OCTOBRE 2019

Ciamt n°50 Informations

La lettre de votre partenaire santé au travail

SOMMAIRE

p 2-3
LES ACTUALITÉS
L'événement : Le 19 novembre 2019, participez à la matinée «Chasse aux risques» du CIAMT
Le rendez-vous : date de la remise des déclarations d'activité

p 7
ILS AGISSENT
Une sensibilisation sur mesure chez Lactalis à Thiais

p 8
LES RÉUNIONS DE SENSIBILISATION 2019-2020
Pour faire le point sur les démarches de prévention à mettre en œuvre

P 4-6
LE DOSSIER
Prévention
TPE-PME : la santé de l'entreprise passe par celle du dirigeant

P 6
LA PRÉVENTION ILLUSTRÉE
Préserver et entretenir sa santé

ÉDITO

LE RAPPROCHEMENT ENTRE SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL : UNE LOGIQUE GAGNANT-GAGNANT

Cela peut sembler paradoxal, mais plus un service de santé au travail est grand, et plus il est en mesure de se rapprocher de ses adhérents.

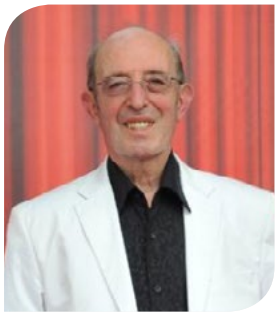
Au fil des réformes, les missions des services se sont élargies et nécessitent de développer et mettre en place des moyens de plus en plus précis et importants. Un service doit pouvoir aujourd'hui accompagner chacune de ses entreprises adhérentes, quelle que soit sa taille et son activité, dans sa politique de prévention des risques et d'amélioration des conditions de travail tout en assurant un suivi médical adapté à chacun de ses salariés.

Cette évolution amène les services à fusionner : d'une part parce que plus une structure a d'adhérents, et plus elle peut développer de moyens (rappelons que les services sont entièrement financés par le montant des adhésions) ; d'autre part, parce qu'un rapprochement permet de mutualiser ces moyens humains et matériels et ainsi améliorer l'effectif médical, renforcer les équipes techniques, et assurer un meilleur maillage territorial en développant les locaux.

Le CIAMT a pu l'expérimenter lors de ses précédents rapprochements, notamment avec le CMS 77, en 2010, et l'ACIST en 2015 : cette mise en commun des moyens a permis de proposer globalement plus de temps médical aux adhérents, de constituer un pôle technique pluridisciplinaire fort, de développer la densité des centres médicaux sur les différents territoires et de moderniser ces centres.

Force d'une plus grande structure et amélioration de la proximité bénéficient donc à l'ensemble des adhérents, avec un plus grand choix de centres, un plus grand nombre de créneaux de rendez-vous, une plus grande diversité des services.

Renforcer ses moyens par la mutualisation ? Une façon efficiente de prendre soin de vous au travail !



Paul EJCHENRAND
Ancien Président du CISMT Paris, aujourd'hui Administrateur du CIAMT

Ciamt
Prendre soin de vous au travail

L'ÉVÈNEMENT

Le 19 novembre 2019, participez à la matinée « Chasse aux risques » du CIAMT

Au mois de mars dernier, le CIAMT avait ouvert ses portes à ses adhérents pour des temps d'information et d'échanges sur trois sites, à Paris, en Seine-et-Marne et dans le Val-de-Marne. Suite à la satisfaction exprimée par la quasi-totalité des participants, une deuxième journée est organisée sur le même principe et avec un nouveau programme le mardi 19 novembre.

