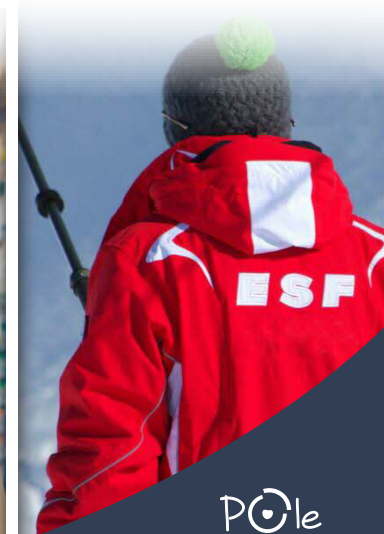


# PASSEPORT

## du travailleur saisonnier





# Sommaire

---

## **Je m'informe !**

- Contacts utiles ..... p. 4
- Réglementation ..... p. 5
- Conduite à tenir en cas d'accident au travail ..... p. 6
- Accident du travail ou de trajet : les démarches du salarié ..... p. 7
- Déclaration administrative en cas d'accident ..... p. 8
- Déclaration administrative en cas d'arrêt maladie ..... p. 10
- Vaccination ..... p. 12

## **Je prends soin de ma santé !**

- Alimentation & hygiène de vie ..... p. 13
- Activité physique ..... p. 16
- Sommeil ..... p. 18
- Addictions ..... p. 20

## **Je me protège !**

- Je suis exposé(e) au risque routier ..... p. 22
- Je suis exposé(e) aux ambiances thermiques (chaudes ou froides) ..... p. 24
- Je suis exposé(e) au port de charges ..... p. 26
- Je suis exposé(e) aux produits dangereux ..... p. 30
- Je suis exposé(e) au bruit ..... p. 32

## **Vous êtes salarié saisonnier...**

Ce guide a été élaboré par l'équipe du PST 66 afin de prévenir les risques professionnels liés à votre activité.

Vous trouverez les conseils utiles pour faire face aux situations dangereuses et aux risques éventuels que vous pourriez rencontrer sur votre poste de travail.

# Les contacts utiles

---

Samu **15**

Pompier **18**

À partir d'un portable **112**

## Sur le site de l'hôpital Saint Jean :

- Urgences ..... **04 68 61 77 22**
- Maison médicale de garde ..... **04 68 61 63 40**
- Service des Maladies Infectieuses et Tropicales (SMIT) ..... **04 68 61 76 46**
- Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (CeGidd) des infections par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), les hépatites virales et les infections sexuellement transmissibles (IST) ..... **04 68 61 76 46**
- Centre de vaccination ..... **04 68 61 76 46**

## • Centre anti-poison région Occitanie

(Toulouse – Hôpital Purpan) ..... **05 61 77 74 47**

• **Clinique Mutualiste Catalane - SOS Mains** ..... **0 825 33 33 66**

• **Tabac info service** ..... **3989**

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

## • Centre de Soins, d'Accompagnements et de Prévention en Addictologie

Alcool, Tabac, Cannabis, Cocaïne, Jeu excessif... ..... **04 68 51 25 41**

• **Drogues et dépendances** ..... **0 800 23 13 13**

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

• **DDEETS** (Direction Départementale de l'Économie, de l'Emploi, du Travail et des Solidarités)..... **04 11 64 39 00**

[www.travail.gouv.fr](http://www.travail.gouv.fr)

## • Maison du Travail Saisonnier des Pyrénées Orientales

**(MTS66)** ..... **04 68 54 38 16 / 07 87 63 31 33**

Permanences assurées à l'année du lundi au vendredi de 08h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.

Espace Waldeck Rousseau - 23, chemin de Palau 66700 Argelès-sur-mer.

[www.maison-travail-saisonnier.fr/index.html](http://www.maison-travail-saisonnier.fr/index.html)

• **PST 66** (Pôle Santé Travail 66)

1-3 rue Ibn Sinai, 66330 Cabestany ..... **04 68 35 73 80**

### Les coordonnées de votre médecin du travail :

Cachet

# Réglementation

---

## *Votre temps de travail est encadré :*

- Il ne peut dépasser 48H00 sur une semaine,
- 10H00 par jour sauf disposition spécifique prévue par une convention, un accord d'entreprise ou de branche.

## *Visite médicale :*

- Les salariés saisonniers déclarés en catégorie **SIR**, dont le contrat est **supérieur à 45 jours**,
- Les salariés saisonniers déclarés en catégorie **SIA**, **quelle que soit la durée du contrat**.

