

## Muscles et articulations

Causes	Effets	Prévention
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Port de charges</li> <li>- Gestes inadaptés</li> <li>- Gestes répétés</li> <li>- Postures contraignantes</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TMS</li> <li>- Douleurs</li> <li>- Lumbago</li> <li>- Insuffisance veineuse</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser des aides techniques</li> <li>- Bouger, marcher</li> <li>- Plier les jambes</li> <li>- Changer de position</li> <li>- Maintenir le dos droit</li> <li>- ...</li> </ul>

## La peau

Causes	Effets	Prévention
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits chimiques</li> <li>- Frottements</li> <li>- Objets coupants</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irritations</li> <li>- Eczéma / Sécheresse</li> <li>- Plaies / Coupures</li> <li>- Brûlures</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se laver les mains</li> <li>- Porter des gants</li> <li>- Utiliser une crème barrière</li> <li>- ...</li> </ul>

## L'appareil respiratoire

Causes	Effets	Prévention
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fumées</li> <li>- Produits chimiques</li> <li>- Poussières</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhinite</li> <li>- Asthme</li> <li>- Sinusite</li> <li>- Cancer</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier les aspirations</li> <li>- Porter un masque</li> <li>- Aérer l'espace de travail</li> <li>- Utiliser un aspirateur ou un balayage humide</li> <li>- ...</li> </ul>

## L'oreille

Causes	Effets	Prévention
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bruit</li> <li>- Substances <b>ototoxiques</b></li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Surdité</li> <li>- Acouphènes</li> <li>- Traumatisme sonore aigu</li> <li>- Stress, nervosité</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter ses protections auditives en permanence dans les environnements bruyants</li> <li>- ...</li> </ul>

Aismt36 juin 2018

# Mémo Santé de l'Apprenti



Association Interprofessionnelle pour la Santé en Milieu du Travail 36  
 Zone des chevaliers - Rue Oscar Niemeyer  
 B.P 169 - 36003 CHATEAUROUX  
 Tél : 02.54.29.42.10 - Fax 02.54.34.87.71  
 Mail : [service-sante-travail@aismt36.fr](mailto:service-sante-travail@aismt36.fr)  
 site internet : [www.aismt36.com](http://www.aismt36.com)

## POUR GARDER LA FORME

**POUR UN REPOS BIEN MERIT , DÉBRANCHE LA 4G !** Dors entre 8 h et 9h30 par nuit, fais une sieste pour le travail en horaires décalés. Les sources lumineuses telles que les écrans (ordinateurs, téléphones, ...) sont des stimulants réduisant le temps de sommeil.

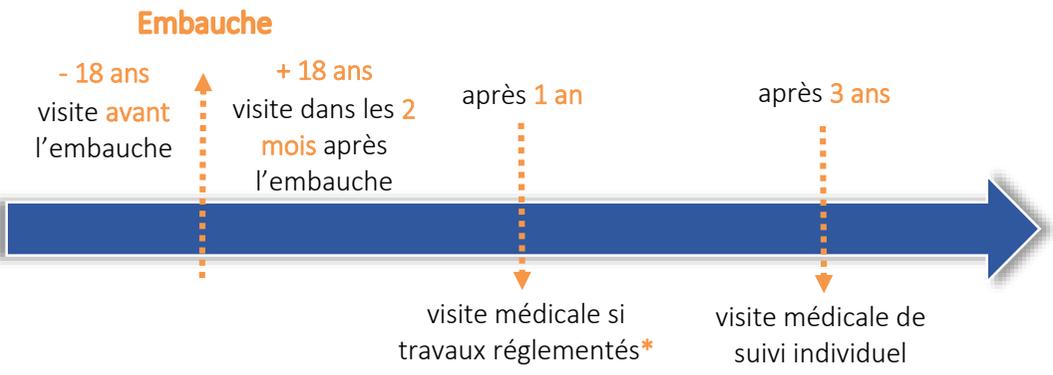
**LES BURGERS, OUI MAIS PAS QUE !** Mange varié et équilibré : 3 à 4 repas par jour, évite le grignotage, bois au moins 1,5 L d'eau et pratique une activité physique régulière.

