

# HYGIÈNE DE VIE

## Sommeil

- Dormir 7h/j ou au minimum 5h + 1h30 de sieste (=1 cycle de sommeil)
- Dormir suffisamment = récupération physique, intellectuelle et psychique + renforcement du système immunitaire

## Activités physiques

Pratiquer une activité physique régulière permet :

- Diminution du stress
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Diminution des douleurs dorsales ou lombaires
- Réduction des risques cardiovasculaires et d'obésité
- Amélioration de la confiance en soi et du sentiment de bien-être...

## Alimentation

- Manger lentement et au calme
- 3 repas équilibrés/jour
- Attention à la tentation de « malbouffe »
- Si vous travaillez en horaires postés et/ou de nuit, conserver la répartition habituelle des repas principaux sans les décaler de + de 2 heures

## Drogues licites ou illicites

Quantité d'alcool identique dans tous ces verres.  
Un verre de bar = une dose standard



- Une dose standard fait augmenter le taux d'alcoolémie de 0.20 à 0.25g/l
- Temps moyen d'élimination : 2h/dose standard
- Vigilance si besoin de conduire / travailler le lendemain



### Focus sur le Cannabis

Les effets du cannabis peuvent arriver en 8 minutes. Il reste détectable jusqu'à 1 mois après sa consommation.

## NOTES

Votre médecin du travail :

Retrouvez toutes nos actualités

Par ici !



PST Service de prévention et de santé au travail du Calvados



[www.pst14.fr](http://www.pst14.fr)



# EMPLOI SAISONNIER : PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

## Conseils adaptés



Réalisation PST | Illustrations Freepik | #113-01/2025

# MANUTENTION



## Définition

« Toute opération de transport ou de soutien d'une charge qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs »

## Conseils

- Rapprocher la charge au plus près du corps
- Garder le dos plat
- Fléchir les jambes et bras
- Agir sur les stockages et le conditionnement pour faciliter la préhension.

## Les questions à se poser

- Est-ce que j'adopte une bonne posture ?
- Est-ce que j'utilise les outils mis à ma disposition ?
- Ai-je bien dégagé les allées de circulation ?
- Est-ce plus adapté de porter cet objet à deux ?
- Est-ce le bon moment pour faire cette tâche de travail ?

# RISQUE DE CHUTE



## Chute d'objet

- Veiller au bon rangement des objets
- Limiter la hauteur de stockage

## Chute de plain-pied

- Nettoyer immédiatement les sols glissants (mouillés, souillés...)
- Utiliser le matériel adapté pour le travail en hauteur
- Porter des chaussures adaptées
- Oter les obstacles et dégager les lieux de passage

# BRUIT



## Conseils

- Porter ses protections auditives : avant d'entrer dans un lieu bruyant et les conserver tout le temps de l'exposition
- Les insérer correctement

Conséquences auditives	Conséquences non auditives
Acouphène Déficit auditif temporaire ou permanent Traumatisme acoustique (dommage causé par un bruit violent et bref)	Anxiété / stress Perturbation du sommeil/ fatigue Baisse de la concentration Effets sur le système cardio-vasculaire Augmentation des accidents

# RISQUE BIOLOGIQUE ET CHIMIQUE



## Conseils

- Porter les protections adaptées (gants, masque, lunettes...)
- Se laver régulièrement les mains

## Spécifique au risque chimique

- Toujours vérifier les pictogrammes
- Respecter les consignes d'utilisation



## Activités pouvant exposer aux risques biologiques

- Soins d'hygiène avec contact urine, selles, sang, salive, sécrétions nasales...
- Faire le ménage (sanitaires, changement de draps...)
- Manipulations de déchets

# COUPURES ET BRÛLURES



## Conseils

- Utiliser le matériel conforme et les équipements adaptés
- Suivre les protocoles et consignes de sécurité
- En cas de problème se rediriger vers son responsable / SST

# RISQUE ROUTIER



## Conseils

- Contrôler votre vue régulièrement
- Rester à l'écoute de ses capacités et faire des pauses
- Attention à la prise de certains médicaments incompatibles avec la conduite  
> Ne pas utiliser son téléphone portable au volant

# SOLEIL ET CHALEUR



## Précautions en cas de forte chaleur

- Boire régulièrement de l'eau même si vous ne ressentez pas la soif (minimum 1.5l d'eau par jour)
- Adapter ses efforts et son rythme de travail, faire des pauses
- Se protéger du soleil, casquette, crème solaire...
- Privilégier les vêtements en coton
- Suivre les protocoles ventilation / aération ...

> Si des symptômes de malaise sont ressentis, cesser toute activité et prévenir quelqu'un.



Dans toutes les circonstances, je porte les équipements protection adaptés (gants, chaussures, protections auditives...). Je signale le moindre incident à mon responsable (accident du travail ou accident bénin).