## *Passeport prévention pour les salariés saisonniers :*

- Les salariés saisonniers déclarés en catégorie **SI**, **quelle que soit la durée du contrat**,
- Les salariés saisonniers déclarés en catégorie **SIR**, dont le contrat est **inférieur à 45 jours**.

## *Votre santé et votre sécurité avant tout :*

Vous devez suivre les **consignes de sécurité** et **porter les équipements de protection** mis à disposition de votre employeur afin de prévenir les risques pour votre santé.

## **Pour tous renseignements :**

[https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/aet\\_travailleurs\\_saisonniers\\_quels\\_sont\\_vos\\_droits\\_vweb.pdf](https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/aet_travailleurs_saisonniers_quels_sont_vos_droits_vweb.pdf)

# La conduite à tenir en cas d'accident au travail

---

## Alerter :

Samu **15** 

Pompier **18** 

À partir d'un portable **112** 

## Procédure d'appel :

- L'identité de l'appelant et le numéro d'appel
- Le lieu de l'accident (adresse, atelier...)
- La nature de l'accident (chute de hauteur, coupure...)
- Le nombre de victimes
- L'état des victimes
- Répondre aux questions
- Ne pas raccrocher le premier
- Revenir auprès de la victime

### **Prévenir votre employeur, votre encadrant et votre secouriste du travail.**

Tout accident même bénin doit être signalé et soigné.

Un accident bénin signalé peut éviter un accident grave. Il est nécessaire de connaître l'emplacement du matériel de secours et du défibrillateur.

# Accident du travail ou de trajet : les démarches du salarié

---

## *Qu'est-ce qu'un accident du travail ?*

« Est considéré comme accident du travail, quelle qu'en soit la cause, l'accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail de toute personne salariée ou travaillant à quelque titre ou en quelque lieu que ce soit pour un ou plusieurs employeurs ou chefs d'entreprise ».

## *Qu'est-ce qu'un accident de trajet ?*

Il se définit comme l'accident qui se produit **pendant le trajet aller ou retour** :

- Entre votre lieu de travail et votre **résidence principale** ou tout autre lieu de résidence où vous vous rendez de façon habituelle pour des raisons familiales ;



- Entre votre lieu de travail et **le restaurant, la cantine** ou tout autre lieu où vous prenez **habituellement** vos repas lorsque vous travaillez.

Un tel trajet est ce que l'on appelle un **itinéraire protégé**. Il n'est pas forcément direct s'il répond à une logique de covoiturage régulier et qu'un détour est nécessaire. En revanche, il doit être le plus habituel possible et ne pas avoir été interrompu ou détourné pour un motif d'ordre personnel, non nécessaire au travail ou à la vie courante.

# La déclaration administrative en cas d'accident

**Vous êtes victime d'un accident du travail ou d'un accident de trajet :**

- **Informez** immédiatement votre employeur
- Pensez à **envoyer la déclaration d'accident** à votre caisse d'affiliation dans les 48 heures.

Tous les documents relatifs à cet accident sont à adresser à la caisse dont vous dépendez.

## CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) Perpignan

2 rue des remparts St Mathieu

BP 89928

66013 Perpignan Cedex

Numéro Vert **36 46**

## Vos démarches :

### J'informe mon employeur dans les 24h



- Mon employeur me remet ou m'envoie une **feuille d'accident du travail**.
- Il doit faire la **déclaration d'accident (DAT)** à l'assurance maladie dans les 48 heures.
- Il a alors **10 jours** pour émettre ses éventuelles réserves sur l'origine de l'accident.

Cette feuille d'accident du travail devra être transmise à **ma caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)** après guérison ou si mon accident n'est pas reconnu comme accident du travail.



## Je consulte au plus vite un médecin pour qu'il établisse un certificat médical initial (CMI)



### CAS N°1

Le médecin envoie les **volets 1 et 2** à l'assurance maladie de manière dématérialisée pendant la consultation et me remet le volet 3 du certificat que je garde.  
Je n'ai **aucune démarche à faire**.



### CAS N°2

Si le médecin me remet un certificat papier :  
J'adresse les **volets 1 et 2** à ma **CPAM** dans un délai de 24 heures.  
Je conserve le **volet 3**.

### Si le médecin me prescrit un arrêt de travail :



Il rédige un **certificat d'arrêt de travail** :

- dématérialisé et télétransmis directement à la CPAM,
- ou papier, dont je dois transmettre les volets 1 et 2 à ma CPAM et conserver le volet 3.



