertiges, vomissements, fièvre fatigue.
- « Coup de chaleur » : risque de syncope.

# AMBIANCES THERMIQUES

## Exposition au soleil

### Moyens de prévention :

- Eviter / limiter l'exposition, prendre connaissance des prévisions météo.
- Se protéger avec une crème solaire indice UV adapté, porter des lunettes de soleil, se couvrir la tête.
- S'hydrater régulièrement.

### En cas d'insolation, de « coup de chaleur » (maux de tête, vertiges, vomissements, fièvre)

- Prévenir les secours spécialisés et suivre les consignes qui vous seront données.



# LE BRUIT

---



# EXPOSITION AU BRUIT

---

## Effets auditifs

- Sifflements (réversibles)
- Acouphènes (bourdonnements d'oreilles, parfois à caractère permanent)
- Fatigue auditive (baisse temporaire de l'acuité auditive)
- Surdité plus ou moins importante (irréversible, car destructions définitives des cellules auditives)

# EXPOSITION AU BRUIT

---

## Effets extra-auditifs

- Nervosité, irritation
- Fatigue, troubles du sommeil
- Stress
- Vertiges
- Troubles digestifs, respiratoires.
- Troubles du rythme cardiaque, hypertension...

# INTENSITÉ SONORE...

# ET DURÉE D'EXPOSITION

Dans la vie quotidienne	Niveau sonore	Au travail
Décollage de la fusée Ariane	180	
Turbo réacteur	140	
Coup de fusil	130	Bancs d'essai des moteurs
Passage d'une voiture Formule 1	120	Marteau piqueur
Orchestre de musique pop	110	Atelier de chaudronnerie
Passage d'un train en gare	100	Scie circulaire
Baladeur, volume en maximum	90	Ponceuse
	<b>85</b>	
Radio, volume au maximum	<b>80</b>	Machine à affuter
Restaurant bruyant	70	Bureau avec imprimantes
Conversation animée	60	Bureau bruyant
Conversation calme	50	Grand bureau calme
Appartement tranquille	40	Petit bureau calme
Promenade en forêt	30	
Campagne paisible	20	
Studio d'enregistrement	10	
Silence	0	

Durée maximale d'exposition quotidienne	Niveau continu équivalent en dB (A)
<b>56 s</b>	<b>107</b>
<b>1mm 52 s</b>	<b>104</b>
<b>3mm 45 s</b>	<b>101</b>
<b>7mm 30 s</b>	<b>98</b>
<b>15 mm</b>	<b>95</b>
<b>30 mm</b>	<b>92</b>
<b>1 h 00</b>	<b>89</b>
<b>2 h 00</b>	<b>86</b>
<b>4 h 00</b>	<b>83</b>
<b>8 h 00</b>	<b>80</b>

# LE BRUIT

---

80 dBA

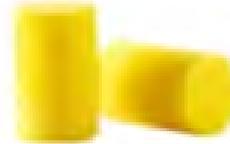


Protection recommandée

**85 dBA**



**Protection obligatoire**



# PROTECTION AUDITIVE, EFFET



Comme un parapluie, une protection auditive est efficace à condition d'être portée en permanence.

Quelques minutes de retrait des protections peuvent anéantir vos efforts de la journée.

# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

## Posture assise prolongée / Contraintes

- Le travail sur écran impose une **posture statique** et des **gestes répétitifs** pendant de longues périodes.
- Contraintes au niveau du dos : tension musculaire + +
- Mouvements répétés possibles du cou et des membres supérieurs.



