

SAISONNIERS

Bien vivre votre saison

- Protégez votre santé
- Informez-vous sur les risques professionnels
- Améliorez votre qualité de vie



Le médecin du travail et les conseillers en prévention sont là pour vous aider.



Sminov

service médical interentreprises
de Santé au travail du nord-ouest vendéen

SANTÉ AU TRAVAIL





Votre santé et sécurité *avant tout !*

Lisez ce livret
avec la plus grande attention !



Travailler dans une entreprise que l'on ne connaît pas peut présenter des risques.

Afin que votre saison se déroule dans de bonnes conditions, vous devez connaître et appliquer les règles de sécurité contenues dans ce livret.

Nous attachons une grande importance à votre sécurité et à votre santé au travail.

N'hésitez pas à nous demander conseil.

En cas de besoin, rapprochez-vous de votre responsable.





La santé au travail

→ Quel est le rôle du médecin du travail ?

Votre médecin du travail doit veiller à ce que votre santé ne soit pas altérée du fait de votre travail.

Il est tenu au secret médical.

Vous pouvez demander à le rencontrer (information, dialogue, difficultés...). Il est en relation avec votre employeur dont il est le conseiller en matière de santé au travail.

N'hésitez pas à le contacter !

Votre médecin du travail ne fait pas de prescriptions médicales, celles-ci sont réalisées par les médecins traitants.

→ Qu'est-ce qu'un accident du travail ?

Accident brutal et soudain survenu sur le lieu de travail ou à l'occasion du travail (y compris les accidents de trajet).

Tout accident, même bénin, doit être déclaré au plus tôt par la victime à son employeur. Celui-ci doit faire une déclaration à la sécurité sociale dans les 48 heures.

En cas de refus, le salarié peut faire la déclaration directement auprès de la caisse de sécurité sociale.

→ Qu'est-ce qu'une maladie professionnelle ?

Certaines maladies liées au travail sont reconnues comme des maladies professionnelles.

Elles figurent sur les tableaux de maladies professionnelles annexés au code de la sécurité sociale. C'est la victime qui en fait la déclaration auprès de la caisse de sécurité sociale et avec l'aide d'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 !

- Ne sautez pas de repas
- Essayez d'avoir une alimentation équilibrée
- Ménagez-vous des temps de sommeil suffisants

**Fatigue, alcool, drogues, hypoglycémie,
manque de sommeil sont les premières causes
de décès sur la route des saisonniers.**

- Respectez le code de la route !

LA SEXUALITÉ, PARLONS-EN...

- Pensez contraception (adaptée à votre sexualité) :
pilule, préservatifs...

VIH, hépatites, Maladies Sexuellement Transmissibles sont
des conséquences trop graves pour hésiter...

Protégez-vous et en cas de doute consultez !

Centre de planification (planning familial) :

La Roche sur Yon : 02 51 44 61 43

Challans : 02 51 49 50 50

Les Sables d'Olonne : 02 51 21 85 34

*Bien vivre
votre saison*



Quelques risques professionnels

La manutention

→ Votre dos est un capital précieux à préserver !
Ainsi, utilisez les aides au levage disponibles.



Si ce type de matériel n'est pas disponible, favorisez la manutention des objets lourds à plusieurs.