Journées portes ouvertes du 12 mars 2019

Rappelons que la rédaction et la mise à jour du Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUER) sont obligatoires depuis 2001 pour tout employeur dont l'entreprise emploie au moins un salarié. La première étape dans l'élaboration de ce DUER est l'identification des risques.
Pour vous aider à mieux l'appréhender, nous vous proposons de participer à une animation « chasse aux risques » le mardi 19 novembre. Elle se tiendra dans trois lieux : Paris (75008), Ivry (94) et Dammarie-les-Lys (77).
Au programme :

- accueil à partir de 9h30
- 10h00 : ateliers « chasse aux risques » sur 3 thèmes (la cuisine, le bureau, la route) et travaux sur la démarche du Document Unique. Nos spécialistes de la prévention se tiendront à votre disposition pour toute question.
- 12h00 : temps d'échanges libres autour d'un buffet

Inscrivez-vous vite sur notre site internet (attention, places limitées) : **www.ciamt.org** - onglet « Nos services » → « Nos réunions de sensibilisation ».

LE RENDEZ-VOUS

Mardi 26 novembre 2019
Date limite de réponse pour les déclarations d'effectifs

LE CHIFFRE

8

C'est le nombre d'infirmiers recrutés au CIAMT au mois de septembre pour répondre aux besoins des adhérents

8ème rencontre des infirmiers d'entreprise

Les grandes entreprises adhérentes emploient des infirmiers en santé au travail qui collaborent avec des médecins du travail du CIAMT. Ces infirmiers ont plusieurs missions, à la fois administratives et médicales : entretiens infirmiers, organisation des visites médicales, prévention des risques au sein de l'entreprise, gestion des « urgences », accueil des salariés qui se présentent à l'infirmerie… Ils travaillent souvent de façon isolée, car le médecin du travail n'est pas présent tous les jours dans l'entreprise.
Dans ce contexte, le CIAMT organise périodiquement des rencontres avec les infirmiers d'entreprise. La 8ème s'est tenue le 22 octobre et a été l'occasion de faire le point et d'échanger sur plusieurs sujets d'actualité.
Une présentation de l'actualité juridique de la santé au travail a ainsi été réalisée par Sophie Fantoni, Professeur des universités (Lille), praticienne hospitalière au sein de l'université droit et médecine du CHRU de Lille et Docteur en droit. Le Dr Roberta Pera, médecin du travail au CIAMT, a fait le point sur le logiciel métier.
Et plus globalement, cette réunion a été l'occasion d'échanger sur les bonnes pratiques, de réfléchir aux problématiques rencontrées par les IDEST en entreprise, de créer et renforcer les liens entre le CIAMT et les représentants médicaux de ses adhérents.

Que pensent les dirigeants de TPE/PME de leur service de santé au travail ?

Au mois d'avril, Présanse, représentation nationale des Services de Santé au Travail Interentreprises (SSTI), a cherché à mesurer et décrypter la perception qu'ont les employeurs de l'action des SSTI. Présanse a donc commandé au mois d'avril 2019 à l'Institut Harris Interactive une enquête indépendante approfondie auprès d'un échantillon représentatif de 410 dirigeants d'entreprises de 1 à 249 salariés pour recueillir leurs visions.
Cette enquête souligne plusieurs points forts :

- Les sujets de santé au travail sont perçus comme des enjeux prioritaires pour les employeurs du secteur privé.
- Pour 72% des dirigeants de TPE/PME, les Services de Santé au Travail disposent d'une image positive et plus particulièrement dans les entreprises de plus de 50 salariés (85%).
- 86% des sondés valorisent la proximité géographique du SSTI par rapport à leur entreprise. Pour 84% de l'échantillon, cette proximité est jugée comme importante voire prioritaire pour l'avenir et la bonne conduite du système.
- 67% des dirigeants estiment que leur entreprise a mis en place des actions en matière de santé et sécurité au cours des 3 dernières années et le SSTI est apparu très nettement comme le principal acteur ayant accompagné l'entreprise.
- 72% des dirigeants estiment que les décisions concernant les enjeux de santé et de prévention doivent être prises de manière collégiale entre la direction et les salariés de l'entreprise.

Une sensibilisation avec pratique pour appréhender le risque routier

Le CIAMT a mis en place une opération de prévention du risque routier avec CENTAURE, centre de formation à la conduite sécurité sur site protégé. Ce stage d'une journée est tout particulièrement destiné à ses adhérents les plus exposés, notamment les transports de personne, de services ou les petites structures avec deux ou trois commerciaux. Il vise une approche pratico-pratique, avec par exemple des risques de perte d'adhérence et des parcours avec des lunettes reproduisant un état alcoolisé.