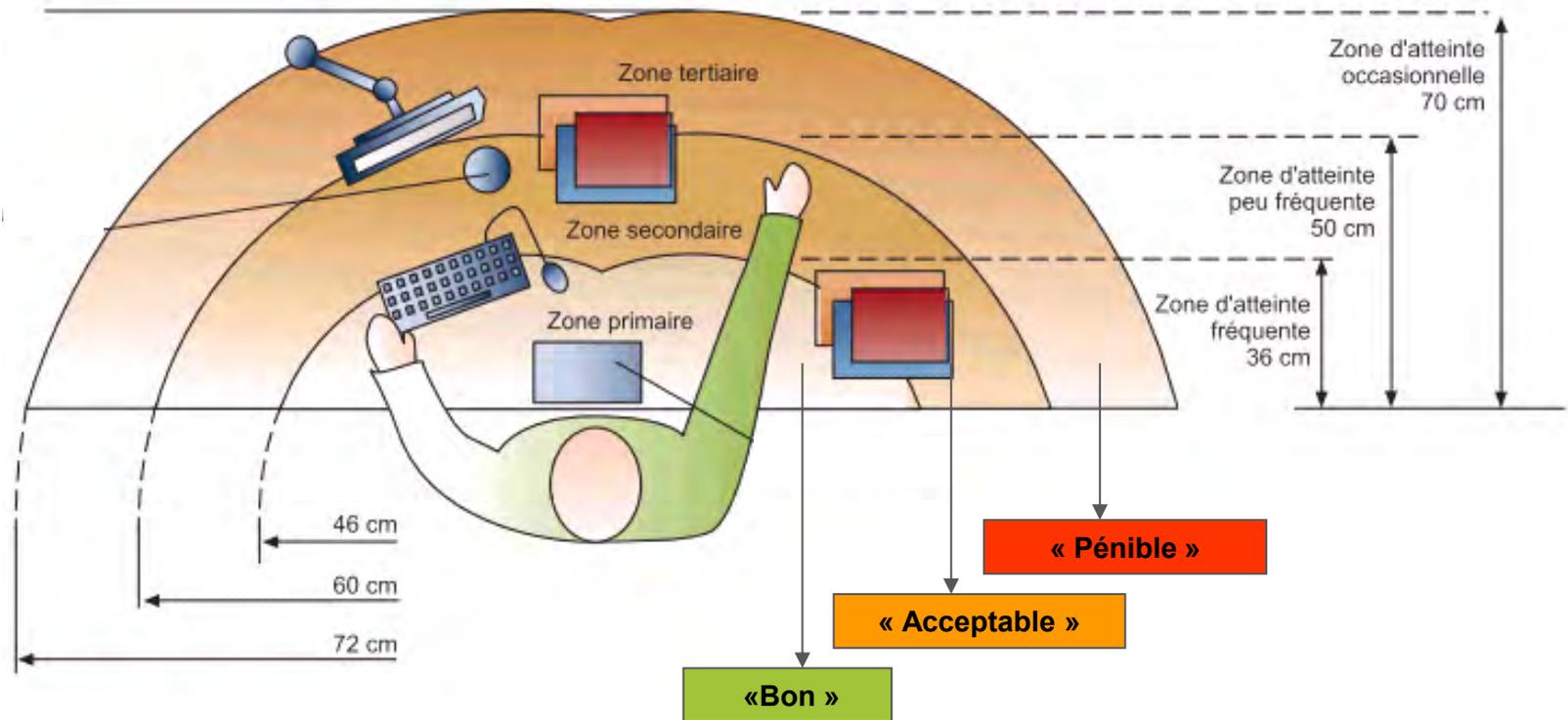
# LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

## Aménagement du poste de travail



# ZONES DE CONFORT

## Réduction des sollicitations des membres supérieurs



# Cas particulier du travail sur ordinateur portable



OU



Pour une utilisation de longue durée au poste de travail :

- Utiliser une **station d'accueil** compatible avec l'ordinateur portable (prévoir un écran, un clavier et une souris supplémentaires).

OU

- Utiliser un **réhausseur d'écran** (sur lequel sera placé le portable) couplé à un clavier et une souris supplémentaires.

# FATIGUE VISUELLE

---



**Le travail sur écran n'est pas à l'origine de pathologies oculaires,**

- mais peut révéler / catalyser les troubles visuels existants (myopie, hypermétropie, astigmatie...),
- sollicite **fortement la vision et les muscles oculaires.**

# NOS CONSEILS

---

- Alternez le travail sur écran avec d'autres tâches (ne pas travailler 2h consécutives sur écran, si cela est possible).
- Faites des pauses visuelles : détachez votre regard de l'écran et clignez des yeux (humidification de l'œil).
- Nettoyez régulièrement votre écran.
- Portez vos verres correcteurs.
- Évitez l'encombrement sur votre bureau et laissez de l'espace pour vos jambes.
- Bougez ! Changez régulièrement de position, pensez à vous étirer.
- Hydratez vous.

# CHUTES

---

- Sols glissants : liquides au sol, humidité, déchets alimentaires...
- Sols encombrés, dégradés, câbles au sol...
- Travail en hauteur : escaliers, plateformes de travail.



# MACHINES DANGEREUSES

- Scies, machines, presses (à cartons, plastiques souples).



- Matériels de manutention (transpalette accompagnants électriques ou non, gerbeurs).