Je transmets ce certificat à mon employeur **sous 48 heures** afin qu'il puisse établir une attestation de salaire et la transmettre rapidement à ma CPAM pour que je puisse **bénéficier des indemnités journalières**.

### J'attends la décision de la CPAM sur la reconnaissance de l'accident de travail



1

Mon employeur peut émettre des **réserves sur l'origine professionnelle de l'accident** au moment de faire la déclaration d'accident du travail ou dans un délai de **10 jours**.



À partir de la réception du CMI et de la DAT

**Si mon employeur n'a pas émis de réserves**, la CPAM reconnaît l'accident du travail dans un délai de 30 jours.

**Si mon employeur a émis des réserves** ou si la CPAM l'estime nécessaire, elle entame une phase d'investigation de 70 jours et m'en informe ainsi que mon employeur.



3

Une fois l'investigation finie, une **phase contradictoire** démarre. Mon employeur et moi pouvons consulter le dossier instruit par la CPAM et émettre des observations dans un délai de **10 jours**.  
Passé ce délai, nous pouvons continuer à consulter le dossier mais sans pouvoir émettre de nouvelles observations.



Mise à disposition du dossier

4

La décision de la CPAM est rendue au terme de **90 jours maximum** après la réception du certificat médical initial et de la déclaration d'accident du travail.

# La déclaration administrative en cas d'arrêt maladie

Votre avis d'arrêt de travail pour maladie est composé de 3 volets destinés :



## VOLET 1

Au **service médical** de votre caisse primaire d'assurance maladie



## VOLET 2

Aux **services administratifs** de votre caisse primaire d'assurance maladie



## VOLET 3

À votre **employeur**

**Cas 1 (le plus fréquent) :**  
votre médecin vous a remis le volet 3



Votre médecin transmet



Les **volets 1 et 2** au **service médical** de votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), qui transmet le **volet 2** (ne comportant pas de mentions médicales aux **services administratifs** de votre CPAM.



Vous



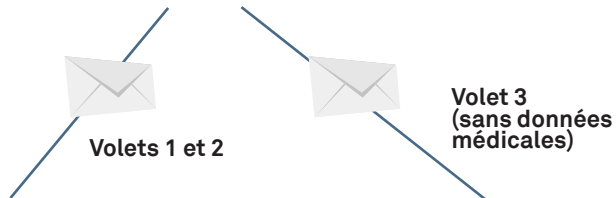
À votre employeur.

Dans les 48 heures, vous devez envoyer le **volet 3** (sans données médicales)

## Cas 2 : votre médecin vous a remis les 3 volets de l'imprimé



**Vous** envoyez dans les 48 heures :



Au **service médical** de votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), qui transmet le **volet 2** (ne comportant pas de mentions médicales aux **services administratifs** de votre CPAM).



À votre employeur.

# Calendrier de vaccination

JE M'INFORME !

Âge approprié	1 mois	2 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
BCG	■												
Diphtérie, tétanos et poliomyélite		■	■		■			■	■		■	■	Tous les 10 ans
Coqueluche		■	■		■			■	■		■		
Haemophilus Influenzae de type b (HIB)		■	■		■								
Hépatite B		■	■		■								
Pneumocoque		■	■		■								
Méningocoque C				■		■							
Rougeole, oreillons et rubéole						■	■						
Papillomavirus humain (HPV)									■	■			
Grippe													Tous les ans
Zona													■

**Vaccinations obligatoires**  
pour les nourrissons nés à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2018

**Vaccinations non obligatoires**

# ALIMENTATION & HYGIÈNE DE VIE

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ !

## Nouveaux repères nutritionnels pour les adultes

**1 poignée de fruits à coque sans sel ajouté**



**Au moins 5 fruits et légumes**  
(1 portion de fruit = 80-100g)  
Pas plus d'1 verre de jus de fruit/jour



**Au moins 2 fois par semaine des légumineuses**

Ex : lentilles, pois chiches, haricots...  
Les légumineuses peuvent être considérées comme des substituts aux volailles



### Produits céréaliers complets ou peu raffinés tous les jours



### 2 produits laitiers par jour

1 portion = 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage



**Eau à volonté !**

### 2 fois par semaine du poisson/fruits de mer

### Limiter les plats préparés

Limiter la consommation de viande rouge et privilégier la volaille



Se limiter à 500g de viande rouge/semaine

### Limiter la consommation de charcuteries, produits sucrés, sodas et de sel

Se limiter à 150g de charcuterie/semaine  
Privilégier le jambon blanc

### Éviter la consommation excessive de matières grasses ajoutées



En quelques mots :