Une nouvelle brochure MILDECA sur le risque d'addiction en milieu professionnel

« Le milieu de travail n'est pas épargné par la consommation de drogues », constate la MILDECA, mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives. Elle vient de faire paraître un dossier intitulé *« L'essentiel sur… Addictions en milieu professionnel : employeurs et employés, tous concernés »*. La brochure est téléchargeable sur **www.drogues.gouv.fr**, rubrique « actualités », puis « dossiers ».

A suivre…

Octobre rose, contre le cancer du sein
Chaque année, le mois d'octobre introduit la campagne d'information nationale destinée à sensibiliser la population sur le dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche. De nombreuses organisations mettent en place des animations dans ce but.

Novembre : mois sans tabac
Le 1er novembre 2019 est lancé le *#MoisSansTabac*, un grand défi collectif pour inciter le maximum de fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours avec le soutien de leurs proches.
https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

1er décembre : journée du SIDA
Etablie en 1988 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et approuvée par l'Assemblée générale des Nations unies, la journée mondiale de lutte contre le sida a lieu tous les ans le 1er décembre. Elle est l'occasion d'une mobilisation mondiale contre le VIH/SIDA, avec des actions d'information, de prévention et de sensibilisation.

6 et 7 décembre : Téléthon
Le prochain Téléthon (de *télévision* et *marathon*) , destiné à financer des projets de recherche sur les maladies génétiques neuromusculaires, mais aussi sur d'autres maladies génétiques rares, aura lieu les 6 et 7 décembre partout en France et sur France Télévisions. Avec 20 000 animations organisées, sont mobilisés 250 000 bénévoles et 5 millions de Français.

Prévention

TPE/PME : La santé de l'entreprise passe par celle du dirigeant

« La santé du dirigeant de TPE devrait être considérée comme un actif intangible de l'entreprise », déclarait récemment le manager d'un organisme de formation[1]. Et pourtant, force est de constater que des actions de prévention sont développées dans l'entreprise, que les salariés sont suivis régulièrement, mais que le manager reste souvent le grand oublié de la santé au travail.

Dans le 5ème baromètre de la forme des dirigeants[2], les 1500 chefs de petites et moyennes entreprises interrogés se sentent à la fois utiles et heureux dans leur activité (93%), mais ils sont aussi durement impactés par le stress (70%) et la surcharge de travail. Ils éprouvent de plus en plus de difficultés à maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Ils soulignent des difficultés à se reposer, avec un manque ou une mauvaise qualité de sommeil pour près du tiers des sondés et un sentiment de fatigue récurrente pour 4 personnes sur 10.

Néanmoins, 8 personnes interrogées sur 10 estiment être en bonne santé physique et 9 sur 10 en bonne santé mentale, même si 87% déclarent avoir été touchés par une douleur physique dans l'année, principalement le mal de dos (63%) et les douleurs articulaires (53%). Pourtant, seulement 8% se sont fait arrêter par leur médecin lors des 12 derniers mois, en raison d'un impact négatif sur l'activité de leur entreprise dans 1 cas sur 2. Et qu'ils aient dû s'arrêter ou non, 3 dirigeants sur 10 déclarent que leur état de santé a impacté négativement leur performance de l'année écoulée.

Il semble évident que la santé du dirigeant soit d'une importance capitale pour celle de l'entreprise, tout particulièrement dans une petite structure. Il est donc primordial que le manager sache prévenir l'épuisement professionnel et soit vigilant par rapport à sa santé, qu'il doit absolument préserver. Il faut qu'il puisse bénéficier également d'un suivi par son propre SSTI, de façon adaptée. Or il arrive souvent que les patrons prennent soin de l'entreprise et des salariés, mais moins d'eux-mêmes. Et si un dirigeant salarié de son entreprise est suivi par le service de santé au travail, qu'en est-il des travailleurs non salariés ?