# RISQUE CHIMIQUE

Nom, adresse et numéro de téléphone du ou des responsables de la mise sur le marché du produit

Identificateurs de la substance

Pictogrammes de danger

Mentions de danger

Mention d'avertissement

Conseils de prudence

Informations additionnelles

NOM  
1 rue de la Paix 92390 PORLY – Tél : 01 98 15 50 64

## ACÉTONE



### DANGER

Liquide et vapeurs **très inflammables**.  
Provoque une **sévère irritation des yeux**.  
Peut provoquer **somnolence ou vertiges**.

Tenir hors de portée des enfants.  
Tenir à l'écart de la chaleur / des étincelles / des flammes nues / des surfaces chaudes. Ne pas fumer.  
En cas de contact avec les yeux : rincer avec précaution à l'eau pendant plusieurs minutes. Enlever les lentilles de contact si la victime en porte et si elles peuvent être facilement enlevées. Continuer à rincer.  
Stocker dans un endroit bien ventilé. Maintenir le récipient fermé de manière étanche.

L'exposition répétée peut provoquer **dessèchement ou gerçures de la peau**.

N° CE 200-662-2



# RISQUE CHIMIQUE

Nouveaux pictogrammes de danger



# RISQUE CHIMIQUE

---

## Toxicité dans l'organisme :

- Par la bouche (voie digestive)



- Par la peau (voie cutanée)



- Par les voies respiratoires (voie pulmonaire)

# RISQUE CHIMIQUE

---

## Gestes de première urgence

- **Intoxication respiratoire**

Évacuation de la personne à l'extérieur du local en prenant toutes les précautions pour ne pas s'exposer.

- **Intoxication digestive** : ne pas faire vomir, ni boire.

**Dans tous les cas et selon l'organisation des secours dans l'entreprise :**

Appel au(x) Sauveteur(s)  
Secouriste(s) du Travail

**et / ou**

Appeler les secours (15,18, 112)



# RISQUE CHIMIQUE

## Gestes de première urgence

### En cas de projection cutanée et/ou oculaire

- Faire appel au(x) Sauveteur(s) Secouriste(s) du Travail si présents d'ans l'entreprise.
- Dans tous les cas => lavage abondant et prolongé **jusqu'à l'arrivée des secours spécialisés.**



**Quelle que soit la nature de l'accident  
NE JAMAIS TRANSPORTER UNE VICTIME**

# HYGIENE DE VIE - SOMMEIL

---

- Sommeil
  - Indispensable à la régulation de l'organisme
  - Nécessaire à la récupération
  - Varie selon les individus, selon l'âge
- Le manque de sommeil
  - Fatigue => accident de trajet, coupure, blessure
  - TMS, lumbago
  - Troubles du rythme cardiaque, hypertension
  - Etat dépressif

# HYGIENE DE VIE - ALIMENTATION

---

- Alimentation
  - Boire 1,5 l d'eau / jour
  - 5 fruits et légumes
  - 3 repas par jour
  - Adapter les repas en fonction des horaires de travail

# HYGIENE DE VIE - ALCOOL

- Le terme de verre désigne le « **verre standard** »
- Cette quantité correspond en moyenne à environ **10 g d'alcool pur**

1 verre d'alcool  
=  
10 g d'alcool pur  
=



Ballon  
de vin 12°  
(10 cl)

Verre  
de pastis 45°  
(2,5 cl)

Verre  
de whisky 40°  
(2,5 cl)