- diversifier son alimentation, ses modes d'approvisionnement, les origines des produits
- limiter ne veut pas dire interdire !
- éviter les grignotages
- tendre vers une alimentation durable avec des produits de saison, des circuits courts, des modes de productions respectueux de l'environnement
- le BIO peut aider à limiter l'exposition aux pesticides

# Comment savoir si vous mangez selon vos besoins ?



Votre poids alimentaire est en lien direct avec vos besoins et vos apports alimentaires

**Le poids de forme :** Le poids avec lequel vous vous sentez le mieux physiquement et psychologiquement.

**Le Poids est stable :**

**Besoins = Apports**

Vos apports alimentaires sont **équivalents** aux besoins énergétiques

## Calculer votre Indice de Masse Corporelle (IMC)

**Le surpoids et l'obésité** augmentent les risques d'hypertension artérielle, de maladies cardiovasculaires, de diabète (type 2) et de certains cancers. Réduire de 10% son poids initial peut améliorer la santé.

L'IMC :  $\frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille x Taille (en m)}}$   
**> 18,5**

**Exemple :**  $\frac{60}{1,63 \times 1,63} = 22,58$   
**> 25**

Maigre			Normal						Surpoids					Obésité		
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

## Évaluer votre risque cardiaque et vasculaire en mesurant votre tour de taille

Une alimentation saine, l'arrêt du tabac, une activité physique régulière (30 min/jour, 3 fois/semaine) et une consommation modérée d'alcool vont permettre de réduire le risque de voir apparaître une maladie vasculaire (AVC), cardiaque, diabète, obésité avec leurs complications propres.

Plusieurs indicateurs permettent de l'évaluer : la mesure du tour de taille, de la tension artérielle, des triglycérides, des HDL cholestérol et de la glycémie.

Critères retenus selon NCEP-ATP-III 2001 (National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III)	
Critère	NCEP-ATP III 2001
Tour de taille	> 88 (F) ou 102 cm (H)
Pression artérielle	≥ 130/85 mm Hg
Glycémie à jeun	≥ 110 mg/dl (**)
Triglycérides	≥ 150 mg/dl
Cholestérol HDL	<50 (F) ou 40 (H) mg/dl

**H : homme F : femme**

Le dépassement de ces seuils => un risque majoré

# Vos besoins en énergie varient avec votre niveau d'activité physique

## DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES d'un homme de 40 ans\* et d'une femme de 40 ans\*\*

Kcal / Jour		
2340	3000	3500
1750	2250	2650
		
Sédentaire	Moyennement actif	Actif

\* 1,78 m - 70 kg - IMC = 22

\*\* 1,58 m - 55 kg - IMC = 22

D'après Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Déc 2000 - Editions Tec&Doc

Catégories d'activité	Kcal / heure
Sommeil, repos	60-80
Activités en position assise	90-120
Activités en position debout	130-180
Activités ménagères intenses, activités professionnelles manuelles	180-300
Activités sportives et professionnelles intenses	300-600
Activités sportives très intenses	800-1200

## Une activité physique régulière

limite la prise de poids, permet un bon fonctionnement cardiovasculaire et apporte un bien être en évacuant le stress.

*Il est recommandé :*

- 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour,
- au moins 10 minutes à la fois.

## IDÉES POUR BOUGER PLUS :

- Descendre un arrêt plus tôt du bus, du tramway ou du métro.
- Utiliser l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Faire une pause détente le midi en allant marcher 15 à 20 minutes ou profiter de la salle de remise en forme.
- Accompagner les enfants à l'école à pied.
- Faire des ballades à pied en famille ou entre amis.
- Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.
- Et toute autre activité vous faisant plaisir !



**Le muscle est un moteur à eau : il consomme 1ml d'eau par calorie dépensée...**

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

« Pour vous sentir bien, soyez actif au quotidien ;  
à votre rythme, à votre façon »

## Les avantages

**Au niveau physiologique, l'activité physique et sportive montre de nombreux avantages :**

- Réduction du risque cardio-vasculaire,
- Le maintien de la fonction musculaire,
- L'acquisition et préservation du capital osseux,
- L'entretien du réseau vasculaire,
- L'entretien du bien être moral,
- Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité.

