

# Prévenir les RISQUES au TRAVAIL



# Prévenir les RISQUES au TRAVAIL

33,4 accidents

## DU TRAVAIL

pour 1 000 salariés ont eu lieu  
**en 2017**, contre **120 accidents**  
pour 1 000 salariés **en 1946**.

Source : L'assurance Maladie, L'essentiel  
« Santé et sécurité au travail », 2017

**Accidents sur le lieu de travail, lors des trajets, troubles psychosociaux, maladies professionnelles...** La fréquence des incidents baisse ces dernières années mais leurs conséquences restent lourdes. De nombreux risques émergent et de nouvelles pathologies apparaissent. C'est pourquoi la mise en place de mesures de prévention dans les entreprises est fondamentale et ce, quelque soit le secteur d'activité. Les bénéfices sont multiples : augmentation de la productivité, amélioration de la sécurité, du bien-être et de la motivation...

Le nombre d'accidents du travail est à son niveau le plus bas depuis 70 ans. Paradoxalement, ils coûtent de plus en plus cher. Pour l'Assurance maladie, en 2018, leur poids budgétaire, associé à celui des maladies professionnelles, a augmenté de 3,7 % et progressé de 18 % depuis 2012.

### La prévention est essentielle

Outre l'impact financier des risques professionnels, il en va de la responsabilité civile de l'entreprise et de votre responsabilité pénale personnelle en tant que dirigeant. En effet, vous avez des obligations de résultat en matière de sécurité de vos salariés. Vous ne pouvez y déroger, sous peine de conséquences très importantes (condamnations, amendes, peines de prison).

Ainsi, votre rôle et votre intérêt en tant que chef d'entreprise est de faire prendre conscience à vos employés de l'importance de certains actes essentiels comme :

- porter les équipements de protection qui assurent leur sécurité ;
- faire les pauses nécessaires ;
- ne pas utiliser son téléphone sur la route.

Il s'agit aussi pour vous de les encourager à prendre de bonnes habitudes, par exemple :

- se tenir correctement à son poste pour limiter les troubles musculo-squelettiques ;
- avoir une alimentation saine et équilibrée ;
- adopter des mesures d'hygiène pour limiter la propagation des virus.

**Affichez les fiches de ce guide à la machine à café, dans la salle de pause, dans le vestiaire... Il comporte des conseils et bonnes pratiques de sécurité. Objectif : limiter les risques, préserver la santé de vos collaborateurs et les aider à être plus productifs.**

EN 2016  
**30%**  
des **SALARIÉS**  
disent avoir subi  
un **comportement**  
**HOSTILE**  
dans leur travail

au cours des **12** derniers mois

# HARCÈLEMENT, VIOLENCES...

## savoir réagir

**Harcèlement moral** (répétition de remarques désobligeantes, d'intimidations, d'insultes), **sexuel** (propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste répétés), **violences internes et externes** à l'entreprise (incivilités, menaces, agressions, cambriolages). Que vous en soyez victime ou témoin, voici quelques clés pour **faire face à ces situations**.

*Les violences externes sont exercées sur le lieu de travail, ou autre lieu professionnel, par un individu extérieur à l'entreprise : client, usager, patient...*



### ➤ **VIOLENCE EXTERNE : DÉSAMORCER LE CONFLIT**

Appliquez la règle des « 4C » : **calme** (garder son sang-froid), **courtoisie** (respecter les règles de civilité, vouvoyer), **constance** (rester ferme), **consistance** (argumenter et réfuter avec calme les propos inexacts de l'agresseur).

*Près de 30 % des victimes de harcèlement sexuel ne le racontent à personne et seulement 5 % des cas sont portés devant la justice.*



### ➤ **PARLEZ POUR VOUS SOULAGER**

**Ne restez pas isolé** : se confier permet de **réduire le stress**, de prendre du recul, de **reprendre confiance en soi**...  
Il peut être profitable de vous livrer à votre entourage, un médecin en qui vous avez confiance, un collègue ou aux ressources humaines.  
L'association [Harcèlement Moral Stop](#) offre aide, assistance et écoute pour les salariés victimes de harcèlement : 01 56 34 01 76.

