

RECOMMANDATIONS

- Utilisez les aides techniques à votre disposition (aides à la manutention, chariots...)
- Sollicitez de l'aide auprès de vos collègues, dans la mesure du possible, lors de tâches potentiellement fatigantes
- Assurez-vous d'avoir un bon éclairage
- Portez des équipements de protections individuelles adaptés (par exemple des bouchons d'oreilles tenant compte de votre déficit auditif)
- Lors des pauses, évitez de rester au bruit et détendez vos muscles
- Ne restez pas en position statique prolongée
- Adoptez une bonne hygiène de vie (sommeil, sieste si possible, activité physique régulière comme la marche ...) et veillez à ce que vos apports nutritionnels soient adaptés à vos besoins (ne mangez pas trop gras, consommez de l'alcool avec modération)
- Assurez-vous d'un suivi médical régulier auprès de votre médecin traitant (prise de sang...)

Parfois les aménagements nécessitent peu de moyens, n'hésitez pas à en parler à votre employeur et/ou à votre médecin du travail.

POUR FAIRE LE POINT

N'oubliez pas que **vous pouvez demander une visite médicale directement** auprès de votre médecin du travail, *sans que votre employeur n'en soit systématiquement informé* : il vous suffit de prendre rendez-vous auprès du secrétariat.



Siège social
5A rue Victor Sellier
25000 BESANCON
Tel : 03 81 47 93 93 Fax : 03 81 50 74 97

Besançon, 20 rue Gambetta.
Valentin, Le Master.
Baume Les Dames, 6 rue Ernest Nicolas.
Morteau, 6 rue Colette

Tel : 03 81 25 07 87
Tel : 03 81 88 36 22
Tel : 03 81 84 45 98
Tel : 03 81 67 50 44

IMC BESANCON Ne pas jeter sur la voie publique



Santé Travail MÉMO AGE ET TRAVAIL



Douleurs articulaires

Fatigue

Baisse de la vue...

... de l'audition

**Parce que ces signes peuvent vous affecter dans
votre vie professionnelle,**

voici quelques conseils pratiques de prévention.

QU'EST-CE QU'UN SENIOR ?

Dans le monde du sport, pour certaines activités, on emploie le terme senior dès 34 ans. Dans le monde du travail, on parle de sénior dès 50-55 ans.

Il faut distinguer :

- **le vieillissement naturel**, qui est le processus graduel et irréversible de modifications des structures (os, peau, ...) et des fonctions de l'organisme (ouïe, vue...) résultant du passage du temps,

et

- **l'usure professionnelle** (ou vieillissement prématuré) définie comme la dégradation précoce de l'état de santé générée par des conditions de travail pénibles ou inadaptées.

SAVEZ VOUS QUE...

- Le nombre de salariés de plus de 60 ans est de plus en plus important dans le monde du travail. Or nos besoins évoluent entre 20 et 60 ans et il faut en tenir compte pour préserver la santé au travail.
- Le taux d'emploi en France des plus de 55 ans est de moins de 40%.
- Les changements physiologiques liés à l'âge commencent à partir de 35-40 ans.
- Pour une même tâche, il faut 4 fois plus de lumière à 60 qu'à 20 ans.
- Tout apprentissage demeure possible quelque soit l'âge.

L'expérience, les compétences, les capacités à transmettre (les conseils de prudence, les astuces de métier...) la connaissance du monde du travail sont tout autant de points positifs du vieillissement.

LES ALTÉRATIONS DE LA SANTÉ

On note des changements sur l'ensemble des capacités fonctionnelles et physiologiques, résultant de l'association de facteurs personnels et environnementaux.

En plus des changements liés au vieillissement naturel, les **contraintes de travail** peuvent accélérer le vieillissement et générer alors une usure professionnelle.