## Recommandations

On doit « tendre vers elles pour permettre de générer des bénéfices rapidement »

### Augmenter son activité

**Comment doivent être réalisées les activités physiques ?**

- Progressivement,
- L'intensité et le type d'activité doivent être adaptés aux capacités physiques de chacun et aux conditions de travail,
- Une activité dynamique, d'intensité modérée,
- Des activités variées.

### Combien ?

- 30 minutes par jour et au moins 5 jours par semaine.
- Avec en complément des activités de renforcement musculaire, de souplesse, et d'équilibre 2 fois par semaine.





# Exemples pratiques

## **Lors d'une journée de travail**

Quand vous vous rendez au travail, vous pouvez par exemple garer votre véhicule un peu plus loin de votre lieu de travail et terminer le trajet à pied. Vous prenez les transports en commun ? Descendez de temps en temps une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel.

Vous pouvez vous rendre au travail en vélo ? Profitez-en !

Préférez les escaliers aux ascenseurs et escalators.

A votre pause du midi, prenez le temps de faire une rapide balade pour vous aérer.

Vous pouvez aussi aller chercher votre déjeuner un peu plus loin que d'habitude et motiver vos collègues à vous accompagner.

## **Hors travail : Pratiquer une activité physique de loisir régulière**

- Aller au marché, à l'école des enfants à pied ou en vélo,
- Choisir un commerce de proximité, même s'il est un peu plus éloigné de la maison. Les courses vous prendront un peu plus de temps, mais vous en retirerez des bénéfices pour votre santé,
- Se promener, dans votre quartier, en forêt, dans la campagne... Faites de vos balades des moments de partage et de convivialité,
- Promenez votre chien plus souvent et plus longtemps,
- N'oubliez pas que le ménage est aussi considéré comme une activité physique !



Je prends  
**soin de moi**  
et vous ?

# SOMMEIL

Notre organisme est programmé pour dormir la nuit et être éveillé le jour (rythme circadien ou horloge biologique).

## La nuit :

- Mise en veille de notre organisme,
- Baisse de notre température corporelle et de notre tension artérielle,
- Variation du taux de nos hormones.

**Le sommeil** : constitué de 4 à 6 cycles (sommeil lent pour la récupération de la fatigue physique / sommeil paradoxal pour le rêve, la mémoire et la lutte contre le stress), entrecoupés de courts éveils normaux (augmentant avec l'âge).

## Les Risques : la somnolence diurne (dans la journée)

### LES GRANDES CAUSES :

- Résultat d'une **dette de sommeil** (cause principale),
- Prise de **médicaments** ou autres substances,
- **Syndrome d'apnées** obstructives du sommeil,
- Plus rare : la **narcolepsie** / l'**hypersomnie idiopathique**.

### SES CONSÉQUENCES :

- Risque accru d'**accidents de la route** / d'**accidents du travail**,
- Altération des **performances scolaires** ou **professionnelles**,
- **Difficultés familiales et sociales**.





Je prends  
soin de moi  
et vous ?

## Les Conseils

---

- Éviter les repas trop lourds et l'alcool,
- Éviter le stress, la colère, l'exercice physique tardif et intense,
  - Éviter les voleurs de sommeil (ordinateur/jeux vidéo),
    - Éviter le café et le tabac,
    - Éviter la douche ou le bain chaud avant de se coucher,
    - Ne pas vous endormir en dehors de votre lit.

### HYGIÈNE DU SOMMEIL :

- Apprendre à connaître vos besoins,
- Réserver votre chambre au sommeil,
- Être réceptif aux signes annonciateurs du sommeil,
- Adopter des horaires réguliers de sommeil tout au long de la semaine,
- Avoir un réveil dynamique le matin,
- Savoir faire la sieste.

# ADDICTIONS

« Désigne tout attachement nocif à une ou des substances d'origine naturelle ou synthétique qui modifient l'activité mentale, les sensations et le comportement. Elles sont psychoactives et provoquent des troubles psychiques et physiques ».

**DROGUES**  
(cannabis, cocaïne, crack..)

**ALCOOL**

**MÉDICAMENTS**  
(Benzodiazépine, neuroleptiques, antidépresseurs..)

## Les Risques

### Risques immédiats :

- Diminution de la vigilance et des réflexes,
- Somnolence, agitation, vertige,
- Troubles du comportement et de la perception actes de violences verbales ou physiques.

### Risques chroniques :

- Effet cancérigène avéré (alcool et drogues exclusivement),
- Trouble de la mémoire,
- Dépression, trouble psychiatrique grave,
- Pathologies diverses.

