

Santé au Travail

Le Journal du CDG15

janvier 2023– Numéro 1



Arrivée d'un nouveau médecin au service de médecine préventive

Dans ce numéro :

Arrivée d'un nouveau médecin.....	P1
Quiz sur les TMS.....	P1
Matinale de Prévention à Pleaux.....	P2
Petit rappel sur les angles de confort.....	P3
Foire aux questions : travaux hivernaux.....	P3
CDG15 : des actions destinées au bien-être des agents.....	P4
Encadrants : à vos agendas.....	P4

Le pôle santé au travail élargit son équipe médicale et administrative en accueillant **le 2 janvier 2023 un nouveau médecin, le Dr Aude LAVERRIERE.**

Cette arrivée vient renforcer l'équipe médicale en place, le Dr Pierre ZUBER et l'infirmière en santé au travail, Marie-Laure CHARRADE.

Le Dr Aude LAVERRIERE exercera ses missions à hauteur de 17h30/semaine et ce jusqu'à la fin du mois de juin 2023, date à laquelle le Dr ZUBER mettra un point final, très mérité, à sa carrière.

A compter du 1^{er} juillet 2023, le Dr Aude LAVERRIERE intégrera le service à temps complet et contribuera à préserver la santé des travailleurs tout au long de leur parcours professionnel.

Nous lui souhaitons la BIENVENUE !

QUIZ sur les TMS...

1 - Quelles sont les 3 parties du corps les plus touchées par les TMS ?

- Genou
- Epaule
- Coude
- Main/Poignet/Doigt

2- Quels facteurs biomécaniques professionnels peuvent être à l'origine de TMS ?

- L'amplitude des gestes
- La répétition fréquente d'un même geste
- Le travail statique
- Le port de lourdes charges
- Les vibrations et chocs mécaniques



3 - Quels autres facteurs jouent un rôle dans l'apparition de TMS ?

- Facteurs environnementaux (bruit, froid...)
- Stress

4 - Depuis plus de 20 ans, les TMS constituent la première maladie professionnelle reconnue en France.

- Vrai
- Faux

5 - J'ai plus de risque de souffrir de TMS avec l'âge.

- Vrai
- Faux

Votre score
/5

1 - Main/Poignet/Doigt 38%, Epaule 30%, Coude 22% - 2 - Les 5 - 3 - Les 2 - 4 - Vrai - 5 - Vrai - 5 - Vrai - 5 - Vrai. L'âge est responsable d'un vieillissement des structures périarticulaires.

Le Service de Prévention vous souhaite une Bonne année en toute sécurité

Réunion d'information relative aux techniques de nettoyage à Pleaux

Julie OLIEVIER, responsable des agents techniques d'entretien et Gabriel COQUILLARD, assistant de prévention et responsable des services techniques, répondent à nos questions

Vous avez mis en œuvre la méthode de pré-imprégnation et essayé le matériel laissé à votre disposition. Avez-vous été convaincue ?

Julie Olievier : Oui, j'ai testé le matériel prêté dans la salle du temps libre et mes collègues l'ont utilisé à l'école pendant les vacances scolaires.

Remarque : les bandeaux sont lavables en machine mais longs à sécher en hiver. Il faudrait trouver un lieu plus approprié pour étendre et sécher le linge, en cette période pluvieuse. Dans la grande salle, le carrelage est souvent très sale et collant (exemple : soda renversé et séché) et il faut donc anticiper et « gratter » auparavant sur ces taches difficiles.

Qu'est-ce qui vous a le plus apporté ?

Julie Olievier : Le balai télescopique est très ergonomique et facile à utiliser avec le réglage en hauteur et sa prise en mains. Les grands bandeaux en micro-fibres sont très pratiques. Les lavettes bleues pour les surfaces et roses pour les toilettes laissent une surface propre et lisse.

Les agents d'entretien de l'école ont été ravis d'utiliser le manche télescopique et ses accessoires pour nettoyer les vitres en hauteur, les dessus d'armoire et le manche souple pour les radiateurs en fonte. Les grandes microfibres les ont pleinement satisfaits.

Qu'avez-vous envie de dire aux agents qui exercent les mêmes fonctions que vous ?

Julie Olievier : J'ai été très heureuse de pouvoir utiliser du matériel performant et de nouvelles techniques de nettoyage. Maintenant, si d'autres collectivités le souhaitent, testez ce matériel !



La méthode et le matériel mis à disposition sont-ils selon une action de prévention des risques professionnels efficace ?

Gabriel COQUILLARD : Oui, sans aucun doute. Le fait d'avoir pu tester le matériel gratuitement pendant un mois auprès d'agents d'entretien de notre collectivité a été très intéressant.