1. Article de Richard Delaye, Directeur de la recherche et de l'innovation du Groupe IGS : « la santé du dirigeant de PME, un actif de l'entreprise ? », 7 mai 2018 dans le magazine Forbes (www.forbes.fr)

2. Le 5ème baromètre de la forme des dirigeants réalisé par Opinion Way pour le compte de la Fondation MMA des Entrepreneurs du futur. L'étude a été menée début 2019 auprès d'un échantillon de 1501 dirigeants d'entreprise de moins de 50 salariés. https://fondation-entrepreneurs.mma

3 questions à ...

Olivier TORRES,
Enseignant-chercheur spécialiste des PME

Professeur en gestion et économie à l'Université de Monpellier et Montpellier Business School

Fondateur et Président d'AMAROK, premier observatoire de la santé des dirigeants de PME

Selon vous, pourquoi la santé des chefs d'entreprise des TPE-PME revêt-elle des enjeux particuliers ?
Je me suis intéressé à ce sujet pour deux raisons.
La première est d'ordre économique : quand un patron du CAC 40 connaît un souci de santé, le groupe continue de tourner malgré son absence. Mais si un problème survient au dirigeant d'une petite structure, il impacte tout le système de l'entreprise.
Ma seconde motivation est de rétablir une forme de justice. C'est à la fin du 19ème siècle que l'on a commencé à réellement s'intéresser à la santé au travail, en se préoccupant d'abord des ouvriers. Puis la loi de 1946 a permis d'étendre le suivi médical à l'ensemble des travailleurs, sauf les non-salariés. Il me semble juste que la santé au travail puisse inclure les 3 millions de travailleurs indépendants et chefs d'entreprise non salariés, qui sont créateurs de richesse pour notre pays.
Le monde de l'entrepreneuriat est assez mal compris, les TPE/PME sont très hétérogènes, difficiles à classer et souvent délaissées par les sciences sociales, humaines et médicales. C'est dans ce contexte que l'Observatoire AMAROK a été créé. L'une de ses missions est de faire évoluer l'ordre social et de changer le regard sur l'entreprise, trop centré sur les grands groupes.

Pouvez-vous nous faire un état des lieux de la santé physique et mentale des travailleurs non salariés ?
Cela fait 10 ans que nous les suivons.
Aujourd'hui, l'idéologie du leadership pré-conditionne mentalement des hommes et des femmes à être toujours dans la force et la performance. De ce fait, on interdit l'expression de la faiblesse. Je rencontre souvent des chefs d'entreprise me disant qu'ils n'ont pas le temps d'être malades et c'est pour moi presque un déni. Dans les PME, on est dans un management de proximité, et si le dirigeant lui-même vous dit qu'il ne se préoccupe pas de sa santé, comment voulez-vous qu'il se préoccupe de celle de ses salariés ? Mon conseil est d'être à l'écoute de son corps et de sa fatigue.
Le sommeil, gage d'efficacité au travail, doit être un point d'attention. Nos études montrent que les managers ont tendance à rogner leur temps de repos: ils dorment en moyenne 6 heures et 25 minutes par nuit, contre 7 heures et 4 minutes pour le reste de la population. Cette demi-heure en moins tous les soirs peut générer une dette du sommeil et devenir problématique.
Ces dirigeants dorment moins pour travailler plus, en moyenne 55 heures par semaine. Ils sont en outre confrontés à la montée de la bureaucratisation des grands donneurs d'ordre et à une ultra-normalisation de la société, qui créent des tracasseries administratives chronophages, pour lesquelles les PME ne sont pas adaptées sur le plan organisationnel. Néanmoins, l'approche de la santé de ces dirigeants peut être aussi vue sous l'angle de la salutogénèse.

