

Salariés intérimaires

Vers un quotidien plus serein et plus sûr !

Vous êtes intérimaire ? Votre sécurité au travail est une priorité.

En tant que salarié intérimaire, vous intervenez dans des environnements professionnels variés, parfois en changeant fréquemment de poste ou d'entreprise. Cette diversité expose à des risques spécifiques qu'il est essentiel d'identifier et de prévenir.

Ce guide a pour objectif de vous informer sur les bons réflexes à adopter pour travailler en toute sécurité, dès votre arrivée en mission.

La manutention et les postures contraignantes

Effectuer des tâches répétitives, porter des charges lourdes dans des postures non adaptées peuvent entraîner des douleurs au niveau du dos, des cervicales ou des épaules (troubles musculosquelettiques).

Conseils

- Pratiquer l'**éveil musculaire** à la prise de poste
- Repérer les situations à risque pour adopter les bons réflexes
- Utiliser les équipements et les outils mis à votre disposition par l'entreprise

Comment **préserver son dos** lorsque l'on porte une **charge lourde** ?



Stable sur vos jambes, mettez vous face à la charge et fléchissez vos genoux



Saisissez fermement la charge au plus près du corps avec le dos bien droit



Le travail de nuit

Le travail de nuit peut exposer à des risques : fatigue, anxiété et risque d'accident plus important.

La vigilance est réduite la nuit, nous sommes moins réceptif aux dangers qui nous entourent.

Recommandations

- De retour de mission, commencez par une douche fraîche, évitez les repas copieux avant de dormir
- Arrêtez les écrans (télévision, téléphone, ordinateur) au moins une heure d'aller dormir, pour faciliter l'endormissement
- Dormez à minima 5 heures en continu et si possible prévoyez une sieste de 20 minutes dans la journée



Lorsque l'on travaille de nuit, il est important d'instaurer des rituels en journée et de créer des conditions propices au sommeil.

Multi-employeurs

Cumuler plusieurs missions expose à plus de fatigue et à une surcharge mentale.

Recommandations

- Respectez la **durée de travail** :
 - maximum 10h par jour
 - 48h par semaine
 - un délai de repos de 11h minimum entre 2 journées de travail
 - un repos hebdomadaire de 24h
- Respectez également les clauses contractuelles

Les addictions

En tant qu'intérimaire, vous êtes amené à travailler dans des **contextes variés**, parfois **sous pression** ou dans des environnements nouveaux.

Ces situations peuvent **favoriser ou aggraver certaines conduites addictives** : alcool, tabac, drogues, écrans.

Souvent méconnues ou taboues, elles peuvent pourtant **mettre en danger votre santé**, votre sécurité et celle des autres.

- Stimulants : cocaïne, nicotine, dépresseurs : GHB, alcool, anxiolytiques, certains antidépresseurs, hallucinogènes : cannabis, ces substances addictogènes sont dangereuses **même en cas de consommation ponctuelle**. Elles peuvent entraîner accidents, blessures et comportements à risque.
- La **dépendance** peut s'installer sans qu'on s'en aperçoive. Garder le contrôle n'est jamais garanti : ne prenez pas de risque pour votre santé.
- A savoir : L'employeur doit réaliser un dépistage (alcool, drogues) en cas de suspicion de mise en danger sur un poste de sécurité. Pour les autres postes, ce dépistage n'est possible que si le règlement intérieur l'autorise.



Si vous vous reconnaissez dans l'abus de consommation, consultez votre médecin traitant ou rendez-vous dans un centre d'addictologie (CSAPA, ADDICT'AIDE) ou dans une association d'aide (ANPAA, CAARUD)

Etes-vous accro aux écrans ?

- Le signe le plus parlant : se couper de ses amis et de sa famille dans la vraie vie pour jouer et regarder son téléphone
- Les autres signes de dépendance :
 - scroller ou jouer en ligne jusqu'à tard la nuit
 - dormir avec son téléphone
 - le consulter dès le réveil,
 - interrompre son travail pour le consulter
 - le consulter systématiquement en présence d'amis ou de famille

Votre **service de santé au travail**, un partenaire à votre écoute

Se rapprocher du service de santé au travail, qui, grâce à ses équipes pluridisciplinaires composées du médecin du travail et d'IPRP (ergonomes, psychologues du travail, etc.) peut vous apporter conseils et recommandations dans la prévention des risques professionnels liés à votre statut d'intérimaire.



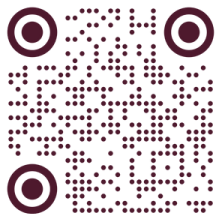
N'hésitez pas à poser vos questions au médecin du travail lors de la visite



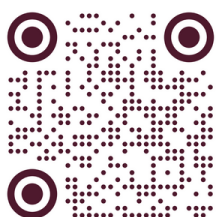
D'autres risques existent, ne passez pas à côté

- Pour **conduire un engin** : pelleteuse, chariot automoteur gerbeur, nacelle, grue mobile, vous devez posséder le **CACES®** et obtenir obligatoirement une **autorisation de conduite délivrée par l'employeur**, valable 2 ans dans cette entreprise
- Certains engins peuvent vous exposer à des **vibrations** :
 - réglez le siège
 - la position de conduite
 - évitez et signalez à votre manager les zones de circulation dégradées
- **Chute de hauteur et de plain-pied**
 - respectez les consignes de sécurité et les zones balisées au sein l'entreprise
 - prévenez votre manager si une zone est encombrée
- **Nuisances sonores : stop aux écouteurs cachés sous le casque anti-bruit.** Ces distracteurs augmentent le risque d'accident, les difficultés de concentration et créent des microtraumatismes de l'oreille interne
- **Rappel des vaccinations** (anti tétanos) : vidéo du coach issa
- Un collègue fait un malaise ou se blesse : demander à votre agence une **formation aux gestes de premiers secours**, cela peut sauver une vie
- Apprenez le massage cardiaque et la PLS avec le coach issa.

Pour aller plus loin...

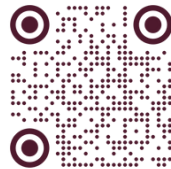


Accéder aux modules de e-learning
– par notre partenaire NEO FORMA



Accéder à Tutoprév' interactif
– par l'INRS et l'Assurance Maladie

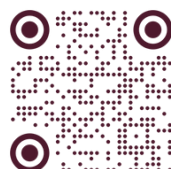
Accéder aux conseils et outils du FASTT



Le livret d'accueil sécurité du FASTT



Le site prévention sante-securite-interim.fr



La chaîne YouTube du FASTT « Coach Issa »



Il est indispensable d'approfondir vos connaissances en matière de prévention des risques pour assurer la santé et la sécurité de vos salariés.



Rapprochez-vous des professionnels de la santé et de la sécurité au travail, ils vous apporteront conseils et recommandations pour mener à bien vos actions d'évaluation et de prévention des risques professionnels.