

## Pour aller plus loin...

Accédez aux conseils et outils du FASTT



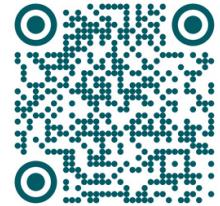
Le livret  
d'accueil  
sécurité  
du FASTT



Le site  
prévention  
[sante-securite-interim.fr](http://sante-securite-interim.fr)



La chaîne  
YouTube  
du FASTT  
« Coach Issa »



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



Retrouvez toutes nos fiches pratiques  
sur notre site internet

[efficience-santeautravail.org](http://efficience-santeautravail.org)

Tél : 0 805 034 500

Mail : [contact@efficience.org](mailto:contact@efficience.org)

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version 2025



PRÉVENTION • RISQUES PROFESSIONNELS

## Salariés intérimaires

- + Vous intervenez dans des environnements professionnels variés ?
- + Vous changez fréquemment de poste ou d'entreprise ?
- + Vous êtes exposés à des risques professionnels ?

*Ce livret 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

Porter des charges lourdes de façon répétée dans des postures non adaptées peut entraîner des douleurs.

### 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.



#### Nos conseils

- + Pratiquez l'éveil musculaire à la prise de poste.
- + Repérez les situations à risque pour adopter les bons réflexes.
- + Utilisez les équipements et outils mis à votre disposition par l'entreprise.

## Les addictions

Les substances addictogènes sont dangereuses : accidents, blessures, comportements à risque.

Alcool, cannabis, nicotine, anxiolytiques, ...

⚠ La dépendance peut s'installer sans s'en apercevoir.

⚠ Garder le contrôle n'est jamais garanti.

### À savoir

L'employeur peut réaliser un dépistage (alcool, drogues) en cas de suspicion de mise en danger.



#### Nos conseils

Si vous vous reconnaissiez dans l'abus de consommation, consultez votre médecin traitant ou adressez-vous à un centre d'addictologie ou à une association spécialisée.

## Travail de nuit



#### Nos conseils

+ Instaurez des rituels en journée pour créer des conditions propices au sommeil.

+ De retour de mission, commencez par une douche fraîche, mangez léger et évitez les écrans.

+ Dormez à minima 5h en continu et si possible, prévoyez une sieste de 20 minutes dans la journée.

## Multi employeurs

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

### Règles à respecter

- Durée de travail maximum : 10h par jour, 48h par semaine.
- Délai de repos minimal : 11h entre 2 journées de travail et un repos hebdomadaire de 24h.

## D'autres risques existent, ne passez pas à côté



#### Nos conseils

- + Portez vos EPI.
- + Restez vigilant en toute circonstance.

### Chutes

Respectez les consignes de sécurité et les zones balisées, prévenez votre manager si une zone est encombrée.

### Bruit

Stop aux écouteurs cachés sous le casque anti-bruit. Risque d'accident, difficultés de concentration et microtraumatismes de l'oreille interne.

### Engin et vibrations

Réglez le siège, la position de conduite, évitez et signalez à votre manager les zones de circulation dégradées.

La conduite d'engin nécessite une autorisation (pelleteuse, chariot automoteur gerbeur, nacelle, grue mobile, etc.).

**Vaccination** – Vérifiez que vous êtes à jour dans vos vaccins.

### Cas de malaise ou de blessure

– Demandez à votre agence une formation aux gestes de premiers secours, cela peut sauver une vie.