

pré♥Actu

Vous simplifie la santé au travail



Sommaire

L'agenda (p.2)

- Journée Nationale du sommeil – 15 mars
- Journée Mondiale de la sécurité et de la santé au travail – 28 avril
- Journée Mondiale du rire – 5 mai

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

- Travail de nuit
- Prévention du risque routier professionnel

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

Les manutentions manuelles de charges

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



L'Agenda

15 MARS

Journée Nationale du sommeil

En moyenne, un adulte a besoin de **7 ou 8 heures de sommeil chaque nuit** pour se sentir reposé. 4 à 5 % de la population peuvent se contenter de 4 à 5h de sommeil par nuit. La même propension aura, a contrario, besoin de 9h ou 10 h.

Un manque de sommeil peut avoir des impacts négatifs sur la santé (sautes d'humeur, irritabilité, dépression...) et sur l'activité professionnelle (manque de concentration, erreurs, accidents...).

Un conseil : Testez les bienfaits d'une **micro-sieste de 20 à 30 min** en journée. Elle améliore l'humeur, la capacité d'apprentissage, les fonctions cognitives et réduit le stress.

Employeurs, pourquoi ne pas l'autoriser en entreprise ?

Pour profiter de ses bienfaits sans désagrément, il est indispensable **d'encadrer la pratique et d'aménager un espace dédié**.

28 AVRIL

Journée Mondiale de la sécurité et de la santé au travail

L'**OIT** (Organisation Internationale du Travail) indique que chaque année, plus de 2.78 millions de personnes meurent des suites d'accidents du travail ou de maladies professionnelles et qu'environ 374 millions d'accidents du travail non mortels se produisent et entraînent l'absence des salariés au travail. En France, c'est en moyenne 2 personnes par jour qui meurent dans un accident dans le cadre de leur travail.

Cette journée vise à **promouvoir la culture de prévention, de santé et de sécurité** afin de répondre aux obligations et aux responsabilités des entreprises en matière de **prévention des accidents et des maladies** survenant sur le lieu de travail.

Employeurs, cette journée est l'occasion de sensibiliser vos salariés aux enjeux liés à la **santé, la sécurité et au bien-être** au travail.

Profitez-en pour proposer des ateliers thématiques abordant différents risques professionnels (incendie, risque chimique, addictions, travail sur écran...). Vous pouvez vous aider de nos plaquettes d'informations disponibles sur notre [site internet](#) ou nous contacter directement pour des conseils personnalisés.



5 MAI

Journée Mondiale du rire

La Journée Mondiale du rire est traditionnellement fêtée le premier dimanche du mois de mai.

Développer l'humour au travail comporte de nombreux bienfaits.

Pensez-y !



... Le travail c'est bien mais j'en ferais pas mon métier !



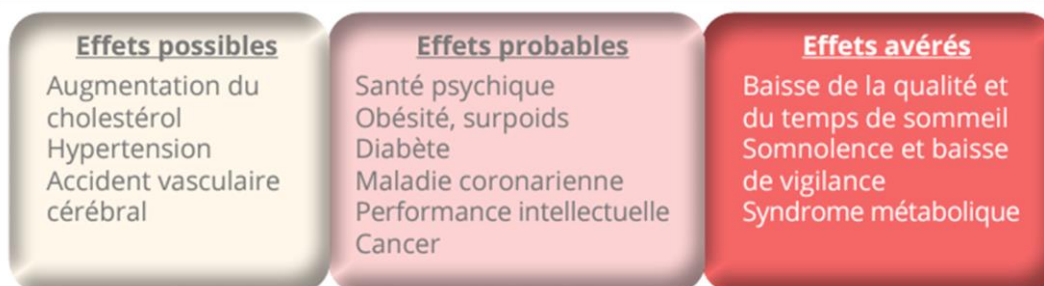
L'Actu du moment



Travail de nuit

En France, le travail le soir (entre 20 heures et minuit) concerne 25 % des salariés et 10 % des salariés travaillent la nuit (entre minuit et 5 heures) selon une enquête de la Dares (2021).

Le travail de nuit perturbe le rythme biologique, avec des effets sur la santé de l'individu.



Le travail de nuit entraîne un déficit chronique de sommeil (réduction de 1 à 2 heures de sommeil par jour, soit une nuit de moins par semaine) et une perturbation des rythmes (dont celui de la vigilance). La baisse de la vigilance et les risques accrus de somnolence augmentent la fréquence et la gravité des accidents du travail et de trajet.

Pour prévenir ces risques, il est possible par exemple :

- ★ **D'agir sur l'organisation du travail :**
 - en privilégiant les rotations rapides en cas de travail posté,
 - en affectant en priorité les salariés volontaires à des postes de nuit.
- ★ **D'adapter les horaires de travail :**
 - en évitant les postes longs, supérieurs à 8 heures,
 - en repoussant le plus possible l'heure de prise de poste du matin (après 6 heures).
- ★ **D'adapter les locaux de travail, par exemple :**
 - en revoyant l'environnement lumineux : intensité lumineuse importante en début de poste, moins élevée en fin de poste,
 - en aménageant des salles de pauses dédiées à la micro-sieste.
- ★ **De former et informer les salariés :**
 - sur les effets du travail de nuit sur la santé,
 - sur l'hygiène de vie comme le sommeil et l'alimentation.