### Conséquences pour la sécurité :

- Risque d'accident du travail pour le consommateur et ses collègues,
- Altération de la notion de danger,
- Insouciance quant à la sécurité par altération du jugement,
- Accident de trajet.

### Conséquences sociales :

- Absentéisme, désocialisation,
- Retard et productivité diminuée,
- Difficultés relationnelles avec ses collègues de travail.

### Polyconsommation :

- Les effets des différentes substances psychoactives s'additionnent, augmentant ainsi les risques pour la santé et la sécurité du consommateur.





Je prends  
soin de moi  
et vous ?

## Les Conseils

---

- **Analyser** et **modifier** vos habitudes de consommation,
- Fixez-vous des **limites** précises et si ce n'est pas simple sachez trouver de l'**aide** auprès des autres (médecin traitant, ANPAA...).

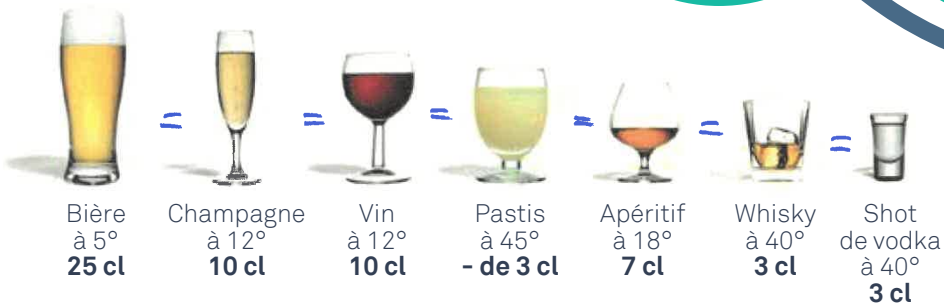
# Je suis exposé(e) AU RISQUE ROUTIER

Le risque routier est aujourd'hui le premier de tous les risques professionnels quant au nombre de décès provoqués. Conduire est un acte de travail, que ce soit lors de déplacements professionnels dans le cadre des missions ou lors des trajets entre l'entreprise et le domicile ou le lieu habituel de restauration.

« *Conduire est aussi une situation de travail* »

## Les Risques

- **Accident corporel** (incapacité permanente, décès),
- **Accident matériel**,
- **Impact économique** (perte de moyens de transports, assurance, contravention...)



**Soyez prudent**  
Ne pas conduire  
sans avoir lu la notice



**Soyez très prudent**  
Ne pas conduire sans l'avis  
d'un professionnel de santé



**Attention, danger :  
ne pas conduire**  
Pour la reprise de la conduite,  
demandez l'avis d'un médecin

# Les Conseils

- Respecter le **code de la route**,
- Respecter les **piétons** et les **deux roues**,
- Ne pas utiliser de **téléphone** en conduisant,
- Mettre la **ceinture de sécurité** en toutes circonstances,
- Maintenir votre **véhicule en bon état**,
- Ne pas boire d'**alcool** si vous prenez le volant,
- Ne pas absorber de **médicaments** influant sur la vigilance,
- Ne pas consommer de **drogue**,
- Mettre en place des **solutions alternatives** au déplacement (préférer les transports en commun, visioconférence...).

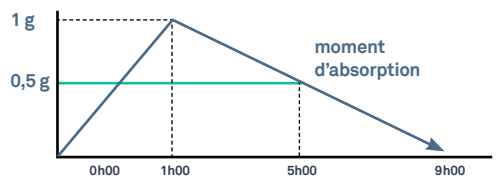


## Contraventions

VITESSE	RETRAIT	AMENDE FORFAITAIRE	SUSPENSION DU PERMIS
< 20	1 point	68€ / 135€	-
< 30	2 points	135€	-
< 40	3 points	135€	Jusqu'à 3 ANS
< 50	4 points	135€	Jusqu'à 3 ANS
+ 50	6 points	Jusqu'à 1 500€	Jusqu'à 3 ANS

## Alcool et élimination

Si un **homme de 75 kg** boit au cours d'un repas un **apéritif de 1/2 bouteille de vin**, son taux d'alcoolémie monte jusqu'à **1 gr / litre de sang**. Il faut attendre **+ 4 heures** après la fin du repas pour le taux redescende à **0,5 gr / litre de sang**.



Le taux d'alcoolémie dépend en réalité d'un grand nombre de facteurs : poids du consommateur, prise d'aliments, capacité d'élimination...