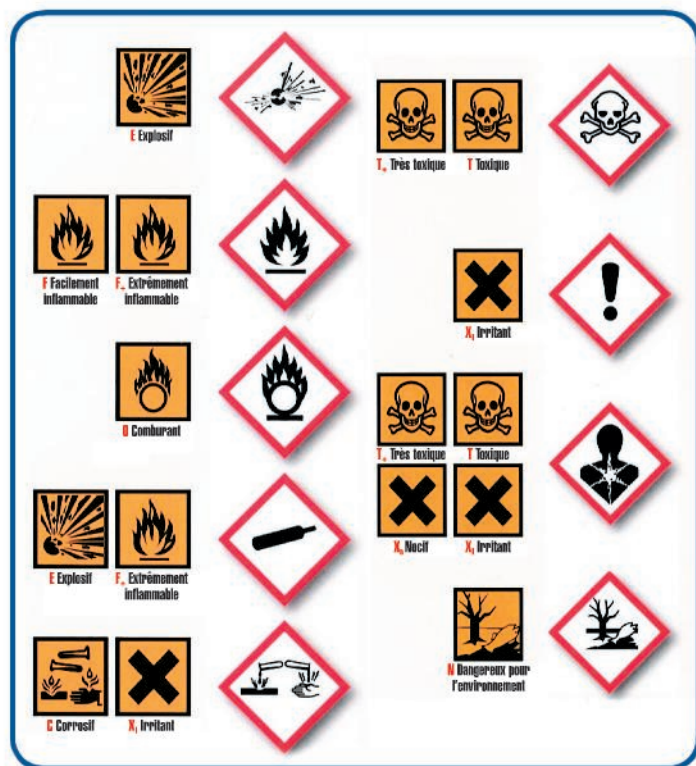


N'hésitez pas à solliciter vos collègues
quand c'est possible.

Des chaussures de sécurité vous protégeront
en cas de chute de charges lourdes.



Les produits chimiques



Les produits de nettoyage sont souvent irritants voire corrosifs.
Leur mélange peut conduire à des réactions dangereuses :



mélange = danger

- Portez des gants ménagers et des lunettes lors de l'utilisation de ces produits. N'utilisez jamais un gant percé ou abîmé.
- En cas d'allergie ou d'intolérance, prévenez votre responsable qui contactera le médecin du travail.
- Stockez les produits javellisés séparément des autres produits.

*Bien vivre
votre saison*

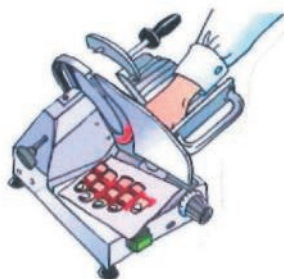




Quelques risques professionnels

Les outils de travail

- Prenez connaissance des règles de sécurité spécifiques de l'entreprise, n'utilisez les outils que si vous avez été préalablement formé.



- Vérifiez le bon état de l'outil avant utilisation (fils électriques abîmés, affûtage des lames...).



- Ne démontez jamais une protection collective (ex : grilles de protection, barrières de sécurité), vous vous mettriez en danger ainsi que vos collègues de travail.

- En cas d'accident ou de risque d'accident : appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence ou coupez l'alimentation.



Bruit = Port de protections auditives



L'électricité



Attention risque mortel !

- Prévenez immédiatement votre responsable pour faire réparer toute prise, toute ampoule, tout câble électrique détérioré ou changer toute ampoule.
- Seul le personnel compétent et habilité par l'entreprise peut intervenir sur un équipement électrique.

Les chutes de plain pied

→ **Quelques mesures simples permettent de limiter le risque de chute :**

- Informez des zones potentiellement glissantes par la mise en place d'un affichage.
- Circulez sans courir.
- Attention à l'encombrement au sol.



Portez des chaussures adaptées antidérapantes.

*Bien vivre
votre saison*



Quelques risques professionnels

L'utilisation d'outils coupants et/ou tranchants

➔ Des objets coupants (couteaux, cutters...) sont utilisés dans de nombreuses activités. Pour éviter tout problème, quelques règles doivent être respectées :

- Remplacez les lames de cutter régulièrement, privilégiez les cutters à lames auto rétractables.
- N'utilisez pas de cutters défectueux (mauvaise rétractation de la lame...).
- Ne vous déplacez pas avec un couteau lame vers le haut.
- Veillez au bon affûtage des couteaux.
- Utilisez toujours le poussoir sur la mandoline.
- Utilisez des gants de maille si vous en avez à disposition (lors des opérations de désossage par ex.).
- Soyez attentif à l'hygiène de vos mains et lavez-les régulièrement.



Clinique de la main : tél. 02 51 84 88 88



Les risques liés aux ambiances thermiques

→ En cas d'exposition prolongée au soleil ou de travail par forte chaleur :

- Buvez de l'eau régulièrement.
- Protégez votre peau avec de la crème solaire.
- Portez des vêtements adaptés : en coton, légers.
- Portez un chapeau ou une casquette.
- Portez des lunettes de soleil.

