

SALARIÉS SAISONNIERS



UNE SAISON SANS SOUCIS JUIN À AOÛT 2022

SOMMAIRE

La santé au travailp.	4
Rôle du médecin du travail et de l'équipe pluridisciplinairep.	4
Qu'est-ce qu'un accident du travail ?p.	4
Qu'est-ce qu'une maladie professionnelle ?p.	4
Le contrat de travailp.	5
Généralitésp.	5
L'essai professionnelp.	5
La rupturep.	5
L'hygiène de viep.	6
Le sommeilp.	7
Covid-19 : les bonnes pratiques au travailp.	8
L'alimentationp.	8
Les risques professionnelsp.	9
La manutentionp.	9
Les principes de sécurité physiquep.	9
Les transpalettesp.	9
Les outils de travailp.	10
La circulationp.	10
Le stressp.	10
Les produits chimiquesp.	10
L'utilisation d'outils coupants/tranchantsp.	11
Les risques liés aux ambiances thermiquesp.	11
Les chutes de plain-piedp.	11
L'électricitép.	11
Premiers secours : ayez le bon réflexe !p.	12
Conduite à tenir : accident et incendiep.	14
Adresses et téléphones utilesp.	15

EDITO

La sécurité au travail, c'est votre santé, mais aussi celle des collègues et camarades qui travaillent avec vous. L'accident du travail, la petite plaie qui s'aggrave, le produit dangereux manipulé sans précaution, ça arrive rarement, mais quand ça arrive, c'est souvent bête, inattendu et parfois dramatique. Et ça n'arrive pas qu'aux autres... Ou si c'est l'autre, c'est le collègue, le camarade ou l'ami...

Vous allez peut-être vivre votre première saison au travail et votre première expérience professionnelle. Et cette saison va être d'autant plus marquante pour vous qu'elle s'inscrit après deux saisons fortement affectées par la crise Covid, que la demande de service des touristes et clients sera élevée, et que votre employeur attend de vous un comportement qui soit à la hauteur des exigences.

Mais le travail bien fait ne peut pas se faire au détriment de la santé et de la sécurité et être bien intentionné ne suffit pas, surtout chez les jeunes.



Il faut apprendre et apprendre encore, à se protéger et à protéger le collègue ou le client, afin que la saison 2022 puisse être une « saison sans soucis » pour tous, employeurs, saisonniers et clients.

Dans cette brochure que nous avons préparée avec nos équipes, nous parlons des principaux risques professionnels que vous pouvez rencontrer. Nous avons aussi fait le choix de vous rappeler quelques informations réglementaires et quelques règles d'hygiène plus générales. Cette plaquette s'adresse à vous tous et nous vous invitons à prendre le temps de la lire afin que votre saison se déroule dans de bonnes conditions.

Pensez à vous, soyez attentifs aux autres, ménagez-vous et profitez bien de votre saison.

Le directeur, Jean-Charles Bouchy

LA SANTÉ AU TRAVAIL

L'équipe pluridisciplinaire santétravail

Pour préserver votre santé, votre sécurité sur votre poste de travail et améliorer vos conditions de travail, le médecin du travail pratique des examens médicaux. Il intervient également dans l'entreprise (participation au CSE*, visite de terrain, conseil sur l'hygiène et la sécurité, étude des risques, des postes de travail, aide à l'élaboration du document unique d'évaluation des risques...). Pour mener ces actions, il peut activer des compétences utiles : infirmière, ergonome, hygiéniste, toxicologue, ASST**, etc. Ces métiers constituent l'équipe pluridisciplinaire.

* CSE : comité social et économique

** ASST : assistante en santé et sécurité au travail

Le rôle du médecin du travail

- Il veille à ce que votre santé ne soit pas altérée du fait de votre travail,
- Il est tenu au secret médical.
- Il est le conseiller de l'employeur en matière de santé et sécurité au travail,
- Vous pouvez demander à le rencontrer.
- Il ne fait pas de prescriptions médicales.

Qu'est-ce qu'une maladie professionnelle ?

- Certaines maladies liées au travail sont reconnues comme des maladies professionnelles,
- Elles figurent sur les tableaux de maladies professionnelles annexés au code de la sécurité sociale.
- C'est la victime qui en fait la déclaration auprès de la caisse de sécurité sociale et avec l'aide d'un médecin.