# Je suis exposé(e) AUX AMBIANCES THERMIQUES (CHAUDES OU FROIDES)

Le travail en températures extrêmes a lieu lors d'une exposition à une température de l'air inférieure 5°C et supérieure à 30°C.

## Les Risques

Les risques peuvent être différents en fonction de l'exposition à une ambiance froide ou une ambiance chaude.

Il peut s'agir d'hypothermie, de gelures, d'une augmentation du risque de troubles musculo-squelettiques, de coups de soleil, de crampes, d'épuisement, de coups de chaleur...







Je prends  
soin de moi  
et vous ?

## Les Conseils

---

### Pour les ambiances froides :

- Consommer régulièrement des boissons chaudes (non alcoolisée),
- Porter les EPI et vêtement de travail contre le froid,
- Être attentif au comportement de mes collègues et se montrer vigilant en cas de problème de santé.

### Pour les ambiances chaudes :

- Éviter les boissons alcoolisées,
- Faire des repas légers et équilibrés,
- Conserver une bonne hydratation,
- Porter des vêtements permettant l'évaporation de la transpiration,
- Limiter l'exposition prolongée au soleil sans protection.

# Je suis exposé(e) AU PORT DE CHARGES

Est considérée comme manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs (exemples : le soulèvement, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement).

## Les Risques

- **Accident** suite à une chute d'objet,
- **Sollicitation excessive** des os, articulations, tendons et muscles,
- **Fatigues, douleurs, accidents,**
- **Limiter** les reprises de charge,
- Atteintes **cardio-vasculaires,**
- **Affections invalidantes** pouvant compromettre le maintien au travail.





Je prends  
soin de moi  
et vous ?

## Les Conseils

### Prévention collective :

- Dégager les **voies de circulation**,
- **Organiser des zones de stockage** : le lourd en bas et le léger en haut,
  - **Utiliser les aides** à la manutention disponibles, en respectant les **consignes de sécurité** établies : appareils de levage, chariots, rolls, cric, vérin...

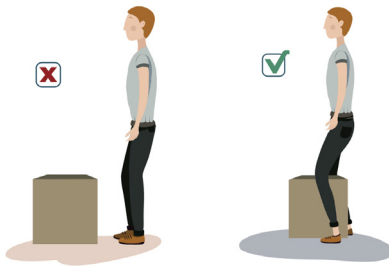
### Prévention individuelle :

- Réaliser un **éveil musculaire** avant toute manutention manuelle,
- **Limiter les charges**,
- Porter les charges : les plus lourdes à **plusieurs**,
- Adopter les **bonnes postures** de façon à éviter des mouvements inadaptés du buste (ex : plier plutôt les genoux),
- Porter les **équipements de protection individuelle** nécessaires (EPI : gants, chaussures de sécurité...).

# Je suis exposé(e) AU PORT DE CHARGES

*Les 4 fondamentaux pour préserver son corps  
lorsque l'on manutentionne une charge manuellement :*

- Réduire les distances et encadrer l'objet avec les pieds (en s'assurant d'une bonne prise main de la charge et d'un bon équilibre au sol),



- Éviter les torsions, les épaules et le bassin doivent rester dans le même axe,



- Garder le dos droit et les bras tendus,



- Utiliser les cuisses et plier les genoux (flexion, extension).



L'application d'une bonne posture permet de diminuer  
la pression exercée sur la colonne vertébrale.

La manutention manuelle correspond à toute opération de transport ou de soutien d'une charge, le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou plusieurs salariés.

### ***Manutention manuelle de cartons :***

---



- Réduire les distances et encadrer le carton avec les pieds, redresser le carton de manière à positionner le côté le plus étroit entre les jambes en pliant les genoux,
- Saisir le carton par les coins opposés, pour s'assurer d'une bonne prise,
- Porter le carton légèrement sur le côté pour ne pas gêner la marche (rapprocher au maximum la charge du corps et maintenir le dos droit).

### ***Manutention manuelle de caisse avec poignées :***

---



- Réduire la distance et encadrer la caisse avec les pieds,
- Fléchir les genoux et saisir la caisse par les poignées, la main droite en avant si l'on se sert de la jambe droite pour soutenir la caisse (inverse si gaucher),
- Soulever la caisse par extension des jambes en gardant le dos droit,
- La caisse est portée sur le côté (appuyée sur la cuisse) pour ne pas gêner la marche.

# Je suis exposé(e) AUX PRODUITS DANGEREUX

Les produits chimiques sont présents dans tous les secteurs d'activités, à la plupart des postes de travail et sous différentes formes.