L'employeur doit déclarer ses salariés concernés par le travail de nuit auprès de son Service de Prévention et de Santé au Travail pour qu'ils puissent bénéficier d'un **Suivi Individuel Adapté**.

Ils rencontrent alors, avant l'affectation à leur poste de travail puis au maximum tous les 3 ans, un professionnel de santé (médecin du travail, interne ou infirmier) au cours **d'une Visite d'Information et de Prévention**. Dans le cadre du suivi des travailleurs de nuit, le médecin du travail peut prescrire, s'il le juge utile, des examens spécialisés complémentaires, qui sont à la charge de l'employeur.

Prévention du risque routier professionnel

Le risque routier professionnel est la première cause de mortalité au travail.



Ce risque est caractérisé par une forte gravité :

- représente près de **25% du nombre du personnes handicapées** dans le monde du travail,
- la durée moyenne d'un arrêt de travail est de **77 jours en moyenne** (22 jours pour les autres causes)
- en moyenne, **1 accident de mission mortel a lieu chaque jour et 1 accident de trajet mortel a lieu tous les 3 jours.**

Le risque routier professionnel engage la responsabilité civile et pénale des salariés conducteurs mais également de l'entreprise.

Il existe différents moyens pour prévenir les risques d'accident :

- ★ limiter/réduire les déplacements
- ★ privilégier les transports en commun
- ★ prévoir les déplacements en amont
- ★ assurer l'entretien des véhicules
- ★ mettre en place des règles de bonnes conduites
- ★ former les salariés à la conduite en sécurité
- ★ sensibiliser les salariés au risque routier professionnel



A l'occasion de la Semaine de la sécurité routière au travail, qui aura lieu du **27 au 31 mai 2024**, nous vous invitons à assister le **29/05/2024 de 9:30 à 11:00** à notre webinaire dédié au risque routier professionnel.

Nous vous espérons nombreux !

Au programme du webinaire, des définitions, des conseils pratiques pour les salariés conducteurs (téléphone, alcool, médicaments) et un QUIZ... [Inscrivez-vous](#) dès maintenant.



Zoom sur...



Manutentions manuelles et port de charges

Définition

La manutention manuelle est définie par le Code du travail (Art R. 4541-2) comme toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou plusieurs travailleurs.

La réglementation précise que la manutention manuelle ne doit être envisagée qu'en dernier recours.

Certains facteurs peuvent aggraver la pénibilité de la manutention manuelle :



- Organisation du travail : cadence, gestes répétitifs, travail posté, de nuit...
- Environnement de travail : espace encombré, sol glissant ou inégal...
- Poids, forme, hauteur, maniabilité de la charge
- Positions inconfortables : manque de stabilité, mouvements de torsions, flexions du tronc, bras en élévation...
- Inadéquation des équipements de protection (gants, chaussures)

On distingue deux types de manutentions de charges :

- ★ Les manutentions de charges inertes (colis, sacs de ciment...)
- ★ Les manutentions de personnes (enfants, personnes âgées...)

Domages possibles

Les dommages générés par les manutentions manuelles sont variés : contusions, plaies, fractures, douleurs dorsales, déchirures musculaires. Ils peuvent aussi se traduire par la reconnaissance en maladie professionnelle.

Les conséquences des manutentions manuelles sont effectivement loin d'être anecdotiques comme en témoigne les chiffres de la sinistralité de la branche AT-MP en 2021. En effet, le nombre d'accidents du travail était pour moitié du aux manutentions manuelles. Ces chiffres sont d'ailleurs stables depuis plusieurs années.



Manutentions manuelles et port de charges

Analyser les risques liés à la manutention manuelle

Il existe différents outils permettant d'analyser les risques liés à la manutention manuelle. Nous vous en avons sélectionné deux d'entre eux que nous vous présentons.

★ **La fiche FIFARIM (Fiche d'Identification des Facteurs de Risques liés à la Manutention) :**

Elle comporte 26 items qui ont pour but d'attirer l'attention sur les aspects d'une situation de manutention qui peuvent contribuer à créer un risque : les postures adoptées durant la manutention, l'objet ou la charge manutentionnée, les caractéristiques de certaines tâches, l'influence de l'environnement et de l'organisation du travail.

★ **La méthode d'analyse de la charge physique de travail de l'INRS**

Elle permet de repérer et d'analyser les facteurs de risques pour l'appareil locomoteur en tenant compte de la globalité des composantes de l'activité. Elle permet également d'établir des priorités, d'orienter vers des pistes pertinentes de prévention et d'en évaluer l'efficacité.

Cette analyse se fait en 4 phases successives :

- Identification et hiérarchisation de la charge physique de travail dans l'entreprise
- Analyse de la charge physique de travail selon 5 indicateurs (*efforts physiques, dimensionnement, caractéristiques temporelles, caractéristiques de l'environnement, organisation*)
- Recherche de pistes de prévention
- Évaluation de l'action

Votre entreprise est concernée par cette problématique ? Contactez notre [équipe de préventeurs](#) qui pourra vous aider dans votre démarche de prévention.

La Doc'Utile...

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

Nos fiches pratiques

Travail de nuit « salariés »
Travail de nuit « employeurs »
Port et déplacement de charges

INRS

Travail de nuit : STOP aux à priori
Méthode d'analyse de la charge physique de travail manuelles

INSERM

Sommeil

