



LES CONSEILS
PRÉVENTION du *Sstrn*⁺

HÔTE(SSE)S DE CAISSE

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ
AU TRAVAIL

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE

LES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ

- La manipulation des articles, dont la taille et le poids varient, et les mouvements répétitifs et rapides des mains, des poignets et des avant-bras peuvent entraîner des troubles musculosquelettiques (TMS) comme des tendinites, douleurs articulaires, syndrome du canal carpien...
- La position assise ou bien debout de façon prolongée (piétinements) est susceptible de favoriser l'apparition de maladies du système ostéo-articulaire et de troubles veineux.

98% des maladies professionnelles dans la grande distribution sont des TMS.

Source : INRS

LES RISQUES LIÉS À L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Le contact permanent avec la clientèle (clients plus ou moins agressifs) participe aux risques psychosociaux (violences internes et externes, stress...).



- Les bruits de fond continus, l'éclairage artificiel, le manque de ventilation... peuvent entraîner des troubles de la vigilance ou de la fatigue.

LES RISQUES LIÉS AUX CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES

- L'introduction des nouvelles technologies, le risque d'erreurs de caisse, les problèmes de prix, les caisses dites «rapides» où il faut limiter les temps d'attente client sont générateurs de stress.
- L'amplitude des horaires d'ouverture des magasins et les périodes d'affluence imposent une organisation variable et souple du travail, et peuvent également générer des troubles anxieux, des troubles du sommeil et de la fatigue.



AUTRES RISQUES

- Les contacts réguliers avec certains produits passés en caisse, les pièces de monnaie ou les produits d'entretien (par exemple pour nettoyer les caisses) peuvent être à l'origine d'irritations, d'allergies ou de brûlures.



- Il faut également être vigilant face aux risques d'accidents divers (glissades, chocs, pincements...).

LES MOYENS DE PRÉVENTION POUR SE PROTÉGER

POSTURES ET MANUTENTION MANUELLE : LES BONS RÉFLEXES

- N'anticipez pas la saisie des articles sur le tapis roulant.
- Utilisez le siège à disposition et réglez sa hauteur.
- Utilisez si besoin un repose-pieds.
- Alternez les positions assise et debout.
- Les produits lourds et encombrants doivent rester dans les caddies : communiquez auprès des clients.
- Portez des chaussures confortables.



MESURES D'HYGIÈNE

- Lavez-vous les mains avant et après les pauses.
- Portez des gants adaptés lors du nettoyage des caisses.
- Pensez à vous hydrater régulièrement et à garder une bouteille d'eau à proximité.

GESTION DU STRESS

- Essayez de garder votre calme lors de situations stressantes.
- Communiquez avec vos collègues et votre responsable sur les difficultés rencontrées.
- Sachez à qui adresser un client agressif.



Le saviez vous ?

Au cours d'une journée, vos mains touchent de nombreux produits ou objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus ou des bactéries. Lorsque vous portez vos mains à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous risquez d'attraper une infection (grippe, rhume, gastro-entérite...).

Une bonne hygiène des mains (lavage à l'eau et au savon, ou friction hydroalcoolique) est indispensable pour éviter de vous contaminer et de contaminer les autres.

FORMATIONS

Le travail d'hôte(sse) de caisse évolue vers une certaine automatisation où le client scanne lui-même ses produits et/ou l'hôte(sse) de caisse renseigne et contrôle. Cette évolution a pour conséquence l'augmentation de la polyvalence dans cette profession.

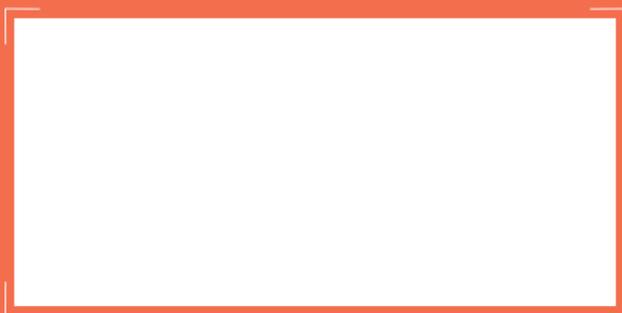
N'hésitez pas à demander des formations spécifiques à votre employeur.

Quelques liens utiles

www.inrs.fr
www.travailler-mieux.gouv.fr



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/hashtag/Masantéautaf)