

HYGIÈNE DE VIE

LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

- Prenez 3 repas équilibrés par jour.
- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour, surtout en cas de forte chaleur.
- Respectez votre sommeil.

ET SI C'ÉTAIT... UNE INSUFFISANCE VEINEUSE ?

Jambes lourdes, chevilles gonflées... vous souffrez peut-être d'une insuffisance veineuse.

Pour vous soulager :

- Portez des chaussettes ou des bas de contention si besoin et évitez les talons de plus de 5 cm.
- Favorisez la circulation du sang : en dehors de votre temps de travail, marchez, terminez votre douche par un jet d'eau fraîche sur les jambes et surélevez-les pour dormir.



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/@sstrn44)



ClimatePartner
climatiquement neutre

© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN 2017/08 | Code article : [sstrn-ds030](https://www.sstrn-ds030.com) | Crédits photo : © Jeremy, Goodluz – Fotolia.com



LES CONSEILS du *Sstrn*⁺
PRÉVENTION

VENDEURS EN BOUTIQUE

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ
AU TRAVAIL

SSTRN
Service de prévention et de santé
au travail de la région nantaise
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



RÉSEAU **présanse**
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL
DE LA RÉGION NANTAISE

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

POSTURES CONTRAIGNANTES & PIÉTINEMENTS

- Le travail debout prolongé associé au piétinement et les mouvements répétitifs et/ou contraignants des mains, des poignets et des avant-bras peuvent avoir pour conséquences l'apparition de troubles musculosquelettiques (tendinites, lombalgies...) et d'insuffisance veineuse.

MANUTENTIONS

- La manipulation et le rangement des articles et des cartons peuvent entraîner des troubles musculosquelettiques, douleurs articulaires, syndrome du canal carpien...

BLESSURES & CHUTES

- Des sols encombrés, glissants, sur plusieurs niveaux sont propices aux chutes de plain-pied et peuvent occasionner des lésions sérieuses (foulures, entorses, contusions, plaies, fractures...).
- Il faut également être vigilant aux chutes de hauteur résultant souvent d'un équilibre instable sur une plateforme non conforme (escabeau, tabouret...).
- L'ouverture de cartons et d'emballages divers est une activité fréquente et les accidents (coupures à la main, au bras...) surviennent lors de l'utilisation des cutters ou autres objets mal adaptés à cet usage.

RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Les contraintes de l'activité et le travail en horaires variables et/ou tôt le matin jusqu'à tard le soir, le travail le samedi, parfois le dimanche et les jours fériés, exposent aux risques psychosociaux.
- Le travail en contact avec le public, le risque de vol et l'incivilité de certains clients (agressions verbales, physiques ou menaces) peuvent avoir des conséquences psychologiques (anxiété, stress), ou somatiques (digestives, cardio-vasculaires).

RISQUE CHIMIQUE

- Il existe un risque potentiel d'allergie : poussières, nickel (pièces de monnaie), cartons ou fibres de textile.
- Attention aux produits de nettoyage susceptibles de provoquer des irritations.

ATTENTION AUX AMBIANCES SONORE, LUMINEUSE ET THERMIQUE !

- Les gênes auditives des vendeurs en boutique provoquées par des musiques trop fortes, l'animation de la galerie ou des rues passantes sont fréquentes.
- L'absence de lumière naturelle et/ou un éclairage insuffisant ou trop intense du magasin risquent d'entraîner une fatigue visuelle, des maux de tête et une perte des repères.
- Des locaux trop chauffés ou un passage fréquent du froid au chaud, l'exposition aux courants d'air causés par les ouvertures fréquentes des accès au public sont propices au développement d'infections virales ou respiratoires.



Dans le commerce non alimentaire, les chutes de hauteur représentent la deuxième cause d'accidents du travail.

Source : INRS



LES MOYENS DE PRÉVENTION POUR SE PROTÉGER

- **Adoptez de bonnes postures de travail** : pliez les jambes et non la colonne vertébrale pour vous baisser, évitez les torsions du dos.
- **Sachez garder votre calme** lors de situations stressantes et communiquez avec le reste de l'équipe sur les difficultés rencontrées.



Attention ! Le stress au travail favorise les risques d'accidents et de TMS.

Source : INRS

- Lors des pauses, sortez à l'extérieur afin de profiter de la **lumière du jour**.



- **Lavez-vous les mains** régulièrement avec de l'eau et du savon ou un gel hydroalcoolique.
- Dans la mesure du possible, **baissez le volume** de la musique et **réglez l'éclairage**.
- Utilisez un **cutter à lame rétractable** ou des outils sécurisés.
- **Facilitez la circulation dans le magasin**, rangez et nettoyez régulièrement les sols.

- Limitez les troubles circulatoires en portant des chaussures avec un petit talon (2-3cm).

