



Vous êtes employé libre-service



L'employé libre-service met les produits en rayon dans un magasin. Il renseigne les clients et il s'assure que les produits sont conformes, par exemple si l'emballage est abimé ou si la date est passée.

Les risques pour votre santé

Votre métier nécessite :

- de travailler dans des **postures pénibles**, ce sont des positions de travail difficiles,
- de faire des **gestes répétitifs**, c'est faire toujours les mêmes gestes.
- et des **manutentions**, c'est à dire déplacer des objets.

En faisant ce métier vous risquez d'avoir :

- Des douleurs :
 - au cou, au dos,
 - aux épaules, aux genoux.
 - aux coudes, aux poignets, aux mains

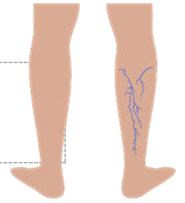


- Des jambes lourdes,

Les jambes lourdes sont le signe d'une mauvaise circulation du sang.

- Des varices.

Les varices sont des veines anormalement gonflées par le sang, souvent dans les jambes.



- Des **T**roubles **M**usculosquelettiques, **TMS**

Les troubles musculosquelettiques sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons.

L'organisation et les conditions de travail de ce métier vous obligent à avoir :

- De grandes amplitudes horaires et des horaires décalés ou coupés

L'amplitude horaire c'est la durée entre le début et la fin d'une journée de travail, temps de pause compris.

Par exemple : un salarié commence à 8 heures, il arrête à 12 heures.

Il reprend son travail à 15 heures et termine à 21 heures.

Son amplitude horaire est de 13 heures, c'est le temps passé entre 8 heures et 21 heures.



- des délais à respecter, le temps pour faire une tâche est limité,
- travail interrompu,
- des clients parfois agressifs.



Dans ces conditions de travail vous risquez :

- du stress, de la fatigue,
- des perturbations de la vie sociale et familiale,

Tout cela peut provoquer des troubles du sommeil, des troubles digestifs, la prise de poids.



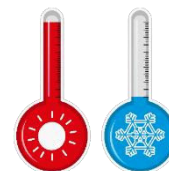
Vous risquez des accidents du travail :

- des coupures,
des chocs contre du matériel pouvant faire des bleus,
- des chutes de plain-pied ou de hauteur,
- des écrasements causés par la chute de marchandise.



Ambiances chaudes et froides

Vous allez dans des endroits avec des différences de température, par exemple des chambres froides, des congélateurs, le stock.



Cela peut provoquer un inconfort ou des infections de la gorge ou du nez par exemple : Mal de gorge, rhume ou toux.



Vous pouvez contacter votre médecin du travail pour avoir plus de renseignements.



Quelques conseils

Adoptez les bons gestes et les bonnes postures

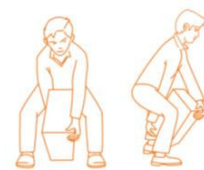
Protégez vos genoux :

- Limitez au maximum les positions agenouillées et accroupies longtemps ou souvent.



Pour soulever rapprochez-vous au maximum de la zone de travail.

- Évitez de porter les marchandises à bout de bras. Gardez les coudes près du corps, surtout lors du port de charge.



- Utilisez le matériel de manutention par exemple : chariots de mise en rayon, escabeaux sécurisés.



- Demandez à avoir une formation de **Prévention des Risques liés à l'Activité Physique, PRAP.**

Cette formation permet au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail pour réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.



Pour éviter les accidents

- Gardez les allées de circulation dégagées.
- Pour éviter les chutes, rangez régulièrement la zone de travail.
- Soyez formé à l'utilisation des équipements d'aide à la manutention.
- Informez votre hiérarchie en cas de matériel défectueux.
- Utilisez un escabeau sécurisé pour accéder aux rayonnages en hauteur, ne montez pas sur les rayonnages du bas.

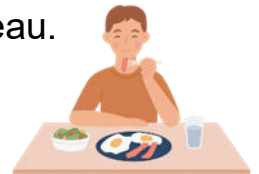


- Utilisez un cutter de sécurité pour l'ouverture des palettes.
- Portez les équipements de protection que vous donne l'employeur :
 - chaussures de sécurité, gants,
 - vêtements contre le froid.



Adoptez une bonne hygiène de vie

- Dormez dans un endroit calme et dans l'obscurité.
- Prenez 3 repas par 24 heures et buvez régulièrement de l'eau.
- Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas.



Parlez avec votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.

Pour en savoir plus :

www.ast67.org

AST67 : Fiches conseils Express : **Port de charges lourdes**



© **European Easy-to-Read Logo** : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur www.inclusion-europe.eu

Crédits illustrations : Freepik

Document transcrit et relu par les experts de l'atelier de transcription en FALC :
Antonio, Juliane, Frédéric, Antoine, Jérémy, Christophe, Marc-André,
Sandrine, Anne-Marie, Eva, Jonathan et Sébastien
accompagnés par Françoise.



Atelier de transcription en FALC
ESAT aux Trois Relais
41 rue de la Vedette - 67700 SAVERNE
☎ 03.88.02.19.19 – Poste 239
✉ falc.esatsaverne@apedi-alsace.fr