L'infirmière en santé-travail

Elle réalise des visites d'information et de prévention (VIP) et des examens complémentaires sur la base de protocoles écrits. L'infirmière ne délivre pas d'aptitude médicale mais des attestations de suivi infirmier. Elle mène des compléments d'investigation en santé au travail et réalise des actes infirmiers. Elle peut visiter les entreprises dont elle suit les salariés et participer au CSE. Elle participe également à des actions d'information collective et délivre des conseils de prévention.

L'ASST : assistante en santé et sécurité au travail

Son rôle est de promouvoir la santé et la sécurité au travail : elle assure un premier lien entre le service de prévention et de santé au travail (SPSTI) et l'entreprise, participe aux actions de prévention du SPSTI. Elle effectue un premier repérage des risques professionnels et recueille les besoins en santé au travail dans l'établissement. Ces visites contribuent à la « prise de conscience des risques professionnels » par les chefs d'entreprises dans leur activité et apportent une aide dans l'évaluation des risques pour l'entreprise.

Qu'est-ce qu'un accident du travail?

- Accident brutal et soudain survenu sur le lieu de travail ou à l'occasion du travail (y compris les accidents de trajet),
- Tout accident même bénin doit être déclaré au plus tôt par la victime à son employeur. Celui-ci doit faire une déclaration à la sécurité sociale dans les 48 heures.
- En cas de refus, le salarié peut faire la déclaration directement auprès de la caisse de sécurité sociale.

LE CONTRAT DE TRAVAIL

La rupture du contrat :

- Par accord entre les parties,
- Suite à une faute grave (salarié ou employeur),
- En cas de force majeure,
- En cas d'embauche à durée indéterminée.
- En cas d'inaptitude constatée par le médecin du travail sans possibilité de reclassement,
- En cas de litige, vous pouvez vous renseigner auprès de l'inspection du travail, de l'URSSAF ou de votre médecin du travail.



Votre contrat de travail doit être :

- Compris entre 1 et 9 mois,
- Obligatoirement écrit, précisant l'objet du contrat (saison) et remis par l'employeur dans les 2 jours après l'embauche.

Période d'essai :

• 1 jour par semaine de contrat dans la limite de 2 semaines si le contrat est inférieur à 6 mois ou d'1 mois au-delà.

À la fin du contrat de travail, le salarié reçoit :

- Le solde des salaires.
- L'indemnité compensatrice de congés payés,
- Le certificat de travail.
- L'attestation pôle emploi fournie et remplie par l'employeur.

L'essai professionnel :

- Consiste, sur une très courte période, quelques heures tout au plus, à tester l'aptitude d'un candidat à occuper un poste de travail et à vérifier ses capacités d'adaptation,
- Le candidat ne peut pas participer au service normal, ni remplacer un salarié le temps de l'essai; à défaut, il est considéré comme « en période d'essai ». Dans ce cas, il est lié à l'employeur par un véritable contrat de travail : il doit être déclaré à l'URSAFF et son temps d'essai doit être payé au tarif normal, sans quoi l'infraction pour travail dissimulé sera constituée.

Âge	Durée quotidienne	Repos quotidien	Durée hebdomadaire	Repos hebdomadaire	Travail de nuit	Travail du dimanche	Travail des jours fériés
moins de 16 ans	8h¹ (Pas plus de - 4h30 de travail ininterrompu)	14h	- 35h²	2 jours consécutifs	interdit sur la période 20h - 6h	interdit sauf dans - certains secteurs avec dérogation ⁴	interdit sauf dans certains secteurs avec dérogation ⁵
16 à moins de 18 ans		12h			interdit sur la période 22h - 6h sauf dérogation ³		

¹ Jusqu'à 10 heures dans certaines professions

²Jusqu'à 40 heures dans certaines professions

³ Ex : hôtels, cafés, restaurants = pas au delà de 23h30 boulangerie-patisserie = au plus tôt à partir de 4h - secteurs des spectacles et courses hippiques jusqu'à minuit

⁴ Ex : hôtels, cafés, restaurants, boulangerie-patisserie - pour le secteur agricole à partir de 16 ans

⁵ Si un accord collectif le prévoit. Ex : boulangerie, hôtels, cafés, restaurants

L'HYGIENE DE VIE

Fatigue, alcool, drogues, hypoglycémie et manque de sommeil sont les premières causes de décès sur la route des saisonniers

Partez du bon pied

- Ne sautez pas de repas,
- Essayez d'avoir une alimentation équilibrée,
- Ménagez-vous des temps de sommeil suffisants.

