

pré♥Actu

Vous simplifie la santé au travail



Sommaire

L'agenda (p.2)

- Dry January - Janvier
- Journée mondiale sans téléphone – 6/02
- Journée mondiale de l'audition – 3/03

L'Actu du moment (p.3-4)

- Hygiène de vie : les bonnes résolutions pour 2024
- Travail au froid : risques, réglementation et prévention

Zoom sur... (p.5-6)

L'alcool au volant

La Doc'Utile : *pour aller plus loin sur les thématiques abordées (p.6)*

L'Agenda 2024



JANVIER

DRY JANUARY

« **Dry January** » ou « **Janvier Sobre** »... Mouvement international né d'une campagne lancée en 2013, le principe est simple : pas de consommation d'alcool sur tout le mois de janvier.

Alcool et travail, parlons-en ! Au-delà des risques sur la santé à long terme, l'alcool peut être un facteur aggravant de risques professionnels (accidents du travail et de la route, mise en danger d'autrui...) et de désorganisation des services (arrêts de travail, retards, erreurs...).

Il est important de rappeler que l'employeur est garant de la santé et la sécurité de ses salariés sur le lieu de travail et que sa responsabilité pénale peut être engagée en cas de manquement (article R4121-1 du Code du travail).

Prévéam vous accompagne dans la prévention des conduites addictives :

- « Kit addiction » employeur à disposition
- Organisation d'ateliers de prévention à destination des employeurs



6 FEVRIER

JOURNAL MONDIALE SANS TELEPHONE

La première **journée mondiale sans téléphone** est apparue en 2004. Le principe est simple : se passer de son téléphone durant une journée complète. Pas facile aujourd'hui ! Dans un premier temps, l'objectif pourrait être de réduire aux seules tâches indispensables son usage afin de passer moins de temps derrière son écran de téléphone.

Quelques conseils pour limiter son temps de connexion :

- ★ Désactiver les notifications sur son smartphone pour la journée
- ★ Mettre le mode avion lors des périodes où cela est possible
- ★ Changer son statut en ne pas déranger lors de périodes d'indisponibilité
- ★ Aller voir ses collègues plutôt que de leur passer un appel ou de leur écrire un mail...



Si vous souhaitez relever le **défi**, il existe plusieurs applications qui permettent de mesurer le temps d'écran et aide à le réduire. Pensez-y !

3 MARS

JOURNEE MONDIALE DE L'AUDITION

L'**OMS** (Organisation Mondiale de la Santé) organise le 3 mars de chaque année la **journée mondiale dédiée à l'audition**. L'objectif de cette journée est de sensibiliser et prévenir la surdité et la perte auditive.

La déficience auditive se caractérise par une difficulté ou une impossibilité à percevoir et à localiser les sons et la parole.

Dans le cadre du travail, les situations sont très variables, mais les difficultés majeures liées à la déficience auditive portent sur la communication (ex : pour se faire comprendre, assister à des réunions...) et le regard d'autrui (craintes de faire répéter, de mal comprendre...).

- ★ **Employeurs**, différents organismes peuvent vous accompagner pour favoriser l'insertion professionnelle et le maintien dans l'emploi des personnes en situation de handicap comme l'**AGEFIPH** pour le secteur privé et le **FIPHFP** pour la fonction publique. Outre les aménagements techniques, il est aussi important de penser à l'intégration du salarié sourd ou malentendant dans l'entreprise.
- ★ **Salariés**, **CAP EMPLOI** peut vous aider à aménager votre poste de travail en vous accompagnant dans la recherche et la mise en place de solutions adaptées.

L'Actu du moment



Hygiène de vie : les bonnes résolutions pour 2024

Les fêtes de fin d'année terminées, viennent l'heure des bonnes résolutions : mieux dormir, mieux manger, pratiquer une activité physique...

Comment l'entreprise peut-elle contribuer à la promotion d'une bonne hygiène de vie ?

Nos idées concrètes pour agir.

★ Lutter contre la sédentarité et favoriser les activités sportives

- Installer des équipements en entreprise pour favoriser les variations de posture : swiss-ball, bureau assis-debout, mange-debout, pédalier sous le bureau...
- Subventionner les inscriptions aux activités physiques et sportives des salariés
- Participer à des évènements et défis sportifs en entreprise (Avec les JO qui approchent, l'occasion est toute trouvée !)

