Hygiène de vie

Votre alimentation

- **Respectez toujours 3 repas par jour** : un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner
- **Méfiez-vous des aliments trop gras** ou **trop sucrés (www.mangezbougez.fr)**
- **Boire de l'eau** : **1,5 l/j**
- **Ne grignotez pas**
- **La collation** (ex : jambon-pain-banane) **est un repas léger qui améliore la vigilance**. **Elle est indispensable** au poste de matin et au poste de nuit

Votre sommeil

- **Pensez à faire une sieste** (10-20 mn suffisent)
- Avant de dormir, **se relaxer**, **lire**, **écouter de la musique**, et **évitez les douches trop chaudes**
- **Évitez le café**, **l'alcool**, **le tabac** et **les écrans électroniques**

Sécurité routière

- **Arrêtez-vous dès que vous sentez des signes de somnolence** même si vous êtes presque arrivé

Pour toute blessure ou problème de santé sur les lieux de travail, **rapprochez-vous du Sauveteur Secouriste du Travail (SST)** qui porte une charlotte verte. **Il y en a toujours un par atelier**. Il vous dirigera vers l'infirmerie si besoin.

Pour plus d'informations, **n'hésitez pas à contacter l'infirmerie du site**
05.62.96.05.63

Adhérer, **se former**, **s'informer**, rejoignez-nous sur **www.asmt65.fr**

Scannez pour rejoindre notre site internet

OPÉRATEUR AGROALIMENTAIRE

MISSION CHEZ EURALIS

LES RISQUES DU MÉTIER

SALARIÉS

ASMT - 27/06/2023

euralis
NOURRIR VOTRE CONFIANCE

ASMT
Prévention et Santé

contact@asmt65.fr asmt65 www.asmt65.fr
05 62 93 81 81
Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Risque d'accident du travail



- Douleurs du dos
- Chutes, glissades
- Coupures
- Blessures liées à l'utilisation de machines/outils
- Collisions piéton/engin

Adoptez les bonnes postures de manutention : dos droit, genou fléchi, charges près du corps, éviter la flexion/torsion du tronc.



- **Portez des bottes antidérapantes, ne pas courir dans l'usine, se tenir aux rampes d'escaliers**
- **Portez des gants adaptés, ne pas laisser traîner d'objets tranchants**
- **Respectez les consignes d'utilisation des machines**
- **Se déplacer en sécurité et être vigilant**

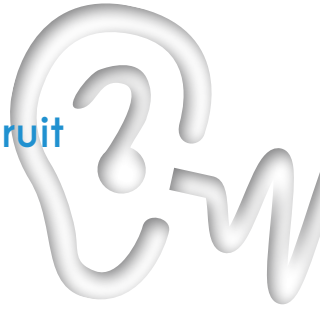
Troubles musculosquelettiques (TMS)

De quoi s'agit-il

- **Douleurs des épaules, des coudes, des poignets, des mains, du fait de l'hypersollicitation des membres supérieurs**
- **Douleurs du dos par effort de port de charges, lourdes ou moins lourdes, à répétition ou associé à des postures contraignantes (flexion, torsion du dos)**

- **Adopter** les **bonnes postures**
- **Utiliser les aides mécaniques** (chariot, mise à hauteur, etc...)
- **Boire régulièrement** de l'eau
- **Faire des échauffements** en début de poste et **des étirements** après les efforts
- **Changer de tâches autant de fois que possible** (rotation sur les postes)

Risque bruit



- **Bruit des machines**
- **Bruit des convoyeurs**
- **Protégez-vous, portez des protections auditives**

Risques liés aux ambiances thermiques (froid humide, chaud humide)



- **Portez des vêtements adaptés sous les tenues de travail mises à disposition** (préférez plusieurs couches de vêtements pour se protéger du froid)

Risques liés aux microbes



- **La vaccination antitétanique** doit être à jour
- **Il existe un risque de chlamydiose aviaire** (bactérie transmise par les fientes de canards) sur certains postes (abattoir)
  - **Portez les masques FFP2**
  - **Respectez les règles d'hygiène**

Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit

Imprimé par "Imprimerie Moderne"
Crédit Photos et Illustrations : Freepik.com, Flaticon.com, Pixabay.com

Ne pas jeter sur la voie publique