*Selon l'article 222-33-2 du Code pénal, le harcèlement au travail est un délit, passible de 2 ans d'emprisonnement et de 30 000 euros d'amende.*



### ➤ **FAITES VALOIR VOS DROITS**

Trouvez des **conseils et de l'aide auprès de professionnels** : associations spécialisées, médecine du travail, conseiller juridique, avocat (pour pouvoir **agir en justice**, vous devez apporter la preuve du harcèlement).

Selon l'article L4131-1 du Code du travail, vous pouvez exercer votre **droit de retrait** (arrêter de travailler et quitter votre poste) si vous pensez être face à un **danger grave pour votre vie ou votre santé**. Ce droit ne pourra pas être sanctionné par l'employeur, sauf si le danger n'est pas avéré.

Un salarié ne peut être sanctionné, licencié ou faire l'objet d'une discrimination pour avoir subi ou refusé de subir un cas de harcèlement moral ou pour avoir témoigné de tels agissements.

# 36 %

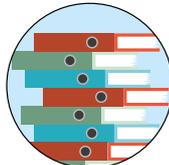
des **FRANÇAIS** ont déjà fait  
un **BURNOUT**  
Cette proportion s'élève à **54 %**  
chez les **CHÔMEURS**



## Faire face au **STRESS** ET AU **BURNOUT**

Le burnout est un syndrome d'**épuisement professionnel physique, mental et émotionnel** lié à un excès de travail, de stress et/ou de manque de considération. Voici quelques conseils pour vous aider à réduire le stress et le risque de burnout.

*52 % des salariés présentent un niveau élevé d'anxiété et 24 % sont dans un état d'hyperstress, c'est-à-dire à un niveau de stress trop élevé mettant en danger leur santé.*



### ➤ **PRÉVENEZ L'ÉPUISEMENT**

Repérez les **tâches et situations d'usure** (une opération récurrente mais peu utile, une personne qui se repose entièrement sur vous par exemple).

**Tentez de les réduire et de les faire changer** (déléguiez, apprenez à dire non, échangez avec vos collègues et votre hiérarchie pour fixer des objectifs plus gratifiants ou réalistes).

*57 % des cadres déclarent travailler pendant leurs jours de repos et 3 sur 4 font un usage professionnel des outils numériques en dehors des heures de travail.*



### ➤ **DÉCONNECTER ET DÉCOMPRESSER**

Le **droit à la déconnexion** vous permet de vous éloigner des outils numériques professionnels en dehors des horaires de travail.

Au quotidien, **être actif au moins 30 minutes** par jour permet de **réduire la pression, d'être plus résistant au stress**, ainsi que de **stimuler les neurotransmetteurs** favorisant la sensation de bien-être.

*Le syndrome d'épuisement professionnel peut être reconnu aujourd'hui à la fois en accident de travail et en maladie professionnelle.*



### ➤ **SACHEZ REPÉRER LES SYMPTÔMES ET (RÉ)AGIR**

**Grande fatigue physique et émotionnelle**, irritabilité, agressivité, sentiment d'échec, troubles du sommeil, perte de concentration, mais aussi maux de tête et d'estomac récurrents : il est peut-être temps de faire un **bilan de santé** pour trouver une **solution adaptée à votre situation** (arrêt de travail, hospitalisation, traitement thérapeutique ou médicamenteux par exemple).

Pour comprendre et anticiper les risques, des **formations au bien-être au travail et aux risques psychosociaux** sont ouvertes à tous, sans prérequis. Découvrez-les sur le [site du Monde](#).

# 34,5 %

## DES SALARIÉS sont ABSENTS au moins une fois dans l'année POUR MALADIE



## Savoir rester **EN FORME**

Compte tenu du temps passé au travail, les cas d'épidémie sont fréquents. Quelques bons gestes sont à adopter pour **réduire le risque de transmission** mais aussi pour se maintenir en bonne santé.

22 % des femmes et 17 % des hommes, cumulent sédentarité au travail et niveau d'activité physique bas.



### ➤ MAINTENEZ-VOUS EN FORME

Une **alimentation équilibrée**, un minimum d'**activité physique** et de **un bon rythme de vie** (dormir à heures fixes, limiter les excès) contribuent à vous maintenir en bonne santé et à limiter de nombreuses maladies. Mais avant de changer vos habitudes, il est recommandé de consulter votre médecin. **Certaines conditions de travail peuvent favoriser la consommation de substances psychoactives** (tabac, alcool, drogue, café...). **Évaluez vos pratiques addictives** et recevez, à titre gratuit et anonyme, toutes les informations et conseils pour les prévenir et les gérer sur le site [Addict Aide travail](#).