Premiers contacts avec le travail :

- Mieux vaut connaître les risques,
- Au travail le jour, en boîte la nuit, attention !
 Votre organisme a ses limites !



LE SOMMEIL

Les conséquences du manque de sommeil

- Diminution des performances physiques et intellectuelles,
- Erreurs de jugement,
- Fautes par manque d'attention et d'allongement du temps de réaction.
- Accidents dûs à la somnolence (travail sur machines, conduite de véhicule).
- Absentéisme

Les répercussions d'un manque chronique de sommeil dépassent le seul cadre individuel. Elles touchent directement le monde du travail en terme de sécurité et d'accidents du travail mais aussi en terme de productivité.



Dormir est indispensable à :

- La mise au repos de l'organisme pour reconstituer ses réserves énergétiques,
- Le maintien de la température corporelle,
- La synthèse de certaines hormones (hormones de croissance),
- La régulation des fonctions métaboliques (glycémie, appétit,,,),
- Les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation,
- Le maintien de la vigilance et de l'attention,
- L'élimination des toxines.
- La régulation de l'humeur, de l'activité cérébrale et du stress.

Les conditions à respecter pour « un bon sommeil »

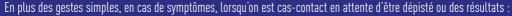
- Maintenez autant que possible la régularité des horaires de coucher et de lever,
- Portez une attention particulière à votre environnement de sommeil (literie, température de la chambre proche de 18°C, obscurité, limitation du bruit),
- Évitez un repas trop copieux, évitez les excitants (café, thé, alcool, tabac...),
- Pratiquez une activité physique régulière (évitez le sport après 20h),
- Écoutez les signaux d'alarme qu'envoie le corps en cas de besoin de sommeil (baillements, yeux qui piquent),
- Pratiquez la sieste si c'est possible : elle est bénéfique pour récupérer une dette de sommeil et compléter un sommeil de trop courte durée.

Une dette de sommeil entraîne un risque accidentel équivalent à celui de l'alcool

Covid-19: les bonnes pratiques au travail

Les bons gestes à adopter au quotidien pour se protéger et protéger les autres :

- se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique,
- tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique,
- se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter.
- éviter de se toucher le visage.



- respecter une distance d'au moins 2 mètres avec les autres,
- saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades,
- porter un masque de protection maximale (exemple : un masque chirurgical de catégorie 1 ou un masque FFP2),
- limiter au maximum ses contacts avec les autres,
- aérer chaque pièce le plus souvent possible, au minimum quelques minutes toutes les heures.

(Source Ameli - juin 2022)

L'ALIMENTATION

Règle d'or:

Ne jamais commencer une journée de travail sans s'être alimenté

Un manque d'apport calorique peut entraîner :

- Des risques de somnolence,
- Des malaises liés à une hypoglycémie,
- Une baisse des compétences.

Le travail en horaires atypiques

 Le travail en horaires décalés est source de troubles digestifs et de prise de poids.





Il est essentiel de respecter 3 repas variés et équilibrés par jour (ou par 24h)

LES RISQUES PROFESSIONNELS

LA MANUTENTION

Rappel des principes de sécurité physique :

Les règles d'économie d'effort

- Équipez-vous : équipements de protection individuelle (EPI),
- Travaillez en équipe,
- Rapprochez-vous le plus possible de la charge,
- Trouvez l'équilibre : pieds à plat et décalés (recherche d'appuis stables)
- Fixez la colonne vertébrale,
- Utilisez la force des cuisses et la flexion des jambes,
- Assurez la prise des objets à pleines mains,
- Utilisez le poids du corps et l'élan.

Pour renforcer la tonicité musculaire et donc protéger la colonne vertébrale

• Échauffez-vous, étirez-vous et pratiquez une activité sportive régulière (2 ou 3 fois 20 à 30 min/semaine).

Votre dos est un capital précieux à préserver!

- utilisez les aides au levage disponibles,
- favorisez la manutention des objets lourds à plusieurs s'il n'y a pas de matériel disponible,
- n'hésitez pas à solliciter vos collègues quand c'est possible,
- des chaussures de sécurité vous protègeront en cas de chute de charges lourdes.

LES TRANSPALETTES

- Portez des chaussures fermées.
- Surveillez la charge surtout dans les virages et particulièrement si elle est encombrante et peu stable,
- En descente, ne précédez jamais la charge pour les transpalettes manuels,
- Pour les transpalettes électriques, conduisez par l'avant en vous plaçant nettement sur le côté,
- Ne montez jamais sur un transpalette.

