

# Salariés intérimaires

Vers un quotidien plus sûr et plus serein !

**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

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

### RECOMMANDATIONS

- 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

## 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 reconnaisssez 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 jusque 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

### RECOMMANDATIONS

- **Désactiver toutes les alertes** sur son smartphone
- **Eteindre la télévision** au moins 1h avant d'aller se coucher
- **Eteindre son téléphone la nuit**
- **Laisser son téléphone personnel en mode avion** durant les horaires de travail



## 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 réceptifs 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 les **clauses contractuelles**

Respectez la **durée de travail** :

- Maximum 10 heures par jour
- Maximum 48 heures par semaine
- Délai de repos de 11 heures minimum entre 2 jours de travail
- Un repos hebdomadaire de 24 heures

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

### RECOMMANDATIONS

#### Conduite d'engins

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
- Soyez vigilant à la position de conduite
- Evitez et signalez à votre manager les zones de circulation dégradées

Sur chaque mission, **votre sécurité est une priorité** : conduite d'engins, déplacements, bruit, situations d'urgence... gardez les bons réflexes pour éviter l'accident et rester en forme au travail.

#### 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**



## Votre service de santé au travail un partenaire à votre écoute

Rapprochez-vous de votre employeur afin de faire appel à votre service de santé au travail pour évaluer les risques professionnels liés à votre activité et mettre en place les actions de prévention nécessaires.

Nos équipes pluridisciplinaires (médecins du travail, IPRP, ergonomes, psychologues du travail, etc.) apporteront conseils et recommandations pour garantir votre santé et votre sécurité sur votre lieu de travail.

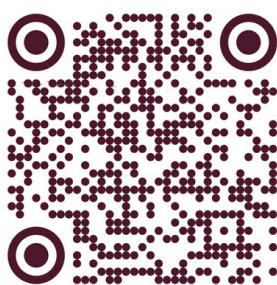


*N'hésitez pas à poser vos questions au médecin du travail lors de la visite*

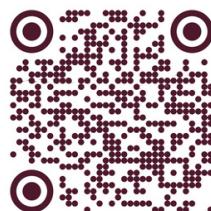


### Pour aller plus loin...

#### Accéder aux conseils et outils du FASTT



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



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



La chaîne  
YouTube  
du FASTT  
« Coach Issa »



Le livret  
d'accueil  
sécurité  
du FASTT