En cas d'épidémie ou de pandémie (grippe A par exemple), des mesures de protection de la santé doivent être prises par l'employeur : distribution de masques, organisation du travail (télétravail, aménagement des postes par exemple).



### ➤ LIMITEZ LA PROPAGATION DES VIRUS

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour, couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez et aérez régulièrement les locaux. **Ne venez pas au travail lorsque vous êtes contagieux**. De plus, **la vaccination peut être recommandée** selon votre état de santé et votre secteur d'activité. Renseignez-vous sur le site [Vaccination info service](#).

La chronobiologie, l'étude des rythmes biologiques dans l'organisme, peut vous aider à trouver le bon rythme pour être en forme et plus efficace. Consultez le [site de l'INSERM](#).



### ➤ ADOPTEZ DE BONNES HABITUDES

Faites des pauses régulièrement, prenez l'air, étirez-vous, limitez le café et **adaptez votre travail à votre rythme biologique**. Le corps utilise beaucoup d'énergie lors de la digestion : planifiez les tâches demandant le plus de concentration le matin ou en fin d'après-midi par exemple.

Tout employeur doit assurer la propreté des locaux et mettre à la disposition des salariés les moyens d'assurer leur hygiène individuelle (lavabos, toilettes, voire vestiaires) et de l'eau potable et fraîche.

**87 %** des **MALADIES PROFESSIONNELLES** sont liées aux **TMS** (troubles musculo-squelettiques)



## Dos, articulations, muscles : **PRÉSERVER SON CORPS**

Les facteurs de risques de **trouble musculo-squelettique** et de **lombalgie** sont **multipliés au travail** (manutention, travail sur ordinateur, postures contraignantes par exemple). Afin qu'ils ne s'aggravent pas et ne deviennent pas **handicapants ou chroniques**, ces troubles doivent être diagnostiqués et pris en charge rapidement.

*20 % des lombalgies sont dues à des accidents de travail.*



### ➤ **SACHEZ RECONNAITRE LES PATHOLOGIES**

Les **TMS** affectent les **articulations, muscles et tendons** (principalement les poignets, le cou et les épaules). Ils se traduisent par des douleurs, des raideurs, des maladresses ou de la perte de force.

Les **lombalgies** touchent le **bas du dos**, au niveau des vertèbres lombaires. Elle s'expriment par des raideurs, une douleur aiguë, un blocage (lumbago), des sensations de brûlures ou de fourmillements.

*Les lombalgies représentent 30 % des arrêts de travail de plus de 6 mois.*



### ➤ **ADOPTÉZ LA BONNE POSTURE**

Le **dos doit rester droit** (adaptez la hauteur des écrans, de votre établi ou table de travail, réglez votre siège, **accroupissez-vous pour soulever un objet ou une charge lourde**).

Derrière un écran, positionnez vos coudes à 90°, gardez vos poignets flottants. Retrouvez tous les conseils sur le [site lombalgie.fr](http://site.lombalgie.fr). Consultez un **médecin** pour un diagnostic complet et une recommandation adaptée.

*46 % des TMS entraînent des séquelles (incapacités permanentes).*



### ➤ **ENTRETENEZ VOTRE CORPS**

Adoptez une **bonne hygiène de vie quotidienne** : dormez sur un bon matelas, mangez équilibré, **étirez-vous régulièrement**, faites de l'exercice pour **entretenir votre masse musculaire**, réservez-vous des moments de détente...

**Échangez avec vos collègues et votre hiérarchie** pour trouver des solutions : aménager les postes, les outils, optimiser l'organisation du travail...

# + de 3 millions

de salariés sont exposés de manière

**PROLONGÉE** à des niveaux de **BRUIT** potentiellement **NOCIFS**



## Affronter la **POLLUTION SONORE ET VISUELLE**

Fatigue, maux de tête, augmentation du stress, troubles de l'attention et de la concentration, altération des capacités auditives et oculaires... Les nuisances sonores et visuelles ont de nombreux **effets nocifs sur la santé et favorisent les accidents du travail**. Sachez vous protéger.