LES OUTILS DE TRAVAIL

- Prenez connaissance des règles de sécurité spécifiques de l'entreprise,
- N'utilisez les outils que si vous avez été préalablement formé,
- Vérifiez le bon état de l'outil avant son utilisation,
- Ne démontez jamais une protection collective (grille de protection, barrière de sécurité), vous vous mettriez en danger ainsi que vos collègues de travail,
- en cas d'accident ou de risque d'accident : appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence ou coupez l'alimentation.



LA CIRCULATION

- Appliquez les règles du code de la route dans l'enceinte de l'établissement,
- Circulez calmement sans courir,
- Tenez vous à distance des engins,
- N'encombrez pas les espaces de circulation.

LE STRESS

- Prenez connaissance de l'organisation du travail,
- Prenez connaissance des tâches de chacun dans l'entreprise,
- N'hésitez pas à informer votre responsable en cas de :
 - clients agressifs,
 - dysfonctionnements.

LES PRODUITS CHIMIQUES

- Les produits de nettoyage sont souvent irritants voire corrosifs. Leur mélange peut conduire à des réactions dangereuses : mélange = danger,
- Utilisez des gants adaptés et en bon état ainsi que des lunettes de protection lors de l'utilisation de ces produits,
- En cas d'allergie ou d'intolérance, prévenez votre responsable qui contactera le médecin du travail,
- Stockez les produits chimiques séparément des autres produits.
- Limitez le changement de contenant ou reportez l'étiquetage

nouveaux pictogrammes







L'UTILISATION D'OUTILS COUPANTS OU TRANCHANTS

- Remplacez les lames de cutter régulièrement et privilégiez les cutters à lames rétractables,
- N'utilisez pas de cutters défectueux,
- Ne vous déplacez pas avec un couteau lame vers le haut,
- Veillez au bon affûtage des couteaux,
- Utilisez toujours le poussoir sur la mandoline,
- Utilisez des gants de maille si vous en avez à disposition,
- Soyez attentifs à l'hygiène de vos mains et lavez-les régulièrement.



LES CHUTES DE PLAIN-PIED

Portez des chaussures antidérapantes

- Signalisez les zones glissantes par la mise en place d'un affichage,
- Circulez sans courir,
- Veillez à ne pas encombrer les sols.



Attention risque mortel!

LES RISQUES LIÉS AUX AMBIANCES THERMIQUES

En cas d'exposition prolongée au soleil ou de travail par forte chaleur :

- Buvez de l'eau régulièrement,
- Protégez votre peau avec de la crème solaire,
- Portez des vêtements adaptés : en coton, légers,
- Portez un chapeau ou une casquette,
- Portez des lunettes de soleil.

L'ÉLECTRICITÉ

- En cas de matériel ou d'installation défectueux prévenez immédiatement votre responsable,
- Seul le personnel compétent et habilité par l'entreprise peut intervenir sur un équipement électrique.

PREMIERS SECOURS





Sur votre lieu de travail, savez vous où se trouve :

- La trousse de secours ?
- Le point de rassemblement ?

S'il n'y a pas de sauveteur secouriste dans votre établissement, suivez les conseils sur la conduite à tenir en cas de...

CONTUSION SIMPLE

 Appliquez un spray refroidissant ou de l'eau froide ou des glaçons (pas de contact direct avec la peau).





PLAIE OU COUPURE

- Munissez-vous de gants et nettoyez la plaie avec un antiseptique non coloré ou de l'eau et du savon,
- Maintenez les compresses ou pansements,
- Soyez à jour de votre vaccination antitétanique,
- Si le saignement est abondant, comprimez la plaie avec un tampon hémostatique ou un chiffon propre et alertez les secours.

AYEZ LE BON RÉFLEXE!

BRÛLURE THERMIQUE OU CHIMIQUE

 Refroidissez la brûlure sous un jet d'eau tempérée sans pression jusqu'à obtention d'un avis médical.



PROJECTION OCULAIRE, CORPS ÉTRANGER OCULAIRE

- Lavez l'oeil sous l'eau courante propre ou rincez au sérum physiologique, en prenant garde de placer «l'oeil blessé» en dessous,
- Consultez un ophtalmologiste au moindre doute.

