

# Santé / travail / la lettre

BULLETIN D'INFORMATION DE VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL / JUIN 2010 / N°5



## édito

Robert BOSSONNET Président d'AST 25  
Ludovic LESNE Directeur d'AST 25

L'Assemblée Générale du 04 juin aura été l'occasion de faire une présentation précise du Bilan d'Activité du Service. Nous avons souhaité vous apporter à cette occasion des éléments d'information afin de mieux vous faire connaître le fonctionnement de votre Service de Santé au Travail et des évolutions à venir le concernant (Réforme de la Médecine du Travail, Plan d'Activité Santé Travail du Service, Actions régionales,...).

Avec ses contraintes locales et organisationnelles spécifiques, AST 25 grâce à l'ensemble des collaborateurs qui la composent, œuvre au quotidien en vue de prévenir les principales pathologies professionnelles et les risques d'accidents du Travail, de limiter l'impact des problèmes de santé sur l'emploi et d'améliorer la connaissance de la santé au travail.

Malgré la diversité des bassins d'emplois, la structuration des entreprises ne diffère que très peu au global de celle constatée sur le Territoire National. La taille moyenne de l'entreprise est d'environ 10 salariés.

81 % des adhérents comptent moins de 10 salariés, 14% moins de 50 salariés... 97% sont des TPE/PME.

Ainsi, AST 25 deuxième Service de Santé au travail de la Région, a comptabilisé 6 205 adhérents actifs en 2009 représentant près de 65 000 salariés déclarés en surveillance. Si la part des travailleurs temporaires a chuté de moitié au cours de cette année le nombre de salariés en surveillance est égal à 2008.

45 000 visites ont eu lieu au cours de l'année écoulée en hausse de 4% par rapport à 2008 et, représentant pour 56 % d'entre elles des visites périodiques (tous les 2 ans) et 44 % de non périodiques (visite à la demande, Pré-reprise, reprise et embauche).

93 % des avis qui ont fait suite à ces visites sont des avis d'aptitude. Les autres 7 % d'avis « non apte » se répartissent pour 72 % d'entre eux sur des aptitudes avec aménagement de poste ou restriction et seulement 9 % d'avis d'invalidité à tout poste soit 283 avis.

Dans le même temps nous devons déplorer une très forte augmentation de l'absentéisme aux visites médicales. 5 317 convocations n'ont pas été honorées en 2009 représentant une hausse de 30 % par rapport à 2008 qui comptabilisait 4 144 convocations non honorées.

Pour conclure on notera le doublement en deux ans des actions menées par nos Intervenants en Prévention des Risques Professionnels (IPRP Ergonomes, Toxicologues, Psychologue et Techniciens métrologie) totalisant pour 2009, 2 465 heures d'intervention au sein de vos entreprises. Ces actions peuvent être ventilées de la façon suivante : 36 % en Ergonomie, 27% en métrologie, 18 % d'information et sensibilisation et 18 % en toxicologie, thème largement développé dans ce numéro.

Vous constaterez, malgré une charge en augmentation permanente, que les équipes font le maximum pour être sur tous les fronts.

Bonne lecture à tous.

## Accompagner une petite entreprise dans l'évaluation globale de ses risques

Dr Jean-Pierre VAYTET Médecin du travail  
Pôle Prévention

A l'occasion de la prise de fonction de Mr Villemagne en tant que directeur de la société XL Techniques, le médecin du travail a souhaité faire le point sur la prise en compte des risques professionnels.

Ceci a permis de constater que, d'une part, le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP) n'avait pas été réalisé par son prédécesseur et d'autre part que la liste des produits chimiques et l'inventaire des Fiches de Données de Sécurité (FDS) étaient très incomplets.

Avec accord de l'employeur, le médecin du travail a proposé l'intervention de l'équipe des IPRP (Intervenants en Prévention des Risques Professionnels) d'AST 25 pour accompagner l'entreprise dans l'évaluation globale de ses risques et en particulier dans l'analyse du risque chimique.

Pour la réalisation du document unique, plusieurs étapes ont été proposées :

- constitution d'un groupe de travail (direction, assistante de direction et représentants des salariés),
- développement en commun d'un modèle informatisé (XL Techniques et AST 25),
- recueil et mise à jour des FDS,

analyse des résultats des mesures physiques et atmosphériques déjà réalisées,

- réalisation de métrologies complémentaires (bruit, éclairage) par le technicien du Service de Santé au Travail.

AST 25 a procédé avec l'entreprise à l'analyse des risques sur un atelier, ce qui a permis ensuite à l'employeur d'étendre la démarche en autonomie sur les autres unités de travail. Dresser un plan d'actions global avec des échéances de réalisation à plus ou moins long terme.

Il est à noter que le contrôleur de la CRAM a été associé à l'une des séances de travail.