*40 % des jeunes adultes déclarent souffrir de fatigue visuelle en 2017, contre 23 % en 2012.*



### ➤ PRÉSERVEZ VOS **YEUX**

Faites des **pauses régulières** en regardant au loin, trouvez le bon éclairage, utilisez des **gouttes hydratantes**. Sur ordinateur : évitez les reflets, réduisez la luminosité, procurez-vous des lunettes adaptées à la lumière bleue.

Adoptez également de **bonnes habitudes** : massez-vous le contour des yeux, humidifiez l'air (aération, plantes...), pratiquez des exercices de gymnastique oculaire.

Sachez également que la cigarette assèche les yeux. Portez la **protection oculaire appropriée** (lunettes-masques en cas d'exposition à la poussière par exemple).

*60 % des Français se plaignent du bruit au travail : impact direct sur leur concentration (31 %) et leur stress (29 %).*



### ➤ PRENEZ SOIN DE VOS **OREILLES**

Utilisez des bouchons d'oreille, équipez-vous d'un **casque de protection adapté** à votre exposition au bruit et faites **quotidiennement des pauses auditives** (s'isoler dans une salle, sortir à l'heure du déjeuner...).

Pensez également à **limiter le bruit en dehors du travail** (réduisez le son de la musique, de la TV, aménagez votre logement : pose de tapis, double-vitrage, travaux d'isolation par exemple).

*La pollution sonore a des conséquences sur la qualité du sommeil de 22 % des actifs et sur le niveau de fatigue de 26 % d'entre eux.*



### ➤ ÉCHANGEZ AVEC VOTRE **HIÉRARCHIE**

Réfléchissez avec vos employeurs pour **mettre en place des solutions adaptées** : aménagement des espaces et outils, optimisation de l'organisation du travail par exemple.

Il existe des **normes** réglementant les seuils de bruit, renseignez-vous sur le [site de l'INRS](#).

N'oubliez pas de faire **contrôler régulièrement votre vue et votre audition** auprès d'un médecin.

51 %

**DES ACCIDENTS DU TRAVAIL**  
sont causés par des  
**MANUTENTIONS MANUELLES**  
et 28% par des **CHUTES**



## Être conscient des **DANGERS**

**Risques chimiques et biologiques** (exposition à des produits toxiques, corrosifs, cancérogènes), **mécaniques** (heurts, écrasements liés aux machines, chutes d'objet), **radiologiques** (rayonnement laser, électromagnétique), liés aux **méthodes ou à l'organisation du travail** (en hauteur, gestes répétitifs)... De nombreux dangers existent dans l'entreprise. Prenez des précautions et respectez les règles de sécurité.

*Alors que les pathologies liées à l'amiante ont diminué de 9,1 % entre 2014 et 2017, une hausse de 10,1 % des cancers hors amiante (exposition au perchloroéthylène, aux fumées de soudage...) a été enregistrée en 2016.*



### ➤ **PROTÉGEZ-VOUS**

**Respectez les consignes** : appliquez les mesures d'hygiène (individuelle et collective) et de sécurité liées aux produits et machines utilisés.

Bouchons d'oreille, appareil de protection respiratoire, système d'arrêt des chutes : selon les risques auxquels vous êtes exposé, votre employeur est tenu de vous fournir gratuitement un **équipement de protection individuelle (EPI)**. Ne faites pas l'impasse sur ces derniers : ils présentent une protection indispensable et souvent obligatoire, en plus d'être de plus en plus confortables, design et ergonomiques.

Consultez le [site de l'INRS](#) pour en savoir plus.

*A savoir : vous pouvez exercer votre droit de retrait (arrêter de travailler et quitter votre poste) si vous pensez être face à un danger grave et imminent pour votre vie ou votre santé ou si vous constatez une défectuosité dans les systèmes de protection.*



### ➤ **SACHEZ RÉAGIR EN CAS D'URGENCE**

Assurez-vous de connaître les **conduites à tenir en cas d'accident**, de savoir utiliser les **systèmes d'alerte**, de disposer des équipements de premier secours et de savoir qui contacter.