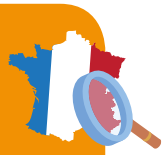
Qu'est-ce que la salutogénèse ?
C'est un concept développé par le sociologue Aaron Antonovsky, à la base de travaux que nous menons à l'université de Montpellier. Il ne s'agit pas de nier qu'il existe du burnout, de la souffrance au travail, mais il existe aussi peut-être des facteurs salutogènes, c'est-à-dire qui génèrent de la bonne santé. Il est intéressant d'identifier chez les dirigeants de PME ces facteurs salutogènes et donc d'ajouter à la prévention la promotion de facteurs positifs. Nous en avons identifiés trois principaux.
Le premier : agir et ne pas subir. C'est vrai pour le stress : on évoque souvent le « bon » et le « mauvais », alors qu'on devrait plutôt parler de stress subi et de stress choisi. Aujourd'hui, on a accumulé suffisamment de données épidémiologiques qui montrent que le stress, quel qu'il soit, est pathogène et finit par user l'organisme. Mais le stress choisi, contrairement au stress subi, génère de la satisfaction au travail, qui est un élément générateur de bien-être.
Deuxième facteur salutogène : ce que j'appelle le « secondship », en d'autres termes accorder de l'importance au second. Dans toutes les grandes écoles on enseigne le leadership. On valorise toujours les premiers et on oublie les seconds, et pourtant ceux-ci sont un gage de performance et de réussite, surtout dans les PME. La question n'est pas de s'entourer, mais de savoir s'entourer, et c'est une compétence du dirigeant. Le secondship est pour moi toute l'armature organisationnelle, stratégique, GRH, qu'un dirigeant va mettre autour de lui et qui fera office de protection en cas de problème.
Enfin, troisième et dernière règle : l'optimisme. On peut forcer sa nature pour l'être plus, quitte à se faire aider par des spécialistes. Certains coachs vous conseilleront de penser chaque soir à 3 choses positives avant de vous endormir, faites-le comme un exercice et vous verrez qu'à la longue cela aura des effets !

LE CHIFFRE

5,5

C'est le nombre moyen de salariés dans une entreprise en France (il est de 7 en Europe)

Part des TPE/PME en France



Les TPE/PME représentent :
- 99,84% des entreprises : sur 3 millions d'entreprises, seules 243 sont de grandes structures et 5000 des ETI.
- 10 millions d'emplois (salariés et non salariés), contre 4,5 millions pour les grands groupes et 5,6 millions de fonctionnaires. La PME, c'est donc autant d'emplois que les grands groupes et la fonction publique réunis.

L'Observatoire AMAROK

Créé en 2009 par Olivier TORRES, l'Observatoire AMAROK est une association s'intéressant à la santé physique et mentale des travailleurs non-salariés (TNS): dirigeants de PME, commerçants indépendants, professions libérales, artisans...
Il fédère une quinzaine de chercheurs qui étudient les liens entre la santé de l'entreprise et celle de son dirigeant.
L'observatoire AMAROK a une double finalité :
- **Sociétale** : sensibiliser l'opinion publique à l'importance de la santé des indépendants que ces derniers soient artisans, commerçants, dirigeants de PME ou professions libérales.
- **Scientifique** : construire un pont entre les sciences médicales et les sciences de l'entrepreneuriat.

Pour aller plus loin

www.observatoire-amarok.net
www.oliviertorres.net

Une conférence sur la santé des dirigeants

Dans le cadre du salon Preventica, qui s'est tenu à Paris au mois de mai dernier, le CIAMT a organisé une conférence sur le thème de la santé des dirigeants, avec la participation de Olivier TORRES, enseignant-chercheur spécialiste des PME et Président de l'Observatoire AMAROK et Erwan DEVEZE, consultant en neuroleadership et en neuromanagement et dirigeant de Neuroperformance Consulting.

Suite au succès de cette conférence, une nouvelle rencontre se tiendra **le 19 novembre à 18h à Paris**.

Pour vous inscrire (attention, places limitées) : www.ciamt.org
Onglet « Nos services » → « Nos réunions de sensibilisation ».

