

ADDICTIONS



L'addiction se caractérise par la dépendance à une substance ou une activité et par impossibilité de s'arrêter. Les répercussions sur la santé sont importantes.

● Conséquences :

- Diminution de la vigilance et des réflexes
- Troubles du comportement et l'humeur
- Baisse de la libido
- Risque d'accident
- Perte du permis de conduire

● Que faire ?

- Ne pas rester isolé
- S'entourer de personnes positives
- En parler à son médecin traitant
- Contacter une association d'aide

RISQUE ROUTIER

- Prévoir le temps nécessaire pour son trajet
- Faire du covoiturage
- Entretien son véhicule
- Respecter le code de la route
- Faire surveiller sa vision
- Ne pas téléphoner au volant
- Rester concentré sur la conduite

A RETENIR

- Dormir au moins 7 heures par nuit
- Se laver les mains
- Manger équilibré faire 3 repas par jour
- Boire suffisamment (1,5l d'eau par jour)



N'oubliez pas de demander et de porter les équipements de protection individuelle, si votre métier le nécessite.

Le médecin du travail est un interlocuteur privilégié qui conseille le salarié et l'employeur sur les risques professionnels.
Il est lié par le secret médical.

AISMT

13 bis, bld Talabot

30039 Nîmes cedex1

AISMT > 04 66 04 21 33

SAISONNIERS

Document établi en mai 2017, sous réserve de mise à jour



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

LA CHALEUR

Attention au **coup de chaleur**, à la **déshydratation**, au **malaise**...

- Boire régulièrement
- Porter des vêtements légers et amples
- Mettre une casquette si besoin
- Ne pas boire d'alcool
- Cesser toute activité en cas de grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, crampes et se mettre au frais



LES MANUTENTIONS

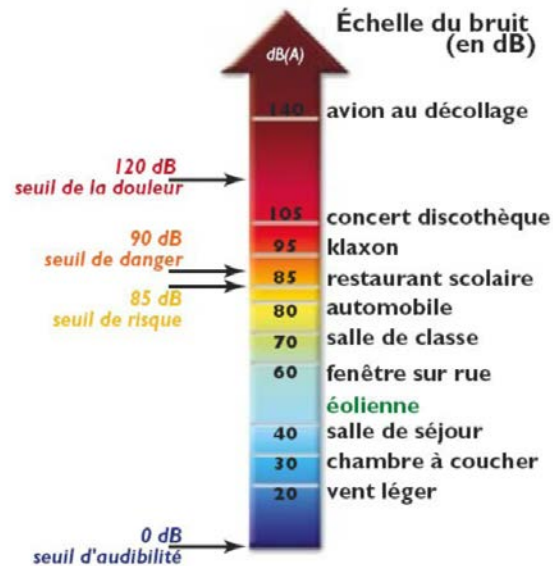
Toute action de porter, pousser, tirer, poser ou déposer une charge.

- Chutes, blessures
- Douleurs articulaires et/ou musculaires
- Privilégier la manutention mécanique
- Se faire aider
- Porter des équipements de protection (chaussures, gants, ...)
- Adopter les gestes adéquats
- Porter les charges au plus près du corps

LE BRUIT

C'est un son désagréable et gênant. Le danger commence à **80 db**.

PROTÉGEZ-VOUS !!



LE TRAVAIL DE NUIT, LES HORAIRES ATYPIQUES

Est considéré comme travail de nuit, tout travail ayant lieu entre 21h et 6h.

Le décalage des rythmes biologiques par le travail de nuit ou en équipes alternantes peut affecter l'ensemble de l'organisme de façon durable : troubles du sommeil, perturbation hormonale, baisse de performance et de vigilance...

- Se coucher sans tarder dans un environnement calme et sombre
- Fermer les volets

CHUTES ET AUTRES ACCIDENTS



- Les chutes de hauteur ou d'objets
- Les glissades : sol gras ou mouillé, passage étroit ou encombré
- Les coupures et plaies : utilisation d'objets coupants ou tranchants
- Les brûlures
- Utiliser le matériel adapté : marchepieds, escabeau ...
- Mettre des chaussures fermées
- Ranger le matériel
- Tenir son poste de travail propre
- Rester vigilant en toute circonstance