COUP DE CHALEUR

En cas de vertiges, fatigue, maux de tête, vomissements, agitation, confusion :

- Alertez les secours. Le médédecin contacté est susceptible de prescrire les gestes suivants,
- Amenez la victime dans un endroit frais et aéré,
- Déshabillez-la ou désserrez ses vêtements,
- Rafraîchir la victime avec de l'eau froide
- Si la victime est consciente, faites-lui boire de l'eau fraîche en petite quantité.



CONDUITE À TENIR : ACCIDENTS ET INCENDIE

ACCIDENT



Si vous êtes témoin d'un accident, gardez votre calme et ayez le bon réflexe

- Alertez votre responsable et le SAMU (15) ou les pompiers (18).
 Ne jamais raccrocher le premier.
- Restez auprès de la victime en attendant les secours.
 Ne bougez jamais un blessé au sol.

INCENDIE

Si vous êtes témoin d'un départ de feu, agissez rapidement et efficacement

- 1. Alertez votre responsable et les pompiers (18),
- 2. Suivez les conseils des pompiers,
- 3. Évacuez et rendez-vous au point de rassemblement,
- 4. Répondez à l'appel.



ADRESSES ET TÉLÉPHONES UTILES

VOS CONTACTS

Votre médecin du travail

GIST / siège social 28 rue des Chantiers - Saint Nazaire 02 40 22 52 42

GIST - centre de La Baule 11 bis allée des petits Brivins ZA de Beslon - La Baule 02 40 60 60 29

GIST - centre de Pontchâteau 3 rue Archimède ZI de L'Abbaye II - Pontchâteau D2 40 D1 62 18

Les professionnels de santé en ville, tels que les médecins ou pharmaciens L'hôpital, notamment pour les consultations spécialisées en addictologie

Centre hospitalier
11 bd Georges Charpak
Saint-Nazaire
12 72 27 80 00

L'inspection du travail

Antenne de Saint Nazaire Rue Charles Brunelière Saint Nazaire - 0 825 032 282 ADIL / agence départementale d'information sur le logement 14 rue Albert de Mun Saint Nazaire - 02 40 60 80 29

Centre de planification et d'éducation familiale - centre d'IVG - site d'Heinlex 57 rue Michel Ange - Saint Nazaire 02 40 90 52 30

Planning familial 44 80 av. du G^{al} de Gaulle- Saint Nazaire 02 51 10 79 79

Centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostic - CeGIDD Site d'Heinlex - 57 rue Michel Ange -Saint Nazaire - 02 40 90 52 22

Info-jeunes - La Source Espace 15-25 ans - 46 rue d'Anjou Saint Nazaire - 02 44 73 45 99

Téléphones utiles

Tabac info service: 39 89

Alcool info service : 0 980 980 930

Écoute cannabis : 0 980 980 940

Drogues info service : 0 800 231 313

Sida info service : 0 800 840 800

SAMU: 15

Pompiers: 18

Centre anti-poison Angers :

02 41 48 21 21

Clinique de la main : 02 51 84 88 88

Moins d'accidents chez les jeunes formés à la santé et à la sécurité au travail

Selon une étude menée par l'INRS*, la fréquence des accidents du travail chez les moins de 25 ans ayant reçu une formation à la santé et sécurité au travail est deux fois moins élevée que pour l'ensemble des travailleurs.

Voilà qui devrait conforter tous les jeunes salariés qui suivent une formation/sensibilisation à la prévention des risques professionnels : une récente étude épidémiologique réalisée par L'INRS révèle que les jeunes de moins de 25 ans formés en santé et sécurité au travail pendant leur scolarité ont deux fois moins d'accidents du travail que les autres.

Réalisée sur cinq ans dans sept régions de France, cette étude montre la pertinence d'intégrer un enseignement en santé au travail dans l'ensemble des formations initiales. En France, la fréquence annuelle des accidents du travail chez les jeunes de moins de 25 ans est de 10 %, soit deux fois et demie plus importante que pour l'ensemble des salariés. «C'est lors de la période de transition de l'école vers la vie active que cette population est la plus vulnérable car elle est à la fois jeune et nouvelle dans l'emploi», note l'INRS dans son étude. En effet, les accidents rapportés concernant des jeunes surviennent en moyenne six mois après l'entrée dans l'emploi.

* Étude de l'INRS portant sur 755 participants issus de CFA tous métiers.



www.gist44.fr





GIST - Siège social - 28 rue des Chantiers CS 50211 - 44614 Saint Nazaire cedex Tél. 02 40 22 52 42 - gist44.fr - **saisonniers@gist44.fr**