Pour les postes techniques : pensez aux séances d'échauffement !



Le réveil musculaire permet de diminuer le risque de blessures en préparant progressivement le corps à l'effort. Ces séances doivent être animées par des spécialistes ou personnes formées.

★ Promouvoir une alimentation plus saine

On limite les petits-déjeuners trop riches et gras : les viennoiseries sont occasionnelles.

Un petit-déjeuner équilibré comporte :

- Un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, etc.)
- Un fruit ou un jus de fruit
- Un produit céréalier (pain, céréales, biscottes, etc.)
- Une boisson chaude ou froide (Thé, café, chocolat, etc.)



La convivialité oui mais l'équilibre alimentaire en plus !

★ Améliorer la qualité des temps de repos

- Sensibiliser les salariés sur l'importance de la déconnexion : des plages horaires importantes ne doivent pas systématiquement être associées à des gains de productivité !
- Prévoir des espaces de détente et de repos : une micro-sieste de 20 à 30 minutes maximum permet d'augmenter l'attention et la productivité.

★ Prévenir les consommations à risques (tabac, alcool, cannabis...)

- Relayer et participer aux évènements de santé publique (Dry January, Mois Sans Tabac...)
- Sensibiliser les salariés sur les risques liés aux consommations au travail et en dehors (baisse de vigilance pouvant entraîner des accidents, risques de sanction...)

Travail au froid : risques, réglementation et prévention

L'hiver et le froid arrivent ! L'occasion de parler de l'exposition au froid dans le cadre du travail et de la prévention des risques inhérents.

Travail en chambre froide, entrepôt frigorifique, abattoirs ou encore employés du bâtiment, livreurs... de nombreuses catégories de travailleurs sont exposés au travail au froid qu'il soit naturel ou artificiel.

Une vigilance accrue lorsque la température descend sous les 5°C



Le froid peut avoir des répercussions sur la santé et la sécurité des travailleurs. Parmi les premiers signaux, on peut noter une fatigue accrue, une perte de dextérité ou encore une baisse de vigilance pouvant conduire à des accidents du travail.

L'effet le plus grave est **l'hypothermie** (température corporelle inférieure à 35°C). Elle survient lorsque l'individu ne parvient plus à réguler sa température interne. Ses conséquences peuvent être particulièrement graves : troubles de la conscience, coma, décès... Sa vitesse d'installation dépend de l'environnement, de la température, de la durée d'exposition, des vêtements portés ou encore de l'état de santé.



Que dit la réglementation ?

Il est obligatoire de prendre en compte ces risques dans le **Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels**. A défaut, la responsabilité de l'employeur pourrait être engagée en cas d'accident.

Le **Code du travail** ne définit aucune température minimale pour travailler. Il indique que les locaux fermés affectés au travail doivent être chauffés pendant la saison froide et qu'une température convenable doit y être maintenue, sans toutefois préciser cette notion (*Article R4223-13 du Code du travail*).

Le saviez-vous ? Une jurisprudence a donné raison à un salarié qui avait exercé son droit de retrait du fait d'une température jugée trop basse dans les bureaux...

Mesures de prévention

Que l'exposition soit quotidienne ou occasionnelle, il convient d'identifier et de mettre en place des mesures de prévention organisationnelles, techniques et humaines adaptées.

- ★ **Limiter le temps d'exposition** : alternance des tâches, aménagement de pauses plus fréquentes dans un local chauffé, surveillance régulière des températures d'exposition...
- ★ **Prévoir des vêtements de travail adaptés** : en règle générale, il est préférable de porter plusieurs couches de vêtements qu'un seul épais, les extrémités doivent être protégées (bonnet, gants, chaussures isolantes...).
- ★ **Informers les salariés** des risques liés au travail dans un environnement froid.

Températures de travail recommandées par l'INRS en fonction de l'activité réalisée

- Ateliers avec une activité physique soutenue : 14 – 16°C
- Ateliers avec une activité physique modérée : 16 – 18°C
- Bureaux fermés : 20 – 22°C



Zoom sur...



L'alcool au volant

Quelques chiffres

Chaque année, près d'**1 accident mortel sur 3 est lié à l'alcool au volant**, ce qui en fait l'une des premières causes de mortalité sur la route. Le risque d'accident mortel en cas de consommation d'alcool est multiplié par 17,8 (*Source : sécurité routière*).

