

Adoptez une bonne hygiène de vie !

Buvez régulièrement de l'eau.

Prenez 3 repas par jour,
évités les grignotages,
ne sautez pas de repas.

Dormez suffisamment dans un endroit calme
et si besoin faites une sieste.

Relevez vos jambes le soir.

Limitez votre consommation d'alcool.



Supprimez le tabac.

Ne consommez pas de stupéfiant.



Et pratiquez une activité physique régulière !



En cas de difficultés,
N'hésitez pas à contacter
votre médecin du travail.

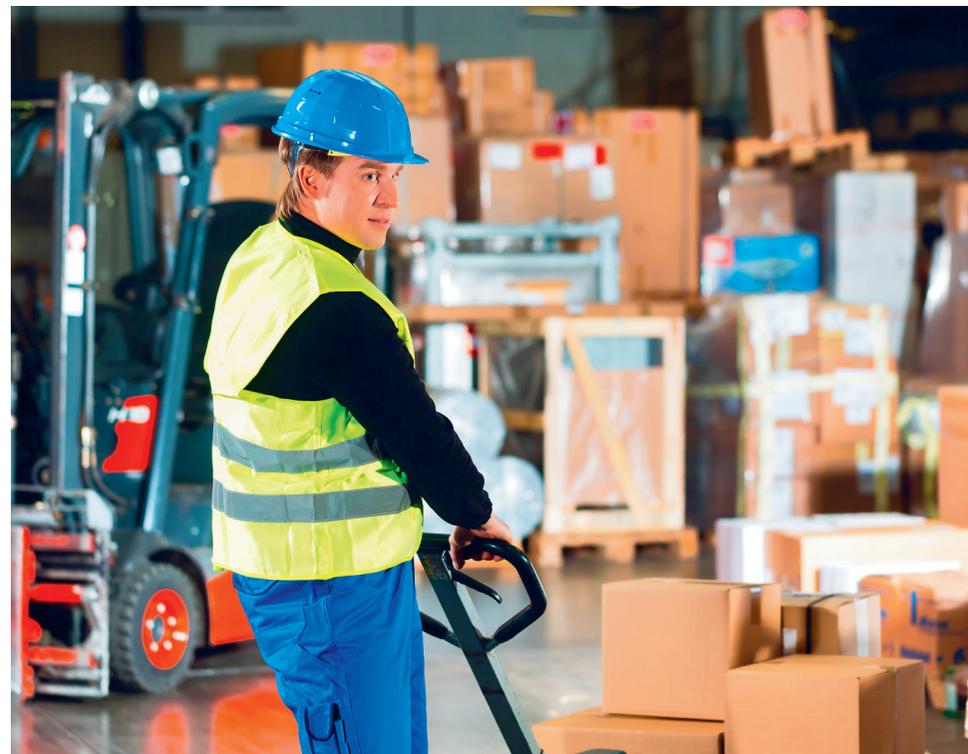
Février 2024



SERVICE DE PRÉVENTION
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL
AUDE - ARIÈGE

09 71 11 09 00

PRÉPARATEUR DE COMMANDE



Vos principaux risques

Manutention manuelle, postures pénibles, gestes répétitifs

Vous êtes exposé quand :

- Vous manipulez de façon répétée (chariots, cartons, fournitures)
- Vous portez des charges au sol ou en hauteur
- ↳ Douleurs cou, dos, épaules, coudes, poignets, mains

Chutes de hauteur et de plain-pied, glissades

Vous êtes exposé quand :

- Vous montez sur un équipement non adapté
- Utilisez les étagères comme échelle
- L'espace de circulation est encombré
- Vos chaussures sont mal attachées
- Le sol est détérioré ou glissant
- Vous empruntez les escaliers
- ↳ Contusions, entorses, fractures,...

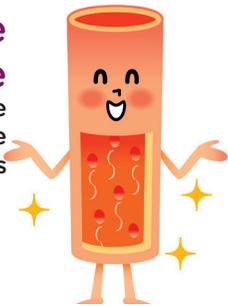


Station debout prolongée, piétinement

Notre mode de vie, un facteur héréditaire ou notre poste de travail (piétinement, station debout prolongée, chaleur excessive, absence d'activité physique, hygiène de vie) peuvent avoir pour conséquence un retour veineux déficient et une stase sanguine (sang stagnant dans les jambes) créant ainsi une insuffisance veineuse.

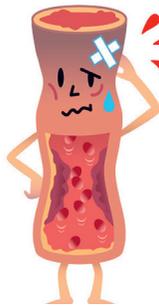
Veine Normale

Le sang monte mais ne redescend pas



Veine Variqueuse

Le sang monte et redescend



AYEZ UNE TROUSSE DE SECOURS À DISPOSITION



Blessures, coupures

Utilisation d'un cutter, ouverture des cartons

Les mesures de prévention

Protégez votre dos et vos articulations

- ↳ Adoptez les bons gestes et postures (des formations existent)
- ↳ Pour le port de charges, bien se placer devant la charge, fléchir les genoux en gardant le buste bien droit, se faire aider si charge trop lourdes, pousser sur les cuisses pour se relever
- ↳ Alternez les tâches
- ↳ Utilisez du matériel adapté à la tâche et aux locaux

QUELQUES RÈGLES POUR PRÉSERVER VOTRE DOS



Prévenez les accidents, protégez-vous

- ↳ Dégagez les espaces de circulation (palettes, cartons, ...)
- ↳ Utilisez le matériel adéquat : P.I.R.L. (Plateforme Individuelle Roulante Légère)
- ↳ Prenez garde à l'état des sols et aux obstacles
- ↳ Signalez toute détérioration du sol et les sols glissants
- ↳ Portez des chaussures de sécurité antidérapantes

Prévenez insuffisance veineuse

- ↳ Lorsque vous prenez votre douche, terminez par un jet d'eau froide sur vos jambes en remontant des pieds vers les hanches
- ↳ Évitez de croiser vos jambes quand vous êtes assis. Surélevez vos jambes en fin de journée
- ↳ Portez des chaussettes / bas de contention si nécessaire
- ↳ Pratiquez régulièrement la marche