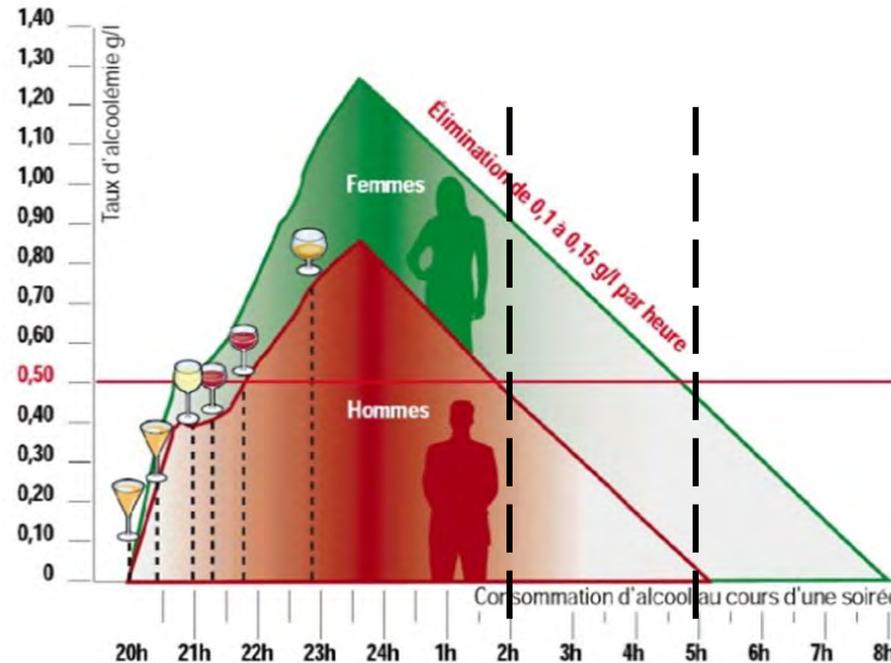
Coupe de  
champagne 12°  
(10 cl)

Verre  
d'apéritif 18°  
(7 cl)

½  
de bière 5°  
(25 cl)

# HYGIENE DE VIE - ALCOOL

Courbe d'élimination : 0,1 à 0,15 g/l/h



**Autre exemple** : 2,36 g/l à 23 h le dimanche  
=> 1g/l le lundi à 8 heures (9h + tard)

- Prendre une bière ou du vin pendant ma pause repas, ça ne m'empêchera pas d'être efficace au travail après.
- **Faux** : la bière et le vin sont des boissons alcoolisées et à ce titre, elles sont aussi dangereuses que d'autres types d'alcool. Un demi de bière (25 cl) équivaut à un verre de whisky ou de vodka à 40° (3 cl) soit une dose standard de 10 grammes d'alcool pur.

L'alcool a des effets sur les capacités cognitives et sur le comportement en situation de travail même lorsqu'il est consommé ponctuellement (diminution de l'acuité visuelle et auditive, de l'attention, de la concentration, du temps de réaction, etc.).

Le risque d'être responsable d'un accident mortel est multiplié par 17,8 chez les conducteurs alcoolisés.

*(Source : publication MILDECA - septembre 2019)*

- Un joint avant d'aller au boulot, ce n'est pas dangereux.
- **Faux** : le risque routier chez les professionnels constitue la première cause d'accident mortel de travail (20%).

Les stupéfiants (et dans 85 à 90% du temps, le cannabis) sont présents dans près d'un quart des accidents mortels de la route.

Un conducteur positif à la fois au cannabis et à l'alcool multiplie par 29 son risque d'être responsable d'un accident mortel.

Les conséquences ne sont pas uniquement individuelles car l'entreprise est aussi impactée s'il s'agit d'un accident de trajet (entre le domicile et le lieu de travail).

*(Source : publication MILDECA - septembre 2019)*

- Consommer de l'alcool ou de la drogue est une affaire strictement privée.
- **Faux** : Les recherches en sciences humaines et sociales et en santé publique démontrent que les conduites addictives sont multifactorielles et augmentent significativement le risque de perte d'emploi à court et moyen termes.

Les dirigeants ont la responsabilité de définir les objectifs de la politique de prévention dans leur entreprise, y compris la prévention des usages de tabac, d'alcool et de drogues, afin d'assurer la santé et la sécurité au travail de leurs salariés. Pour cela, ils doivent garantir des processus de travail adaptés.

*(Source : publication MILDECA - septembre 2019)*

# ACCIDENT DU TRAVAIL/ACCIDENT DE TRAJET

---

## Accident du Travail

« Est considéré comme accident du travail, quelle qu'en soit la cause, l'accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail à toute personne salariée ou travaillant, à quelque titre ou en quelque lieu que ce soit, pour un ou plusieurs employeurs ou chefs d'entreprise».

## Mode de déclaration d'un accident du travail :

- 24 heures pour avertir l'employeur qui vous remettra une « feuille d'accident du travail ou de maladie professionnelle »,
- et consulter un médecin pour dresser un certificat médical initial.

# ACCIDENT DU TRAVAIL/ACCIDENT DE TRAJET

---

## Accident de Trajet

« Est également considéré comme accident de travail, [...] l'accident survenu à un travailleur [...], pendant le trajet d'aller et de retour entre la résidence principale [...] et le lieu de travail [...]. »

MERCI DE VOTRE ATTENTION

BONNE SAISON !

