

## Les Services de Santé au Travail...en bref.

Les professionnels du Service de Santé au Travail sont vos conseillers et ceux de vos employeurs.

En dehors des visites réglementaires (visite d'embauche, visite périodique, visite de reprise du travail), n'hésitez pas à solliciter une visite auprès de votre médecin du travail pour parler de vos conditions de travail.



Siège social  
5A rue Victor Sellier 25000 BESANCON  
Tel : 03 81 47 93 93 Fax : 03 81 50 74 97  
[www.ast25-sante-travail.fr](http://www.ast25-sante-travail.fr)

Centre principal Sellier  
Centre annexe Besançon, 20 rue Gambetta  
Centre annexe Valentin, Le Master  
Centre annexe Baume Les Dames, 6 rue Ernest Nicolas  
Centre annexe Haut Doubs, Morteau, 6 rue Colette

Tel : 03 81 47 93 93  
Tel : 03 81 25 07 87  
Tel : 03 81 88 36 22  
Tel : 03 81 84 45 98  
Tel : 03 81 67 50 44



## Santé Travail MÉMO DISTRIB'



Le secteur de la distribution compte plus d'accidents du travail que le secteur du bâtiment.



Les Troubles Musculo-Squelettiques représentent plus de 90% des Maladies Professionnelles déclarées dans le secteur, pour 70 % dans tous les secteurs confondus.



La grande distribution est le secteur qui enregistre le plus grand nombre de TMS, avec 3 tâches en particulier : la mise en rayon, l'encaissement, la prise en hauteur sur les palettes.



# A retenir...pour préserver votre santé



## En caisse avec la recommandation de la CNAM

### R 440 :

De mauvaises postures peuvent engendrer des lésions de la colonne vertébrale d'autant plus importantes que la position est associée au port de charges, ou qu'elle s'accompagne d'une torsion de la colonne vertébrale .

**8 kg** est la valeur limite acceptable pour le port manuel de charges par une personne au poste d'encaissement.

Demandez à votre employeur de mettre en place la signalétique adaptée : affichettes, séparations clients.



### Travail en hauteur :

Les moyens d'accès pour le travail en hauteur doivent être sécurisés :

Les échelles sécurisées sont préférables à des escabeaux autobloquants.

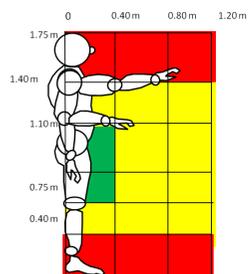
Il faut d'autre part supprimer l'utilisation d'outils de fortune : cagettes, caisses, palette...



**Palettes :** le poids maximal acceptable pour le chargement d'un transpalette manuel est de 300kgs (sur sol propre et lisse) d'après la norme NF X35-109



### Zones de confort de travail



■ Zone d'activité non recommandée

■ Zone sous condition : le risque est présent, il faut limiter les actions dans leurs fréquences et si possible se faire aider.

■ Zone acceptable



### Bon à savoir...les ambiances physiques de travail :

Le froid, les courants d'air, le bruit amplifient les risques d'apparition de Troubles Musculo-Squelettiques : tendinite, canal carpien, mal de dos...



### Côté matériel.....

- ◆ Les gants anti-coupures sont recommandés pour la manipulation des cartons.



- ◆ Privilégier les cutters sécurisés (à lames rétractables) pour l'ouverture des emballages.



- ◆ Les roues des chariots doivent être entretenues régulièrement pour éviter des efforts supplémentaires de poussée : ficelles et déchets doivent être supprimés des roulements.

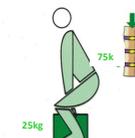


- ◆ Affuter et affiler les couteaux le plus régulièrement possible.



### Adoptez les bons gestes

- ◆ Il est préférable de pousser au lieu de tirer.
- ◆ Prenez le temps de plier les genoux. En effet lors du port d'une charge de 25kg, l'effort de la colonne vertébrale est multiplié par 5 en pliant le dos.



- ◆ Ne pas utiliser les caddies clients pour approvisionner les rayons.
- ◆ Regrouper les déchets, les évacuer très régulièrement : cela limite les risques de chutes de plain pied.



### De bonnes résolutions, pour une bonne santé

- ◆ Pour préserver votre bien-être, il faut dormir suffisamment.
- ◆ Bien s'alimenter.
- ◆ Eviter l'alcool, le tabac.

