



L'ACTIVITE PHYSIQUE

La sédentarité à votre poste travail peut avoir des conséquences sur votre santé



Conséquences liées à l'absence d'activité physique

- ◆ Surpoids
- ◆ Diabète
- ◆ Stress
- ◆ Maladies cardiovasculaires
- ◆ Problèmes articulaires et musculaires



Conseils de prévention

- ◆ Pratiquer une activité physique environ **30 minutes par jour**

Au travail : marcher sur les aires de repos, prendre les escaliers, faire des étirements régulièrement

Dans la vie privée : pratiquer de préférence une activité d'endurance en fonction de vos goûts et de vos possibilités (vélo, marche, natation, course à pied)



Retrouvez plus d'informations sur notre site internet
www.santraplus.fr
02 32 74 94 94



LES CHUTES

9 accidents sur 10 ont lieu véhicule à l'arrêt



Conséquences possibles

- ◆ Contusion, entorse, écrasement, fracture



Conseils de prévention

- ◆ Etre particulièrement vigilant lors de la montée et de la descente du véhicule et lors des déplacements sur les quais de chargement



- ◆ Respecter la règle des 3 points d'appui

- ◆ Signaler rapidement tout dysfonctionnement, toute anomalie.
- ◆ Porter les équipements de protection individuelle adaptés à l'activité : gilet, chaussures de sécurité, casque, gants



CHAUFFEURS ROUTIERS, POIDS LOURDS, AUTOBUS, AUTOCARS



SANTRA PLUS

Votre service de santé au travail vous **apporte** des **conseils de prévention** adaptés :

- ✓ Alimentation
- ✓ Sommeil
- ✓ Substances psychoactives
- ✓ Chutes
- ✓ Activité Physique



L'ALIMENTATION

Les déplacements routiers et les horaires décalés engendrent un déséquilibre alimentaire



Conséquences liées à une alimentation non équilibrée

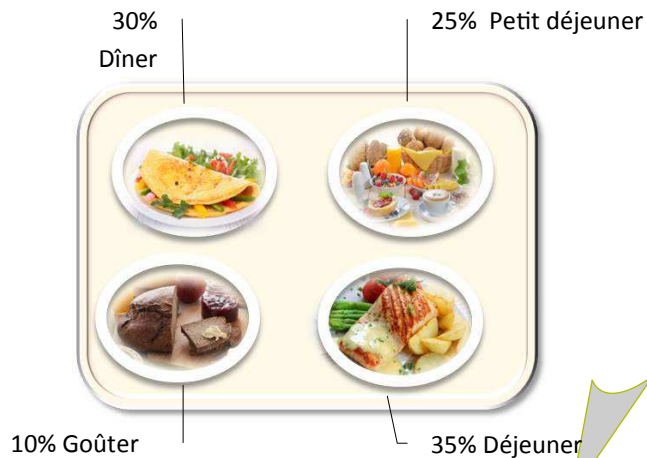
- ◆ Surpoids
- ◆ Diabète, dyslipidémie...
- ◆ Maladies cardio-vasculaires



Conseils de prévention

- ◆ Faire 3 repas équilibrés par jour à heures régulières
- ◆ Prendre un vrai petit déjeuner, ne pas conduire à jeun
- ◆ Manger des fruits et des légumes
- ◆ Ne pas sauter les repas et éviter le grignotage
- ◆ Ne pas resaler les plats
- ◆ Limiter les aliments gras, les viennoiseries et les boissons trop sucrées

Répartition des repas dans la journée



LE SOMMEIL

Les décalages et les horaires variables peuvent perturber la qualité du sommeil

Le **sommeil optimal** se situe entre **22H et 6H du matin**
Il existe une **baisse de la vigilance physiologique** entre **2H et 5H du matin** et entre **13H et 15H**



Conséquences liées au manque de sommeil

- ◆ Manque d'attention
- ◆ Nervosité
- ◆ Somnolence
- ◆ Accident de la route

2 H de sommeil en moins/jour

=

1 nuit de sommeil en moins/semaine



Conseils de prévention

- ◆ Favoriser une nuit de sommeil de 6 à 8 heures dans un endroit calme, ventilé et confortable
- ◆ Faire des pauses régulières et des micro-siestes lors des attentes
- ◆ Ne pas manger trop copieux, ni trop gras
- ◆ Ne pas consommer d'excitants 5 heures avant le coucher
- ◆ **Repérer les signes d'alerte** (bâillements, vision floue, picotements des yeux...) **et s'arrêter**



LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES (SPA)

Les conditions de travail (stress au volant, contraintes de temps...) peuvent influencer sur la consommation de substances psychoactives :

- ◆ **Stimulants** (boissons énergisantes, café, cocaïne)
- ◆ **Anxiolytiques** (alcool, tabac, médicaments)



Conséquences liées à la consommation des SPA

- ◆ Troubles de la vigilance, somnolence
- ◆ Troubles du comportement (agressivité, euphorie)
- ◆ Dépendance
- ◆ Réduction du champ visuel
- ◆ Diminution des réflexes



Conseils de prévention

- ◆ Pas d'alcool ni de cannabis en conduisant
 - ◆ Attention à certains médicaments pouvant provoquer une somnolence
- Se référer aux pictogrammes !**