Concernant le risque chimique, le toxicologue d'AST 25 a donné des conseils précis pour hiérarchiser les risques liés aux différents produits. Des mesures de prévention ont été proposées avec notamment la substitution d'un produit classé CMR (Cancérogène, Mutagène, toxique pour la Reproduction).

Depuis, Monsieur VILLEMAGNE nous tient régulièrement informés de l'avancement de son plan d'actions, témoignant ainsi de la relation de confiance qui s'est établie entre le service de santé au travail et cette entreprise ■

# Rythmes de travail et sommeil



**Dominique COFFE-BART** Médecin du Travail  
**Anne BENEDETTO** Ergonome

Aujourd'hui on rencontre dans de nombreux secteurs professionnels différentes organisations des horaires de travail :

- Le travail posté (en équipes alternantes)
- Le travail de nuit (selon le code du travail : 21H -6H, sauf convention collective particulière)
- Le travail de fin de semaine (VSD)
- Les horaires coupés
- Les horaires variables, « à la carte »...

## Les rythmes biologiques humains

Des rythmes biologiques s'observent chez tous les êtres vivants. Toutes nos capacités physiques et intellectuelles varient selon les heures et selon les saisons.

Au cours des vingt quatre heures, des variations intéressent la vigilance et le sommeil, la température corporelle, le rythme cardiaque, les sécrétions hormonales, etc.

## Le sommeil

L'alternance veille/sommeil est le rythme le plus évident.

L'horloge biologique naturelle des êtres humains fait que nous sommes éveillés normalement le jour et que nous dormons la nuit, avec un état de somnolence maximum observé entre 1h et 5h et entre 11h et 15h.

De même, notre température est minimale en milieu de nuit, et remonte le matin. Ce sont des hormones sécrétées par le cerveau qui vont favoriser l'endormissement (diminution du cortisol et augmentation de la mélatonine).

La composition du sommeil peut être imagée selon le dessin d'un « petit train ».

Le sommeil lent profond, permet la récupération de la fatigue psychologique.

Le sommeil paradoxal permet la régulation du système nerveux et de l'humeur : c'est la phase pendant laquelle nous rêvons et mémorisons.

Le train entier symbolise la nuit de sommeil, les wagons correspondent à des cycles de 90 minutes environ.

Entre 2 wagons, des phases brèves de réveil existent et doivent passer inaperçu chez le dormeur.

## Rythmes de travail et santé

Le travail oblige quelquefois à modifier notre horloge biologique naturelle.

Le fait de ne pas respecter nos besoins en sommeil a des incidences sur notre organisme.

C'est la dette de sommeil, qui provoque :

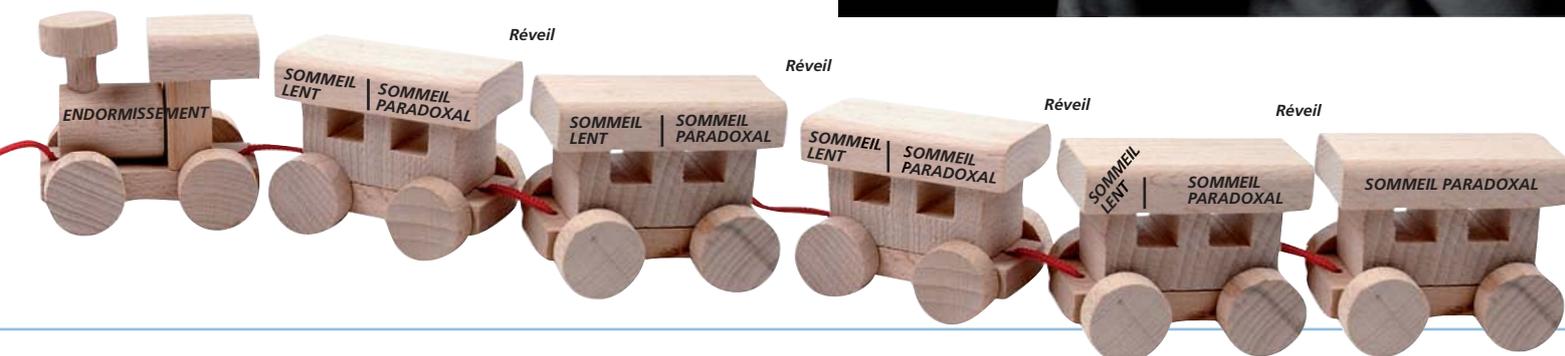
- Fatigue nerveuse et musculaire
- Baisse de la vigilance
- Rétrécissement du champ visuel (moins bonne vision sur les côtés)
- Augmentation de la somnolence.

**24 heures sans sommeil ont le même effet que 1g d'alcool dans le sang !**

*Je n'arrive plus à récupérer  
Je ne suis plus disponible pour ma famille*

*Je dors mal  
Je suis fatigué  
Plus je vieillis,  
moins je supporte le décalage*

*Je fume  
Je bois du café pour tenir  
J'ai des palpitations  
J'ai mal à l'estomac,  
je prends du poids*





Si le temps de sommeil n'est pas respecté, cela peut entraîner une usure prématurée de l'organisme, avec perturbation de la digestion et prise de poids fréquente, augmentation des risques d'hypertension et d'infarctus, etc.

