

## Adoptez une bonne hygiène de vie !

Buvez régulièrement de l'eau.

Prenez 3 repas par jour,  
évités les grignotages,  
ne sautez pas de repas.

Dormez suffisamment dans un endroit calme  
et si besoin faites une sieste.

Relevez vos jambes le soir.

Limitez votre consommation d'alcool.

Supprimez le tabac.

Ne consommez pas de stupéfiant.

Et pratiquez une activité physique régulière !



En cas de difficultés,  
N'hésitez pas à contacter  
votre médecin du travail.

Fevrier2019



Mieux protéger pour mieux travailler  
SERVICE INTERPROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL

## SERVICE INTERPROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL

**SIST CARCASSONNE**  
27b, boulevard Marcou  
11000 CARCASSONNE  
Tel : 04 68 11 93 33  
Fax : 04 68 47 19 59

**SIST CASTELNAUDARY**  
13, rue Jean Durand  
11400 CASTELNAUDARY  
Tel : 04 68 23 08 95  
Fax : 04 68 23 21 10

**SIST LIMOUX**  
4, rue Saint Paul  
11300 LIMOUX  
Tel : 04 68 31 05 24  
Fax : 04 68 31 05 33

[www.sist-carcassonne.com](http://www.sist-carcassonne.com)

## PRÉPARATEUR DE COMMANDE



SCANNEZ-MOI

## Vos principaux risques

### Manutention manuelle, postures pénibles, gestes répétitifs

#### Vous êtes exposé quand :

- Vous manipulez de façon répétée (chariots, cartons, fournitures)
- Vous portez des charges au sol ou en hauteur
  - ↳ Douleurs cou, dos, épaules, coudes, poignets, mains

### Chutes de hauteur et de plain-pied, glissades

#### Vous êtes exposé quand :

- Vous montez sur un équipement non adapté ou utilisez les étagères comme échelle
- L'espace de circulation est encombré
- Vos chaussures sont mal attachées
- Le sol est détérioré ou glissant
- Vous empruntez les escaliers
  - ↳ Contusions, entorses, fractures,...



### Station debout prolongée, piétinement

Notre mode de vie, un facteur héréditaire ou notre poste de travail (piétinement, station debout prolongée, chaleur excessive, absence d'activité physique, hygiène de vie) peuvent avoir pour conséquence un retour veineux déficient et une stase sanguine (sang stagnant dans les jambes) créant ainsi une insuffisance veineuse.

#### VEINE NORMALE

Le sang monte mais ne redescend pas



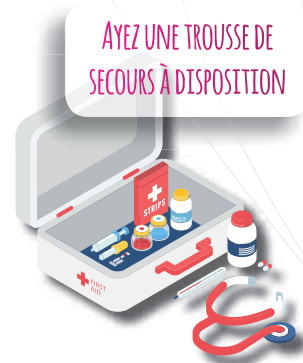
#### VEINE VARIQUEUSE

Le sang monte et redescend



### Blessures, coupures

Utilisation d'un cutter, ouverture des cartons



AYEZ UNE TROUSSE DE SECOURS À DISPOSITION

## Les mesures de prévention

### Protégez votre dos et vos articulations

- ↳ Adoptez les bons gestes et postures (des formations existent)
- ↳ Pour le port de charges, bien se placer devant la charge, fléchir les genoux en gardant le buste bien droit, se faire aider si charge trop lourdes, pousser sur les cuisses pour se relever
- ↳ Alternez les tâches
- ↳ Utilisez du matériel adapté à la tâche et aux locaux

#### QUELQUES RÈGLES POUR PRÉSERVER VOTRE DOS



### Prévenez les accidents, protégez-vous

- ↳ Dégagez les espaces de circulation (palettes, cartons, ...)
- ↳ Utilisez le matériel adéquat : P.I.R.L. (Plateforme Individuelle Roulante Légère)
- ↳ Prenez garde à l'état des sols et aux obstacles
- ↳ Signalez toute détérioration du sol et les sols glissants
- ↳ Portez des chaussures de sécurité antidérapantes

### Prévenez insuffisance veineuse

- ↳ Lorsque vous prenez votre douche, terminez par un jet d'eau froide sur vos jambes en remontant des pieds vers les hanches
- ↳ Évitez de croiser vos jambes quand vous êtes assis. Surélevez vos jambes en fin de journée
- ↳ Portez des chaussettes / bas de contention si nécessaire
- ↳ Pratiquez régulièrement la marche