Le saviez-vous ? En cas d'accident routier, l'alcool augmente les risques de séquelles graves. En effet, le nombre de personnes tuées pour 100 blessés hospitalisés est de 23 pour les accidents avec alcool contre 10 pour les accidents sans alcool (*Source : sécurité routière*).

Les effets de l'alcool sur la conduite :

- ★ Le champ visuel est rétréci ;
- ★ Le temps de réaction augmente ;
- ★ La perception du relief, de la profondeur et des distances est modifiée ;
- ★ La sensibilité à l'éblouissement est plus importante ;
- ★ La vigilance et la résistance à la fatigue diminuent ;
- ★ La coordination des mouvements est perturbée ;
- ★ L'effet désinhibant de l'alcool amène le conducteur à sous-évaluer les risques et à surestimer ses capacités...



Que dit la réglementation ?

En France, il est interdit de conduire avec un taux d'alcool dans le sang supérieur à 0,50 g/l de sang (0,20 g/l si vous êtes détenteur d'un permis probatoire).

A noter que le taux d'alcool augmente entre 0.20 et 0.25 g/l par verre (**soit deux verres au maximum !**) et qu'il est éliminé très lentement, entre 0.10 et 0.15 g/l par heure.

Quelques secondes suffisent donc à être à plus de 0.50 g/l, tandis qu'il faut plusieurs heures pour les éliminer. Le pic d'alcoolémie sera atteint une heure après le dernier verre.



Source : Santé publique France

L'alcool au volant



L'alcool peut amplifier ou diminuer les effets des médicaments.

Et en milieu professionnel ?

L'employeur est tenu d'assurer la santé et la sécurité de ses salariés. Si un salarié est alcoolisé sur le lieu de travail et qu'il prend le volant, la responsabilité de l'employeur pourrait également être engagée.

En tant qu'employeur, soyez donc vigilant sur :

★ L'organisation des pots d'entreprise

- ✓ Réglementer l'introduction d'alcool dans le règlement intérieur
- ✓ Préférer les pots sans alcool

★ Les postes pénibles sur le plan physique (ex : port de charges lourdes, postures contraignantes) et psychique (ex : poste à responsabilité, objectifs élevés)

- ✓ Revoir l'organisation du travail et des tâches
- ✓ Disposer d'équipements adaptés visant à réduire la pénibilité...

★ Les postes ayant des facilités d'accès à des produits (ex : restauration, hôtellerie...)

- ✓ Sensibiliser les salariés aux dangers de l'alcool
- ✓ Restreindre dans la mesure du possible l'accès à un nombre limité de personnes et à une quantité réduite de produits

La Doc'Utile...

**Nos thématiques vous ont plu ? Retrouvez ici la documentation pour aller plus loin !*

Nos fiches pratiques :

- Addiction
- Bruit



Addict'Aide

Ressources pour prévenir
les addictions en milieu
professionnel



Dry January



MangerBouger



L'Actu chez Prévéam !

Depuis le mois d'octobre, nous avons le plaisir de pouvoir vous accueillir au sein de notre nouveau centre parisien situé 24 Avenue de la Grande Armée.



Le mot du Dr MAILLOT, médecin du travail référent :



“

Le centre de Grande Armée a ouvert ses portes en octobre 2023 et il est facile d'accès grâce à la proximité des stations Charles de Gaulle - Etoile et Argentine.

Les locaux ont été entièrement rénovés et reconfigurés pour répondre à nos besoins concernant l'activité médicale et pour vous recevoir dans les meilleures conditions. Ils sont d'ailleurs accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Les espaces de travail sont conçus pour favoriser les échanges entre nos équipes médicales de proximité et assurer au mieux le suivi individuel de l'état de santé des salariés.

Engagés en faveur de la formation et de la promotion de notre activité, un bureau de consultation est d'ores et déjà réservé pour l'accueil d'un interne en médecine du travail.

Côté bien-être, nous avons tous à disposition un siège ergonomique et tous nos bureaux sont réglables électriquement en hauteur, pour nous permettre de varier nos postures.

Au plaisir de vous accueillir prochainement. ”

Dr MAILLOT