Préserver et entretenir sa santé

1 Hygiène de vie : manger, bouger, dormir

Un sommeil suffisant et réparateur

Le sommeil est indispensable à notre corps et à notre cerveau pour se régénérer. Une bonne nuit de sommeil dure en moyenne de 7 à 8 heures ; ne dormir que 6 heures peut présenter un risque pour la santé, ce risque étant avéré pour une quantité de sommeil inférieure à 5 heures.
De nombreux facteurs influent sur le sommeil. Quelques conseils :

- Eviter le soir les excitants, les repas trop copieux et l'alcool.
- Eviter de regarder trop tardivement les écrans (télévision, ordinateur, téléphone), la lumière bleue envoyant à notre horloge biologique un signal « de jour » qui retarde l'endormissement.
- Eviter de travailler ou de manger dans la chambre, qui doit rester un espace dédié au repos.
- Essayer de trouver son propre rythme de sommeil et écouter les «signaux» tels que bâillements ou yeux qui picotent.
- En outre, s'il est recommandé de ne pas pratiquer d'activité physique après 20h00, toute pratique non compétitive, cyclique (marche, course, natation), suivie d'une phase de récupération, peut avoir une influence bénéfique, son effet étant optimal entre 4h et 8h avant le coucher.

Une alimentation équilibrée

Il n'est pas ici question de se « priver », mais au contraire d'avoir des repas variés en suivant quelques règles simples. En résumé :

- Diversité dans l'assiette : protéines, légumes, féculents. Limiter la consommation des graisses et sucres rapides (pâtisseries, sucreries, sodas) ainsi que des boissons alcoolisées.
- Régularité des repas.
- Apport calorique adapté à l'âge, au sexe et à l'activité.
- Au moins 1,5 l d'eau par jour (éventuellement sous forme de boissons chaudes).

Une activité physique régulière

L'activité physique a beaucoup d'effets positifs sur notre corps et notre mental : conserver son poids de forme, renforcer les os, développer les muscles, entretenir la souplesse des articulations, améliorer le souffle, protéger le cœur, réguler le sommeil, réduire le stress, diminuer le risque de développer certaines maladies (hypertension, diabète, AVC...).
L'activité physique peut consister à pratiquer un sport adapté à l'âge, la forme physique et les goûts de chacun. Mais il s'agit aussi d'avoir les bons réflexes pour être actif au quotidien : monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur, préférer la marche à pied au lieu des transports en commun, se lever et bouger toutes les deux heures dans le cas d'un travail sédentaire. Objectif : au minimum 30 mn de marche ou 10 mn de sport tous les jours pour entretenir sa forme.

2 Gestion du stress

Le stress est une réaction réflexe de l'organisme face à une situation difficile qui demande une adaptation. Qu'il soit dit « positif » (pour échapper à un danger, par exemple), « aigu » (se manifestant après un événement traumatisant), « chronique » (dans le cas d'une situation difficile et persistante), trop de stress finit par avoir des effets sur la santé et entraîner des troubles fonctionnels, physiologiques et psychologiques.

Comment y faire face ?

- Savoir s'entourer et accepter de déléguer.
- Anticiper et prioriser ses tâches.
- Savoir périodiquement « décrocher » et s'accorder des moments de détente (yoga, méditation, relaxation, respiration, sport, musique, promenade dans la nature...).
- Si nécessaire, se faire aider par un spécialiste (coach ou psychologue).

Un plaisir culturel régulier

- La musique, le théâtre, le cinéma, les vieilles pierres, les balades dans la campagne, l'oisiveté...sont autant de moyens salutogènes à l'équilibre mental.
- La qualité de vie doit s'appliquer de façon plus large et dépasser les frontières de l'environnement professionnel.

3 Surveillance médicale régulière

Mieux vaut prévenir que guérir ! Prenez le temps de faire le point sur votre santé avec votre médecin au moins une fois par an.