**Tabac, alcool, drogue : POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ MIEUX VAUT LES ÉVITER !**

**PIQÛRE DE RAPPEL !** Vérifie que tu es à jour dans tes vaccins.

## LE SUIVI MÉDICAL

A ton entrée dans le monde du travail, tu b n ficies d'une **visite médicale d'embauche** demand e par ton employeur. Celui-ci doit également te **déclarer** auprès de ton service de santé au travail : l'AISMT 36.



\* : voir « Travaux réglementés » rubrique « CE QUE TU DOIS SAVOIR »

**Si tu as des questions, n'h siste pas à contacter ton médecin du travail.**

Le suivi médical c'est aussi :

- Une **visite à ta demande** que tu peux solliciter à tout moment.
- Une **visite médicale de pré-reprise** qui est **recommandée** si tu es en arrêt de travail plus de 3 mois.
- Une **visite médicale de reprise obligatoire** au-delà d'un arrêt de travail de **plus de 30 jours**.

## CE QUE TU DOIS SAVOIR

D'après le code du travail :

### TES HORAIRES DE TRAVAIL :



Âge	Temps de travail par jour	Temps de repos consécutif
< 16 ans	7 heures	14 heures
16 à 18 ans	8 heures	12 heures

(L.3162-1)



**30 minutes** de pause après **4h40** de travail. (L.3162-3)

**2 jours** de repos **consécutifs** par semaine. (L.3164-2)

### ET LA NUIT ?



Âge	Interdiction de travailler de nuit
< 16 ans	20h00 à 6h00
16 à 18 ans	22h00 à 6h00

Aucune dérogation entre **0h00 et 4h00**. (L.3163-3)



Autorisation pour la boulangerie, pâtisserie **à partir de 4h00** et pour la restauration **jusqu'à 23h30**. (L.3163-1 à -3)

### TRAVAUX RÉGLEMENTÉS :

Certains travaux à risques pour la santé et la sécurité sont interdits aux jeunes de 15 à 18 ans. Quelques-uns sont permis si ton chef d'établissement effectue une déclaration de dérogation auprès de l'inspection du travail (DIRECCTE).



## TRAVAUX RÉGLEMENTÉS (L.4153-15 à 4153-37)

### Santé

Agents chimiques dangereux  
Agents biologiques  
Milieu hyperbare  
Rayonnements  
Températures extrêmes  
Vibrations mécaniques



### Sécurité

Appareils sous pression  
Contact avec des animaux  
Effondrement et ensevelissement  
Manutentions manuelles  
Milieu confiné  
Travaux avec verre ou métal en fusion  
Travaux en hauteur  
Utilisation de machines  
Vibrations mécaniques

Exemple de manutention manuelle :



Le port de charge ne doit pas excéder **20% du poids** du jeune travailleur. (R.4153-52)



Âge	Limite du port de charges
< 16 ans	♂ 15 kg / ♀ 8 kg
16 à 18 ans	♂ 20 kg / ♀ 10 kg

## BESOIN DE RENSEIGNEMENTS, D'ÉCOUTE, D'AIDES



- Alcool Info service ..... ☎ 0 980 980 930 (numéro gratuit)  
 ALIS 36 (lutte contre sida)..... ☎ 02.54.27.50.20  
 ANPAA 36 (Prévention en Alcoologie et Addictologie) ☎ 02.54.22.52.88  
 Drogue Info service..... ☎ 0 800 23 13 13 (numéro gratuit)  
 Ecoute cannabis..... ☎ 0 980 980 930 (numéro gratuit)  
 Planning familial 36..... ☎ 02.54.61.07.08  
 ☎ 07.81.48.30.56  
 Maison des adolescents (10/25 ans)..... ☎ 02.54.22.56.64  
 SIDA info service..... ☎ 0 800 840 800 (numéro gratuit)  
 SOS écoute Indre..... ☎ 02.54.35.00.36  
 Tabac Info service..... ☎ 38 39 (service gratuit + coût de l'appel)