De même, la mémoire peut être perturbée, avec des difficultés à apprendre de nouvelles techniques et à se concentrer.

Nous savons que les accidents sont beaucoup plus nombreux à 4h le matin et entre 13h et 16h.

La vie sociale peut aussi être désorganisée si l'on n'y porte pas attention : il devient plus difficile de rester attentif vis-à-vis du conjoint, des enfants, des amis... ■

## Les conseils du médecin du travail

### Pour le salarié

Travailler la nuit nécessite la coopération des proches car il y aura forcément désorganisation de la vie familiale

Sous prétexte de ne pas travailler de journée, ne pas en profiter pour se lancer dans une deuxième activité (garde d'enfant, construction de maison, jardinage ou travaux bois...).

Bien s'alimenter, éviter les médicaments comme les somnifères et les tranquillisants

S'éclairer au maximum à la lumière du jour l'après midi

Aménager une sieste de 20 min maximum dans de bonnes conditions d'obscurité et de silence

### Pour l'employeur

Favoriser la succession des postes dans le sens des aiguilles d'une montre (matin, après midi, nuit)

Dans le cas d'une rotation des équipes, ne pas dépasser plus de 3 nuits consécutives

Eviter les prises de poste entre 2h et 6h

Respecter au moins 2 jours complets de repos

Ne pas dépasser si possible 8h par poste

Prévoir une pause de 20 min minimum entre 2h et 4h avec une collation adaptée vers 3h du matin

Aménager les locaux de travail avec températures et éclairages adaptés (bonne intensité, bon rendu des couleurs)

Equiper le travailleur isolé d'un dispositif d'alerte

Organiser les transports pour limiter les risques (faciliter les transports collectifs, covoiturage, etc.)

La femme enceinte et le travailleur vieillissant peuvent être reclassés en poste de jour après avis du médecin du travail



## En conclusion

### Pour remettre nos horloges à l'heure :

- Pratiquer un exercice physique régulier,
- Proscrire les somnifères,
- Penser à s'exposer à la lumière du jour,
- Signaler à son entourage toute difficulté,
- Bien s'alimenter.

Les centres du sommeil peuvent être sollicités pour faire le point surtout en cas de ronflements importants.

**Le médecin du travail est le conseiller principal du salarié et de l'employeur pour toutes ces questions.**



# Une nouvelle ressource pour l'équipe du pôle prévention d'AST25

 **Étienne BICHON** Toxicologue

Dans le cadre de l'enrichissement de la pluridisciplinarité, le service AST 25 a recruté depuis un an maintenant un ingénieur en Chimie - Génie des Procédés.

■ **À destination des entreprises adhérentes du service AST 25, le Toxicologue effectue des interventions de :**

■ **Conseil / Information / Sensibilisation**

Destinées aux employeurs ou aux salariés, pouvant concerner une ou plusieurs entreprises, ces actions visent à informer et à apporter des réponses sur des points réglementaires (Code du Travail, REACH, étiquetages, etc.) pour une meilleure prise en compte du risque chimique en entreprise.

■ **Diagnostics / Recommandations**

Issus généralement de l'étude des produits chimiques utilisés (à travers leurs Fiches de Données de Sécurité : FDS) et des observations réalisées sur le terrain, ces actions permettent d'identifier les problèmes et d'améliorer les conditions de travail en instaurant une démarche de prévention des risques en considérant les priorités et les contraintes.

■ **Accompagnement / Transfert de connaissances et d'outils**

Pour des actions plus larges, le toxicologue pourra se placer en accompagnement de l'entreprise et lui prodiguer des conseils, proposer des outils méthodologiques, des formations en fonction des objectifs définis au préalable.

Les demandes des entreprises doivent être adressées au Médecin du Travail qui assure à long terme le suivi des salariés et des entreprises. C'est le médecin qui, ensuite, transmettra la demande argumentée auprès du Pôle Prévention.

Prochainement, l'équipe du pôle prévention s'enrichira d'une nouvelle compétence en psychologie du travail, notamment pour faire face aux demandes croissantes concernant les risques psychosociaux.



## Comment aborder simplement le risque chimique ?

1. Inventorier les produits chimiques - Recueillir/actualiser les Fiches de Données de Sécurité.
2. Evaluer les risques en tenant compte du danger du produit et de l'exposition réelle des salariés.
3. Dégager les priorités (Agents CMR, toxiques, sensibilisants...)
4. Mettre en place une démarche de prévention à travers des plans d'actions permettant de réduire les risques à leur source autant que possible.
5. Consigner les informations dans le Document unique et prévoir des mises à jour régulières.

