

Vous êtes employé de banque,

Ce document est conçu pour vous donner des conseils afin de préserver votre santé dans le cadre de votre travail.

L'équipe pluridisciplinaire est à votre écoute ; n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail :

emplacement pour tampon du médecin avec SON NOM, l'adresse et les coordonnées téléphoniques de son centre, voire son mail.



Cap Var - Bât. D2 - 148 ave G. Guynemer
06700 Saint-Laurent-du-Var

Tél. 04 92 00 24 70

www.ametra06.org

Crédit photo : ©opops-Fotolia.com

Edition : 08/2014

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE



TRAVAILLEURS SAISONNIERS

EMPLOYE DE BANQUE

Retrouvez toutes
nos éditions sur
www.ametra06.org



Afin de préserver votre santé, votre médecin du travail vous conseille...

CHARGE MENTALE ELEVEE

Elle peut s'exprimer par du stress, de l'anxiété, des pathologies psychosomatiques

4 grands thèmes peuvent être identifiés :

- ◆ Les conditions et environnement de travail
- ◆ La communication
- ◆ L'organisation et les processus de travail
- ◆ Les facteurs subjectifs

Une situation de travail est génératrice de stress si elle associe :

- ◆ Des exigences élevées au niveau du travail
- ◆ Peu ou pas de contrôle sur son propre travail
- ◆ Et un soutien social faible de la part de l'équipe de travail ou de la hiérarchie

⇒ Echanger avec ses collègues sur les problèmes rencontrés et les faire remonter sans laisser les situations se dégrader

⇒ Etre informé sur la gestion de la relation clients et ses difficultés



CONTRAINTES POSTURALES

Elles peuvent s'exprimer par des douleurs de la colonne vertébrale et des troubles musculo-squelettiques du membre supérieur

- ◆ Favoriser l'alternance des tâches
- ◆ Veiller à effectuer les bons gestes et maintenir des postures conformes à l'ergonomie



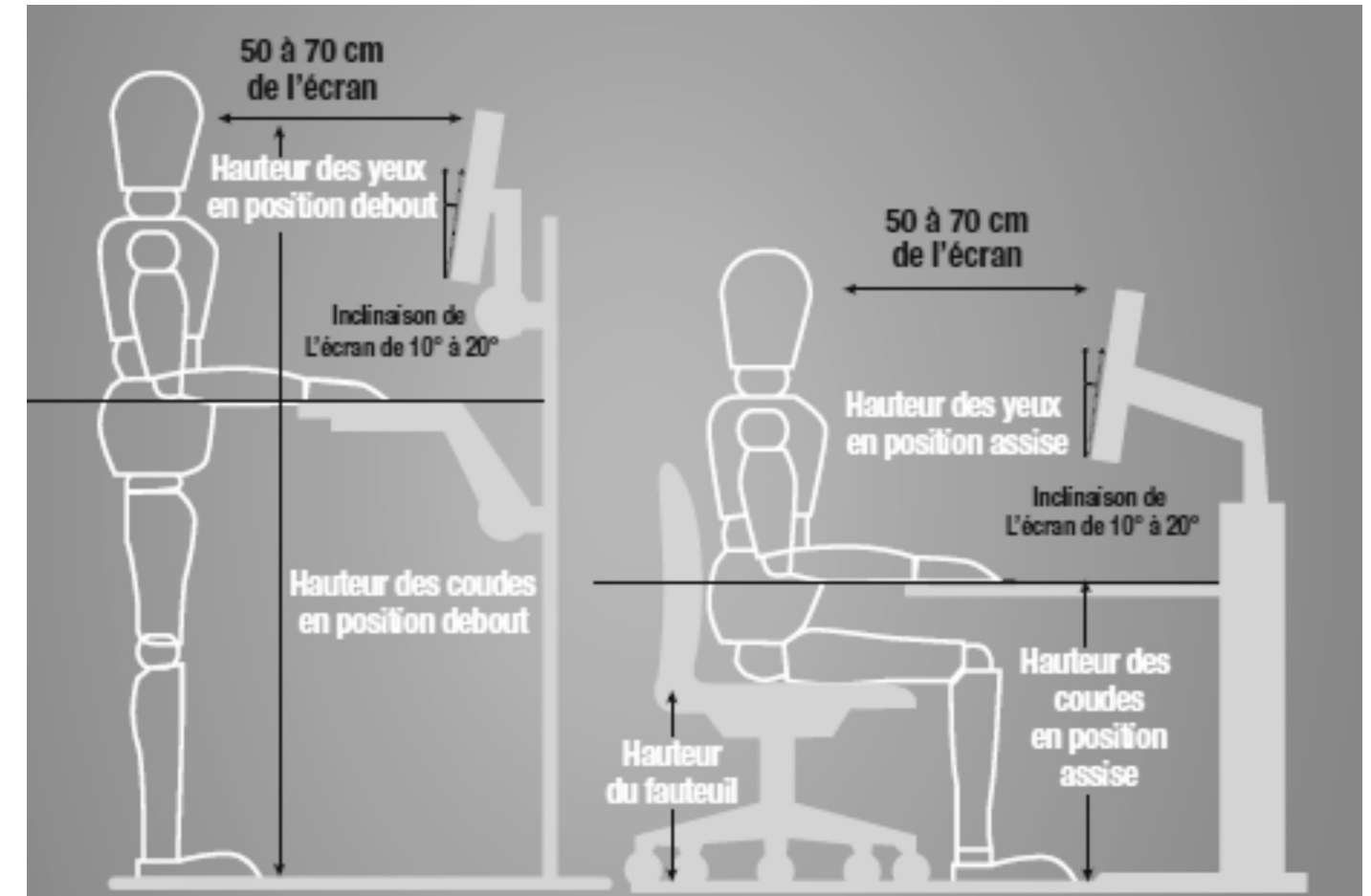
JAMBES LOURDES

- ◆ Debout, faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds
- ◆ Alternier, si possible, les positions assise et debout, mobiliser fréquemment les jambes
- ◆ Changer de chaussures régulièrement en évitant les talons au-delà de 3 cm
- ◆ Pratiquer une activité physique en évitant le piétinement (marche, natation, vélo, gym...)
- ◆ Boire suffisamment d'eau
- ◆ Eviter la position assise prolongée, les jambes croisées : serrer les genoux l'un contre l'autre pendant 1 minute



TRAVAIL SUR ECRAN

L'utilisation des ordinateurs dans le cadre du travail est devenue un élément incontournable. Malgré tout, cet outil informatique peut générer des risques professionnels : fatigue visuelle, troubles musculo-squelettiques, stress.



HYGIENE DE VIE

- ◆ Se donner une quantité d'heures de sommeil suffisante.
- ◆ Faire 3 repas par jour sans oublier le petit-déjeuner
- ◆ Pratiquer un sport et/ou une activité de loisir



VACCINATIONS

Penser à vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations



TROUSSE DE SECOURS

Vérifier que la trousse de secours est accessible, complète et que les dates limites d'utilisation des produits sont respectées

CONTACTS UTILES

- Tabac Info Service : ☎ 3989 ☎ www.tabac-info-service.fr
0,15 €/mn depuis un poste fixe
- Drogues Info Service : ☎ 0800 23 13 13 ☎ www.drogues-info-service.fr
Appel gratuit depuis un poste fixe
- Alcool Info Service : ☎ 0980 980 930 ☎ www.alcool-info-service.fr
Coût d'un appel local depuis un poste fixe