Le stress

→ Le stress peut se manifester de différentes manières :

- Fatigue.
- Épuisement.
- Troubles de l'humeur, irritabilité, agressivité.
- Troubles du sommeil.
- Palpitations, angoisses.
- Troubles musculo-squelettiques (tendinites, mal de dos...).

→ Quelques préconisations simples :

- Prenez connaissance de l'organisation du travail.
- Parlez-en avec vos responsables, vos collègues.
- Prenez connaissance des tâches de chacun dans l'entreprise.
- N'hésitez pas à anticiper dans des situations particulières :
 - la conduite à tenir face à des clients agressifs.
 - le référent en cas de dysfonctionnement...

*Bien vivre
votre saison*





Comment réagir ?



Ayez le bon réflexe !

→ Contusions simples :



- Appliquez un spray refroidissant ou de l'eau froide ou des glaçons (pas de contact direct avec la peau).

→ Plaies /coupures :



- Nettoyez la plaie (antiseptique non coloré ou eau et savon).
- Maintenez les compresses ou pansements.
- Soyez à jour de votre vaccination antitétanique.



- Si saignement abondant : compressez la plaie avec un tampon hémostatique ou un chiffon propre.

Pas de garrot !

→ Brûlure thermique, chimique :

- Refroidissez-la sous un jet d'eau froide pendant 10 minutes minimum.
- En cas de brûlure superficielle : utilisez Biafine® ou Osmosoft® si possible.



Consultez votre médecin en cas de doute.



→ Projection oculaire, corps étranger oculaire :



- Lavez l'œil sous l'eau courante propre ou rincez avec du sérum physiologique.
- Consultez un ophtalmologiste au moindre doute !

→ Coup de chaleur (vertiges, fatigue, maux de tête, vomissements, agitation, confusion...) :

- Alerte les secours.
- Amenez la victime dans un endroit frais et aéré.
- Déshabillez-la ou desserrez ses vêtements.
- Faites baisser la température corporelle : linges humides sur l'ensemble du corps.
- Si la victime est consciente, faites-lui boire de l'eau fraîche en petite quantité.
- Si la victime est inconsciente, mettez-la sur le côté (Position Latérale de Sécurité), restez auprès d'elle en attendant les secours.

En cas de doute, consultez un médecin !

*Bien vivre
votre saison*





Conduite à tenir *en cas d'accident*

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

1/ Protégez :

Vous-même, l'entourage et la victime afin d'éviter toute aggravation de l'accident.

2/ Alerte ou faites alerter :

SAMU : 15 et 112 d'un tél. portable

En prévenant un responsable ou un secouriste de l'entreprise.

3/ Protégez :

La victime et couvrez-la en attendant les secours.

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.



Ne bougez jamais un blessé au sol.





Conduite à tenir *en cas d'incendie*

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

1/ Alertez :

POMPIERS : 18 et 112 d'un tél. portable

En prévenant 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 dangereux.





Adresses *utiles*

→ **Votre service de santé au travail :**

SMINOV

28, boulevard Jean Yole

85300 Challans

Tél. 02 51 68 16 54

→ **Inspection du travail :**

La Roche sur Yon

Tél. 02 51 45 21 00

→ **Centres information jeunesse :**

14 bis, rue du Maréchal Foch

85000 La Roche sur Yon

Tél. 02 51 36 95 95

34, rue de l'Hôtel de ville

85100 Les Sables d'Olonne

Tél. 02 51 33 76 29

→ **Drogue info service :** 08 00 23 23 13

→ **Sida info service :** 0800 840 800

→ **Centre anti poison :** 02 41 48 21 21

→ **SAMU :** 15
d'un portable : 112

→ **Pompiers :** 18
d'un portable : 112



service médical interentreprises
de Santé au travail du nord-ouest vendéen
SANTÉ AU TRAVAIL



Notes

Notes





28, boulevard Jean Yole - 85300 CHALLANS
Tél. **02 51 68 16 54** - Fax 02 51 68 66 92
www.sminov.org