La manipulation et l'utilisation des produits dangereux peuvent entraîner des accidents graves : brûlures, incendie, intoxication, explosion, pollution...

## Les Risques

Ils peuvent générer **des** :

- **Effets immédiats** : maux de tête, brûlures, irritation, asphyxie...
- **Effets à long terme** : allergie chronique, atteintes d'organes, cancers, toxiques pour la reproduction...

Les produits chimiques peuvent atteindre l'organisme par :



### CONTACT

en cas de projection de produit sur les mains, sur le corps ou dans les yeux, de contact avec un chiffon imbibé de produit...



### INHALATION

en cas d'exposition aux gaz et vapeurs de solvant, de carburant, de dégraissant...



### INGESTION

en cas d'absorption de produit de manière accidentelle ou volontaire (produit transvasé dans une bouteille d'eau par exemple).



Les pictogrammes de danger :



Explosif



Inflammable



Comburant



Nocif / irritant



Danger pour la santé /CMR



Gaz sous pression



Corrosif



Toxicité aiguë



Dangereux pour l'environnement

JE ME PROTÈGE !

## Les Conseils



Je prends  
soin de moi  
et vous ?

- Lire attentivement les **étiquettes des produits chimiques** (ou les fiches techniques et fiches de données de sécurité) avant toute opération,
- Utiliser les **équipements de protections adéquats** et avoir une tenue de travail adaptée,
  - Ne **pas mélanger** de produits,
  - Ne **jamais utiliser d'emballage alimentaire** (bouteille, boîte, bocal...) pour y stocker un produit chimique,
  - **Étiqueter tous les conditionnements**, sans oublier les produits transvasés,
  - **Respecter les doses** et les dilutions prévues,
  - Veiller à une **bonne ventilation** et **aération** des locaux de stockage, pendant et après l'utilisation des produits,
- **Se laver les mains** après avoir manipulé les produits, avant les pauses et en fin de poste,
- **Changer tout vêtement** de travail souillé et ne pas mettre en contact les vêtements de travail utilisés,
- **Ne pas fumer, ne pas boire, ne pas manger** pendant l'utilisation des produits, pour éviter que les produits chimiques pénètrent dans l'organisme (par la bouche, les voies respiratoires ou la peau).

# Je suis exposé(e) AU BRUIT

Le bruit est un ensemble (dépourvu d'harmonie) de sons produits par des vibrations acoustiques qui se propagent dans l'air.

Un son est caractérisé par sa fréquence (en Hertz ou Hz) et son intensité (en Décibel ou dB).

## Les Risques

- **Fatigue** auditive,
- **Surdité** passagère, partielle ou totale,
- **Stress**,
- Dérèglement du **système cardio-vasculaire** ( l vation tension artérielle, rythme cardiaque),
- Baisse des **défenses immunitaires**,
- **Diminution de l'attention**, difficultés de concentration,
- **Fatigue, nervosité, instabilité d'humeur, agressivité**,
- **Fragilité psychologique** ( volution et/ou aggravation des dépressions, anxiété).







## Les Conseils

---

- Mettre les **équipements de protection individuelle** (bouchons, casque...),
- Porter ses EPI sur l'**intégralité du temps de travail**,
- **S'éloigner** des zones les plus bruyantes.



Je prends  
soin de moi  
et vous ?

# Je suis exposé(e) AU BRUIT

JE ME PROTÈGE !



Moteur d'avion



Coup de feu

Décibels (dB)

140

120

115

110

105

100

Bruits douloureux

90



Marteau-piqueur

Conversation impossible



Usine - Atelier

Obligation de crier



Autoroute

87 dB (A)\* Obligation de réduire le bruit à la source



85 dB (A)\* Obligation de porter des protections auditives

Orchestre

80 dB (A)\* Nécessité d'informer sur les risques liés à l'exposition au bruit et mettre à disposition les EPI



Brasserie - Cocktail

Conversation difficile

Bruits fatigants

70

Obligation de forcer la voix

60

Bruits confortables

55



Conversation

Conversation aisée

50

45



Campagne

40

35

Bruits légers

20



Studio de radio

15

\* Pour une exposition professionnelle de 8h

# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# PASSEPORT

## du travailleur saisonnier

Pôle  
Santé  
Travail

1-3, Rue Ibn Sinaï - Avicenne  
66330 Cabestany  
**04 68 35 73 80**  
polesantetravail66.fr