*Les salariés exposés à des risques chimiques doivent faire l'objet d'un suivi individuel de leur état de santé.*



### ➤ **CONSULTEZ UN MÉDECIN**

Certains métiers dit « à risque » nécessitent un **suivi individuel renforcé auprès de la médecine du travail**. Renseignez-vous sur le [site de l'INRS](#).

**Réfléchissez avec vos employeurs** : formations, aménagement des espaces et outils, optimisation de l'organisation du travail...

# + de 20%

des **ACCIDENTS MORTELS** de travail  
sont dus aux **ACCIDENTS DE LA ROUTE**



## Rester vigilant **AU VOLANT**

Le risque routier, largement sous-estimé, représente la **1<sup>re</sup> cause de décès en entreprise**. Voici quelques **conseils pour vous aider à rester concentré, en éveil et en pleine possession de vos moyens**.

*Les troubles de la vigilance sont responsables de 25 à 50 % des accidents.*



### ➤ **SOYEZ EN FORME POUR PRENDRE LA ROUTE**

Prenez le **volant reposé, détendu et le ventre léger**. Faites contrôler régulièrement votre vue : 20 % des accidents de la route sont liés à un défaut de la vision du conducteur.

*L'alcool, en cause dans près d'un accident mortel sur 3, est limité à 0,5 g/l (0,2 g/l pour les jeunes conducteurs). La consommation de cannabis est complètement prohibée.*



### ➤ **GARDEZ LE CONTRÔLE DE VOUS-MÊME**

L'alcool et la drogue diminuent les **réflexes**, la perception du danger et la vigilance.

*La somnolence multiplie par 8 les risques d'accident de la route.*



### ➤ **ÉCOUTEZ VOTRE CORPS**

Aux premiers signes de fatigue : **arrêtez-vous, faites une sieste**, marchez, étirez-vous... Lors d'un long trajet, faites une pause d'un quart d'heure toutes les deux heures. Chauffeurs de poids lourds, respectez la **législation** concernant les **temps de conduite et de repos**. Retrouvez toutes les indications sur le [site de Generali](#).

*Les risques d'accident sont multipliés par 23 lors de l'envoi d'un SMS au volant et par 3 lors d'un appel.*



### ➤ **RESTEZ RÉACTIF ET CONCENTRÉ**

L'usage du téléphone au volant est interdit. Vous ne pouvez **téléphoner qu'à l'aide du dispositif intégré à votre tableau de bord**. Si vous l'utilisez en tant que GPS, planifiez votre trajet avant de partir et posez-le sur un socle adapté. Si vous roulez accompagné, délégez les tâches secondaires (itinéraire, monnaie pour le péage).

**Médicaments : respectez les pictogrammes.**

Rouge : ne pas conduire,  
orange : être très prudent,  
jaune : être prudent.  
Attention : l'alcool décuple les effets indésirables.

# 2 fois + de RISQUES D'ACCIDENT par temps DE PLUIE

## S'adapter **À LA MÉTÉO**

Pluie, brouillard, neige, verglas mais aussi lumière et vent : à chaque **saison et intempérie** son lot de **risques**. Avant de prendre la route, **informez-vous sur les conditions météorologiques**, équipez-vous en conséquence et **adaptez votre conduite**.

90 % des informations nécessaires à la conduite passent par la vision : équipez-vous de lunettes de soleil ou d'une casquette à visière.



### ➤ **SOLEIL, LUMIÈRE : NE PAS ÊTRE SURPRIS**

Ne vous laissez pas éblouir par le soleil, à la sortie d'un tunnel ou par les phares d'un autre véhicule : en plus d'entraver la visibilité, cela peut générer du **stress** et une **fatigue visuelle**.

**Attention à la chaleur** : vérifiez le bon état de votre véhicule, de votre équipement et adaptez votre conduite (évités les heures les plus chaudes, faites des pauses).

Les routes enneigées constituent un cas de « force majeure ». Votre absence ou votre retard ne peuvent être sanctionnés pour ce seul fait. Si vous ne pouvez vous rendre au travail, vous disposez de 48 heures pour en avertir votre supérieur hiérarchique.