La méthode avec la pré-imprégnation des microfibres et le matériel proposé permettent :

- La réduction des principaux gestes favorisant les TMS (troubles musculosquelettiques au niveau des poignets, des épaules et des bras et au niveau du dos). L'agent n'a plus à tordre de serpillière ce qui est plus hygiénique et moins douloureux pour les poignets et le balai utilisé, facilement adaptable à la hauteur de la personne, est plus ergonomique.
- La réduction des agents chimiques favorisent l'action mécanique grâce aux microfibres des bandeaux. Le risque chimique est diminué.
- La réduction du port de charges avec la pré-imprégnation des microfibres (plus de récipients chargés d'eau, balais, produits...).
- La réduction des chutes sur sol mouillé et des chutes de hauteur grâce au matériel adapté et télescopique pour laver les vitres en hauteur et les dessus d'armoires.

Quels sont les autres avantages de cette technique de nettoyage ?

Gabriel COQUILLARD : Il est tout d'abord environnemental avec la réduction de la consommation d'eau et la réduction des rejets d'agents chimiques dans les eaux usées. L'eau devient une denrée rare et chère ; la commune de Pleaux souhaite montrer l'exemple et recherche toutes les solutions pour réduire les coûts et la consommation d'eau sur son territoire.

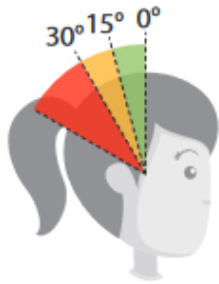
De ce fait, la collectivité étudie actuellement avec intérêt cette méthode pour réduire les risques professionnels de ses agents et pour les soulager dans leur travail tout en réduisant la consommation d'eau et de produits chimiques, et par conséquent les coûts.

Que pensez-vous de cette action mise en place par le service de prévention du CDG15 ?

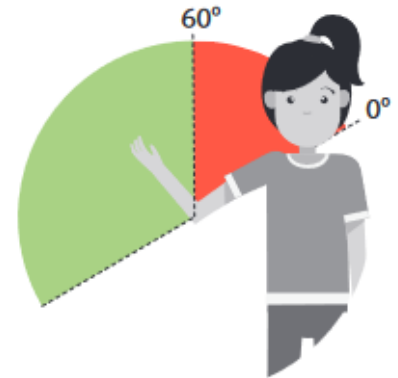
Gabriel COQUILLARD : C'est un évènement à renouveler et la collectivité est prête à accueillir d'autres réunions à Pleaux. La matinale de prévention a été organisée par le CDG15 (communication auprès des collectivités, recherche d'un partenaire privé...). Tous les participants ont pu apprécier l'accueil (boissons et croissants), la démonstration du matériel, la disponibilité et l'écoute des intervenants.

PETIT RAPPEL SUR LES ANGLES DE CONFORT

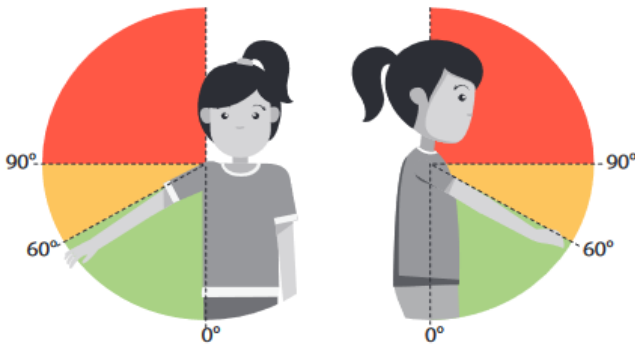
Le cou



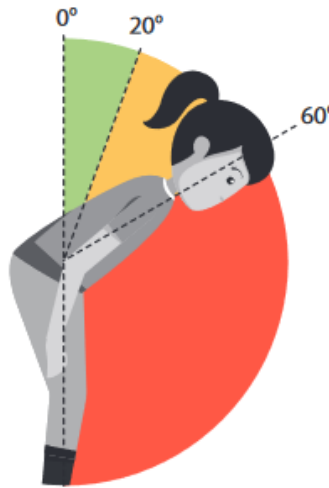
Les coudes



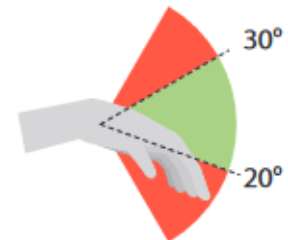
Les épaules



Le dos



Les poignets



FOIRE AUX QUESTIONS : TRAVAUX HIVERNAUX

Un exploitant agricole peut-il renforcer les équipes municipales lors des travaux de déneigement ?

Oui, il peut assurer le déneigement des routes (art.10 de la loi n° 99-574 du 09/07/1999 d'orientation agricole au sens de l'art. L.311-1 du Code rural) dans les conditions suivantes :

- Pour le compte des communes ou des départements
- Uniquement avec une lame de raclage

Quelles sont les limites de durée du travail dans le cadre de la viabilité hivernale ?

Dans le cas de travaux de déneigement (décret 2002-259 du 22/02/2002 et décret 2007-22 du 05/01/2007)

- Durée de repos en continu peut être réduite à 9h
- Amplitude horaire : maximum 15h
- Durée maximale hebdomadaire : maximum 60 h

Mettre en place un système d'astreinte soumis au CST.