Manger, bouger, dormir :

une sensibilisation sur mesure chez Lactalis à Thiais (94)

L'ADHÉRENT

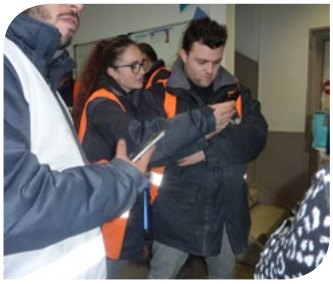
Gaëlle RITZ, responsable RH et Hélène BARBOT, gestionnaire RH

Gaëlle RITZ
Responsable RH

Hélène BARBOT
Gestionnaire RH

Lactalis Logistique & Transports gère et achemine des marchandises à travers la France et l'Europe. Le site de Thiais emploie 150 collaborateurs avec différents corps de métiers : Préparateurs de commandes, Agents de Quai, Caristes, Conducteurs Routiers et fonctions supports & administratives. Il est ouvert 24h/24 pendant 6 jours sur 7, avec des équipes qui se relaient le matin, l'après-midi et la nuit.
Nous avons décidé d'organiser mi-octobre notre semaine de la QVT (Qualité de Vie au Travail) sur le thème de l'hygiène de vie au travail. Nous avons ainsi offert à nos salariés une approche de l'ostéopathie, grâce un partenariat avec des écoles. Des étudiants en dernière année leur ont proposé un bilan, des conseils, une sensibilisation à la prévention des douleurs et manipulations. Nous avons également organisé un goûter pour partager un moment de convivialité autour de plaisirs culinaires et nous avons terminé la semaine par une animation « mangez, bougez, dormez : les enjeux d'une bonne santé » grâce à un « vélo à smoothie » (qui permet de mixer des fruits en quelques tours de pédale) et le concours du CIAMT pour des conseils sur la diététique, l'activité physique et le sommeil.
Beaucoup de collaborateurs ont pu participer et ont exprimé leur intérêt et leur satisfaction.

Emmanuel BASCHIN, responsable du site, essaie le « vélo à smoothie »



Le quiz par téléphone : pas si facile !

Un espace exposition sur le sommeil

Quelques aliments présentés avec leurs équivalents en sucres et matières grasses

LE CIAMT

Laurence Cortet
Infirmière-IPRP

Lactalis Thiais mène une véritable politique prévention et nous sollicite régulièrement. Je suis déjà intervenue à plusieurs reprises pour l'entreprise, tout particulièrement dans le cadre d'actions de sensibilisation et de prévention des addictions.
Lactalis m'a demandé cette fois-ci de participer à sa semaine de la QVT. Le médecin du travail du CIAMT qui suit les salariés, le Docteur Eric ADOLPHI, a validé cette demande d'intervention et nous avons échangé sur les problématiques spécifiques à l'entreprise, en particulier le travail de nuit et ses conséquences possibles sur l'alimentation et le sommeil. J'ai ensuite préparé des animations personnalisées sur le thème des trois piliers de l'hygiène de vie que sont l'alimentation, l'exercice physique et le sommeil. Les salariés ont pu s'informer sur le sommeil dans un mini-espace exposition et faire un test pour déterminer quels types de dormeurs ils étaient. J'ai également conçu spécialement pour l'opération un quiz à réaliser sur téléphone (via Quiziz) qui a permis aux participants de tester leurs connaissances de manière ludique. J'ai aussi montré l'équivalent en sucre et en huile des aliments que nous mangeons quotidiennement... une démonstration pleine d'enseignements ! Ces animations ont généré beaucoup de réactions, de questions et m'ont permis de donner des conseils personnalisés et de faire passer des messages essentiels, notamment sur le lien entre alimentation et exercice physique.

AGENDA 2019-2020

Réunions de sensibilisation

RPS (Risques Psychosociaux)

1/2 JOURNÉE

- De quoi s'agit-il exactement ?
- Quelles sont les facteurs de risques ?
- En quoi l'organisation du travail est-elle au cœur de cette problématique ?
- Quels outils et quelles méthodes pour initier une démarche de prévention ?