### ➤ **ÉQUIPEZ-VOUS EN CAS DE NEIGE ET DE VERGLAS**

Utilisez des **chaînes** (obligatoires sur certains axes) lorsque la route est enneigée, des  **pneus neige** (ou hiver) en dessous de 7°C, prévoyez un « kit de survie » au froid et **réduisez votre vitesse**. Mettez le chauffage pour éviter la formation de buée et ne faites jamais couler d'eau chaude sur le pare-brise en cas de gel, vous risqueriez de le briser.

31 % des accidents sont causés par une vitesse excessive ou inadaptée.



### ➤ **BROUILLARD ET FORTES PLUIES : ADAPTEZ VOTRE VITESSE**

**Vérifiez votre véhicule** avant de partir (essuie-glaces, phares, pneus) et **ajustez votre conduite** : ne dépassez pas 50 km/h en cas de brouillard et de visibilité inférieure à 50 mètres.

Allumez vos feux de croisement et de brouillard (les feux de brouillard arrières sont à utiliser uniquement en cas de brouillard ou de fortes chutes de neige, jamais sous la pluie) et évitez de dépasser les autres véhicules.

**Dans tous les cas, allongez vos distances de sécurité !**

Une chaussée glissante, verglacée ou enneigée augmente la distance de freinage.

# 88 903

## ACCIDENTS DE TRAJET ont entraîné un arrêt de travail ou une incapacité permanente en 2016



## Éviter les ACCIDENTS DE TRAJET

À distinguer des accidents du travail, ils surviennent sur le parcours aller-retour habituel entre votre résidence et votre lieu de travail. **Que vous vous déplaçiez en deux-roues, voiture, engin électrique ou transports en commun**, voici les obligations et bonnes pratiques.

*Le trajet domicile-travail représente 12 % des tués sur la route.*



### ➤ MÉFIEZ-VOUS DE VOS HABITUDES SUR LA ROUTE

Prenez garde à vos automatismes lors des **trajets répétitifs** (« je connais bien la route », « il n'y a jamais personne ici » ...). Portez votre équipement (casque, gilet), restez vigilant, respectez le Code de la route et maîtrisez votre vitesse.

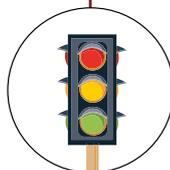
*15 % des actifs utilisent les transports en commun pour effectuer leur trajet domicile-travail.*



### ➤ TRANSPORTS EN COMMUN : OBSERVEZ LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Restez éloigné du bord du quai, évitez de courir et prenez garde au **risque de chute** dans les escaliers ou les escalators.

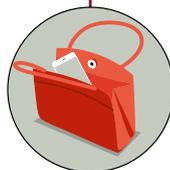
*En 2017, 284 blessés et 5 morts sont liés aux trottinettes électriques et aux rollers, soit 23 % de plus que l'année précédente.*



### ➤ TROTTINETTE ÉLECTRIQUE, OVERBOARD... RESPECTEZ LES RÈGLES DE CIRCULATION

Vous pouvez rouler sur les trottoirs (sauf en trottinette électrique à Paris) jusqu'à 6 km/h et sur les pistes cyclables jusqu'à 25 km/h. Utilisez la protection adaptée, **ne débridez pas votre engin**, respectez les feux et faites **attention aux piétons**.

*L'usage du téléphone au volant est sanctionné par un retrait de 3 points sur le permis de conduire et vous expose à une amende de 135 euros.*



### ➤ LAISSEZ VOTRE TÉLÉPHONE DE CÔTÉ

Sur la route, **mettez-le en silencieux et arrêtez-vous dans un endroit adapté pour téléphoner ou consulter vos messages**. À pied, il représente également un danger en mobilisant votre attention et en modifiant votre perception des événements extérieurs.

**Piétons, restez vigilants.**  
Respectez les feux et les passages piétons et restez sur le trottoir.



# LES BONS NUMÉROS EN CAS D'URGENCE

Toute entreprise a l'obligation d'afficher les adresses et numéros des services d'urgence suivants, sous peine d'une amende de 750 euros :

- Médecine du travail
- Services de secours d'urgence :
  - Pompiers (18)
  - SAMU (15)
  - Police (17)
- Inspection du travail compétente ainsi que le nom de l'inspecteur compétent.

---

Établissez une liste des proches des membres de l'entreprise à contacter en cas de problème.