Le déneigement peut-il être réalisé par un agent seul au volant d'un engin de service hivernal ?

Les opérations de déneigement exposent particulièrement les agents aux risques liés à la visibilité, à la conduite d'engins, au froid, aux chutes. De ce fait, une surveillance directe ou indirecte doit être mise en place (travail d'équipe, moyens de communication, évaluation des risques...).



CDG 15

Des actions destinées au bien-être des agents

COMMENT ONT DÉBUTÉ LES SÉANCES DE RELAXATION ?

Cécile : Suite à une formation personnelle, j'ai souhaité partager mon expérience avec mes collègues. Un temps de relaxation guidée sur une durée de 30 mn à 45 mn est proposé une fois par semaine, sur le temps de pause méridienne pour leur permettre de se couper de leurs préoccupations professionnelles et personnelles et aborder ainsi la journée avec confiance, calme et sérénité.

QUELLES TECHNIQUES DE RELAXATION AVEZ- VOUS PROPOSÉES ?

Cécile : Pendant 5 mois, les agents (5 maximum) munis de leur tapis de gymnastique et d'une couverture, sur une musique relaxante ont été initiés au training autogène de Schultz (apaisement du mental avant de plonger dans une complète relaxation du corps) et à la technique de visualisation positive entre autres.



Depuis septembre 2021, vous organisez des séances de sport entre 12h et 14h une fois par semaine. Pouvez-vous nous décrire ce que vous faites et comment ?

Sébastien : Ce sont des cours collectifs de TABATA, autrement dit du travail fractionné pour augmenter le rythme cardiaque et renforcer les muscles. Par exemple, 20 secondes de travail, 10 secondes de récupération et ainsi de suite pendant 12 minutes et ce, répété 3 fois. Les positions pratiquées ne sont pas traumatisantes pour les participants.

Quelle formation avez-vous pour animer ces séances ?

Sébastien : En formation initiale, j'ai un brevet d'état en sport et un brevet supérieur en diététique et nutrition sportive.

Quelles améliorations souhaiteriez-vous proposer ?

Sébastien : Une collègue m'a demandé d'ouvrir un autre cours pour des personnes moins sportives qui souhaitent de l'entretien musculaire et cardiaque. Si cela est possible, je proposerais un autre cours collectif plus adapté



ENCADRANTS, A VOS AGENDAS ! RENDEZ-VOUS LE 28 MARS 2023

Suite à l'organisation d'une sensibilisation à la prévention des conduites addictives en 2022 auprès d'un groupe d'élus volontaires et intéressés par cette thématique, le service de prévention du CDG15 poursuit sa démarche et propose une deuxième action ouverte aux agents exerçant les fonctions d'encadrement.

Ce temps viserait notamment à outiller ces derniers dans le repérage, l'accompagnement et l'orientation des personnes en difficulté avec leurs conduites addictives.

Cette action sera organisée en partenariat avec la Mutuelle Nationale Territoriale et l'association Addictions France spécialisée en addictologie.

Objectif principal de cette sensibilisation : Acquérir des éléments de compréhension et de posture permettant une meilleure gestion des situations en lien avec les conduites addictives en milieu professionnel. N'hésitez à contacter le service de prévention pour toutes questions.

Venez nombreux !

(inscriptions sur le site du CDG 15)

Accompagnement en cas de difficultés

VOUS AVEZ BESOIN DE SOUTIEN ?

**NOUS SOMMES LÀ
POUR VOUS AIDER**

Stress, isolement, conflit, difficultés financières et familiales, arrêt de travail...
Bénéficiez d'un accompagnement professionnel pour vous soutenir.

► **09 78 97 02 02**
(prix d'un appel local)
Du lundi au vendredi de 8h à 18h30

En partenariat avec

SERVICE OFFERT
INCLUANT
MNT PSY*

MNT
Être utile est un beau métier.
GRUPE VYV

*Ce service est proposé dans le cadre de la convention de partenariat conclue entre la MNT et le centre de gestion Mutuelle Nationale Territoriale, 4 rue d'Alsace - 75008 Paris. Mutuelle ouverte aux dispositions de l'article 9 du Code de la mutualité. Responsabilité du Reporteur Social: sous le numéro 51628775 676 004. 19/04/2022 - Créé le 20/04/2022 - 100% d'adhésions. Document à caractère publicitaire et non contractuel. Contrat de mutualité en vigueur au 15/04/2022. Le contrat est le résultat de la convention conclue entre le Centre de mutualité et les agents titulaires de leur mandat, par l'intermédiaire du comité directeur et du conseil d'administration (CA) de la MNT. Le contrat est soumis à l'approbation du conseil d'administration de la MNT. Le contrat est soumis à l'approbation du conseil d'administration de la MNT. Le contrat est soumis à l'approbation du conseil d'administration de la MNT.

Contacts

Contacts :

Béatrice VIGNERESSE 04.71.63.87.68 – beatrice.vignerresse@cdg15.fr

Françoise NANGERONI 04.71.63.35.25 – secretariat.prevention@cdg15.fr