

# Le stress



Qu'est-ce que le stress ?

On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre.

Les situations stressantes qui s'installent dans la durée ont toujours un coût pour la santé des individus qui les subissent. Elles ont également des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises.

Quels sont les facteurs de stress ?

## 4 grandes familles de facteurs :

- les exigences du travail et son organisation,
- le management et les relations de travail,
- la prise en compte des valeurs et attentes des salariés,
- les changements du travail : nouvelles technologies, restructurations ...

Quelques exemples :

- clients très exigeants ou agressifs,
- réponse en urgence aux incidents : absences très fréquentes d'étiquetages qui engorgent les caisses,
- horaires de travail toujours modifiées au dernier moment.

## Comment se protéger ?

- Évitez d'accumuler les frustrations et planifiez des moments pour discuter.
- Clarifiez vos missions avec votre employeur.
- Analysez la situation ; relativisez.
- Respectez les temps de pause.
- Mangez sainement et dormez à des heures régulières.



Parlez-en à votre médecin.

# Les TMS



Qu'est-ce que les TMS ?

## Une forte sollicitation du corps



Les **Troubles Musculo-Squelettiques** sont des maladies chroniques affectant les muscles, les tendons, les nerfs au niveau des épaules, des coudes, des poignets, du dos ...

Ils se caractérisent par des douleurs et des gênes lors des mouvements pouvant entraîner un handicap sérieux dans la vie professionnelle et la vie privée.

Quelles sont les origines des TMS ?

Quelques exemples :

- une mauvaise installation du poste de travail (écran trop haut, clavier trop éloigné...),
- des gestes répétés en forçant sur les articulations (extension du poignet, port de charges à bout de bras...),
- des torsions et flexions du tronc,
- le port répété de charges lourdes.

## Comment se protéger ?

- Utilisez des outils d'aide à la manutention.
- Alternez les tâches autant que possible.
- Respectez les bons gestes et les bonnes postures.
- Portez des chaussures adaptées à la station debout prolongée.
- Maintenez votre zone de travail bien rangée.



Les Troubles Musculo-Squelettiques sont la première cause de maladie professionnelle reconnue et leur nombre ne cesse d'augmenter.

# Le risque routier

Chaque année, plus de 600 salariés sont tués dans des accidents de trajet ou de mission.

Le risque routier a souvent des origines "multifactorielles" :

- environnement (connaissance des itinéraires, travaux, météo, entrée de site, parking...),
- véhicules (adaptés, aménagés, équipés, entretenus...),
- organisation (horaire, préparation des tournées, choix des moyens de transport, utilisation du téléphone...),
- conducteur (respect des règles, fatigue, vigilance, capacités à la conduite, drogues, alcool...).

Quelques conseils :

- Respectez le code de la route.
- Utilisez des véhicules appropriés et en bon état.
- Préparez vos déplacements.
- Dormez suffisamment.

**Conduisez prudemment ; la route est dangereuse.**

## Facteurs aggravants : alcool et drogues

La consommation d'alcool ou de drogues peut avoir de graves conséquences :

- altération de la santé,
- risque d'accident (travail, maison, route...),
- menaces pour l'emploi,
- impacts judiciaires et financiers...



**Ne laissez pas les drogues et l'alcool vous gâcher la vie !**

## LES VISITES MÉDICALES

### La visite d'embauche

L'employeur doit demander la visite médicale avant l'embauche ou pendant la période d'essai du salarié.

### La visite de reprise

Après un arrêt de plus de 30 jours consécutifs, elle doit avoir lieu dans les 8 jours suivant la reprise de travail ; la visite doit être demandée par l'employeur.

### La visite de pré-reprise

Lorsqu'une modification de l'aptitude au travail est prévisible, un examen peut être sollicité préalablement à la reprise par le salarié, pour faciliter la recherche de mesures nécessaires notamment pour l'aménagement du poste.

### La visite occasionnelle

Des visites supplémentaires peuvent avoir lieu à la demande :

- du salarié,
- de l'employeur ,
- du médecin du travail.

### La visite périodique

Cette visite est obligatoire pour tous les salariés. Le médecin du travail s'assure du maintien de l'aptitude du salarié à son poste.



**Secret  
médical**

Pour toutes les questions  
concernant les risques de  
votre métier,  
vous pouvez contacter  
votre médecin du travail.

Service Médical InterEntreprises  
de la région Choletaise

<http://smiec.sante-travail.net>

☎ : 02.41.49.10.70

✉ : 34, boulevard de la Victoire  
49300 Cholet



- Surveillance médicale
- Conseils en prévention
- Formations

Sensibilisation aux risques  
des métiers du commerce  
et de la vente



*Parce qu'il n'existe pas  
d'activité sans danger !*