PARIS	DAMMARIE	IVRY
05/12/2019	07/11/2019	30/01/2020
04/02/2020	26/03/2020	**RUNGIS**
14/05/2020	10/11/2020	09/06/2020
08/09/2020		01/10/2020
03/12/2020		

Conduites addictives

1/2 JOURNÉE

- Les conduites addictives et notamment la consommation d'alcool et de drogues, constituent une préoccupation forte des entreprises. Vous connaîtrez les notions fondamentales pour mettre en place une démarche de prévention

PARIS	DAMMARIE	IVRY
14/11/2019	02/06/2020	05/11/2019
10/03/2020		**RUNGIS**
17/11/2020		05/11/2020

Document unique

1/2 JOURNÉE

- Pourquoi le Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels est-il à la base de vos démarches de prévention ?
- Comment les équipes du CIAMT peuvent-elles vous aider dans la mise en place de sa rédaction ?

PARIS		DAMMARIE	IVRY
05/11/2019	09/06/2020	03/03/2020	14/11/2019
21/01/2020	10/09/2020	11/06/2020	23/01/2020
11/02/2020	13/10/2020	24/09/2020	**RUNGIS**
17/03/2020	05/11/2020	26/11/2020	19/03/2020
12/05/2020		**AVON**	14/05/2020
		21/01/2020	04/06/2020
			29/09/2020
			17/11/2020

Salarié désigné compétent

2 HEURES

- Depuis la loi du 20 juillet 2011, tout employeur doit désigner « un ou plusieurs salariés compétents pour s'occuper des activités de protection et de prévention des risques professionnels de l'entreprise ».
- Quel est son rôle ? Comment est-il désigné ? Quel est son statut ?

PARIS	DAMMARIE	RUNGIS
06/02/2020	20/10/2020	10/03/2020
02/07/2020		15/09/2020
08/10/2020		

TMS (Troubles Musculosquelettiques)

1/2 JOURNÉE

- Que sont les TMS ?
- Pourquoi est-il si essentiel de les prévenir ?
- Quels sont les facteurs de risques ?
- Quels outils et méthodes pour mettre en place une démarche de prévention ?

PARIS	DAMMARIE	RUNGIS
31/03/2020	23/04/2020	12/05/2020
01/10/2020		15/10/2020

Risque routier

1/2 JOURNÉE

- Trajets domicile/travail, déplacements professionnels, le risque routier nous concerne tous. Comment mettre en place une démarche de prévention ?
- Présentation du kit de prévention avec des fiches employeurs et des dépliants pour les salariés.

PARIS	DAMMARIE	IVRY
10/12/2019	27/02/2020	21/11/2019
04/06/2020	08/10/2020	**RUNGIS**
10/12/2020		02/04/2020
		19/11/2020

Usage du défibrillateur

2 HEURES

- Vous voulez savoir utiliser un défibrillateur ? Vous souhaitez vous en procurer un ? Vous avez besoin de conseils ? Le CIAMT vous propose une présentation à l'usage du défibrillateur avec une matinée pratique.

PARIS	DAMMARIE	IVRY
09/12/2019	14/11/2019	17/12/2019
14/01/2020	05/03/2020	21/01/2020
02/04/2020	19/11/2020	**RUNGIS**
11/06/2020		07/05/2020
17/09/2020		24/09/2020
08/12/2020		

VOUS INSCRIRE
www.ciamt.org
Onglet 'nos services'
'nos réunions de sensibilisation'

NOUS CONTACTER
communication@ciamt.org

Édité par le CIAMT : 26, rue Marbeuf 75008 Paris. Association Loi 1901. n° SIREN 784 346 983 - ISSN 1248-1211. Tél. : 01 40 74 00 14 - Fax 01 43 59 73 06 **www.ciamt.org**
Directeur de la publication : Philippe Goj, Président du CIAMT • **Directeur de la rédaction :** Dr Vinh Ngo, Directeur Général
Secrétaire de rédaction : Caroline Chedebois • **Rédactrice :** Valérie Picton • **Ont collaboré à ce numéro :** Dr Marie-Christine Schwerkolt, Laurence Cortet, Stéphanie Candela • **Maquette :** Ici Barbès • **Illustrations/images :** Ingimage • **PAO :** #V2

Ciamt
Prendre soin de vous au travail