

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE C'EST IMPORTANT

Pendant votre saison : au boulot, côté hygiène de vie faut être réglo !

- **Sommeil** - Pour être en forme : dormez au moins 7h et pensez à la sieste si besoin.
- **Alimentation** - Prenez 3 repas/jour, pensez à boire de l'eau, faire le plein de vitamines (fruits, légumes) et ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé.
- **Addictions** - faites la fête sans déraper, soyez fun, pas la peine d'être ivre ou défoncé pour s'amuser. Sortez couvert.
- **Risque routier** - désignez le SAM avant de partir en soirée, respectez le Code de la route sur le trajet.
- **En cas de grosse chaleur...** Pensez à vous hydrater régulièrement. En extérieur, protégez-vous la tête, sans oublier les yeux et la peau.

ATTENTION

Certains médicaments, l'alcool, le cannabis, les autres drogues, le manque de sommeil, certaines maladies, la chaleur, l'hypoglycémie altèrent la vigilance.



Quelques liens utiles

- **Réglementation et inspection du travail**
www.pays-de-la-loire.direccte.gouv.fr
- **Accident du travail et maladie professionnelle**
www.ameli.fr
- **Hygiène de vie** (sommeil, drogue, alimentation...)
www.santepubliquefrance.fr
www.alcool-info-service.fr
www.drogues-info-service.fr



plus d'info dans notre dossier thématique en ligne

© SSTRN | Code article : [sstrn-ds039](#) | Date de révision : 05/2019 | Toute reproduction interdite. Réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN | Crédits photo : © Adobestock



LES CONSEILS du *Sstrn* +
PRÉVENTION

SAISONNIERS PROTÉGEZ-VOUS !



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



toute la prévention sur
sstrn.fr/suivez-nous



En Pays de la Loire, des services de prévention et de santé au travail en proximité des entreprises.
presanse-paysdeloire.fr



SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL
DE LA RÉGION NANTAISE

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les salariés de -25 ans sont 2.5 fois plus exposés aux accidents du travail que les autres salariés, mais ce risque est divisé par 2 si ils sont formés à la santé et la sécurité.

SOYEZ ACTEUR
DE VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL !

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'employeur a le devoir de vous fournir les équipements de protection individuelle (EPI) dont vous avez besoin.



UNE QUESTION LIÉE À VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL ?

En cas de difficulté pendant votre saison, n'hésitez pas à contacter votre Service de santé au travail. Les professionnels de la santé au travail sont liés par le secret médical.

À tout moment vous pouvez solliciter une visite avec le médecin du travail.

SAISONNIERS, VOUS ALLEZ ÊTRE AMENÉS À RÉALISER DIVERSES TÂCHES QUI PEUVENT PRÉSENTER DES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

PORTE, POUSSER, TIRER, LEVER, POSER OU DÉPOSER DES CHARGES MÊME PEU LOURDES



AGIR POUR PRÉVENIR LES RISQUES

- Adoptez les bonnes postures, gardez le dos droit, pliez les genoux.
- Utilisez les moyens de manutention mis à disposition (transpalette, chariot...).
- Demandez de l'aide à un collègue.
- Faites des pauses si vous travaillez debout, ou piétinez longtemps.
- Échauffez-vous et étirez-vous en début de poste.

EPI

- Portez des chaussures adaptées ou de sécurité.
- Mettez des gants de manutention.



VOS MAINS SONT FRAGILES, PROTÉGEZ-LES !



AGIR POUR PRÉVENIR LES RISQUES

- Nettoyez et rangez les couteaux séparément.
- Utilisez des cutters à lame rétractable.
- Ne minimisez pas le risque infectieux : en cas de coupure ou de piqûre, nettoyez immédiatement, désinfectez, protégez avec un pansement. Prévenez votre employeur, qui fera une déclaration AT si nécessaire. Vérifiez que la vaccination antitétanique est à jour.

EPI

- Portez des gants adaptés (anticoupure, antichaleur, antifroid...).



UTILISER DES PRODUITS CHIMIQUES

Tout produit de nettoyage est un produit chimique, vous risquez irritation, dessèchement, allergie, eczéma, urticaire, brûlure chimique.



AGIR POUR PRÉVENIR LES RISQUES

- Lisez les étiquettes, respectez les précautions d'utilisation et les dosages, évitez de mélanger les produits, de les transvaser sans les étiqueter et dans des contenants inadaptés. Pensez à refermer les flacons après usage.
- En cas de projections de produits : rincez à grande eau, signalez et surveillez. Consultez si besoin et ne remettez pas les vêtements souillés.

EPI

- Portez des gants en bon état, à la bonne taille, de préférence en nitrile c'est utile.
- Mettez des lunettes contre les projections.



RENCONTRER DES SITUATIONS DE STRESS



AGIR POUR PRÉVENIR LES RISQUES

- N'hésitez pas à en parler à votre responsable et à vos collègues.
- Prenez connaissance de l'organisation du travail et des tâches de chacun dans l'entreprise.
- Sachez à qui adresser un client agressif.
- N'acceptez pas tout** : au travail, comme ailleurs, certains comportements ne sont pas admissibles : agression verbale, malveillance, insultes, contraintes physiques ou à caractère sexuel, humiliations... Ces comportements doivent vous inciter à alerter.