

Muscles et articulations

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

La peau

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

L'appareil respiratoire

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

L'oreille

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

AISMT 36 novembre 2021

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

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
 site internet : 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 !**

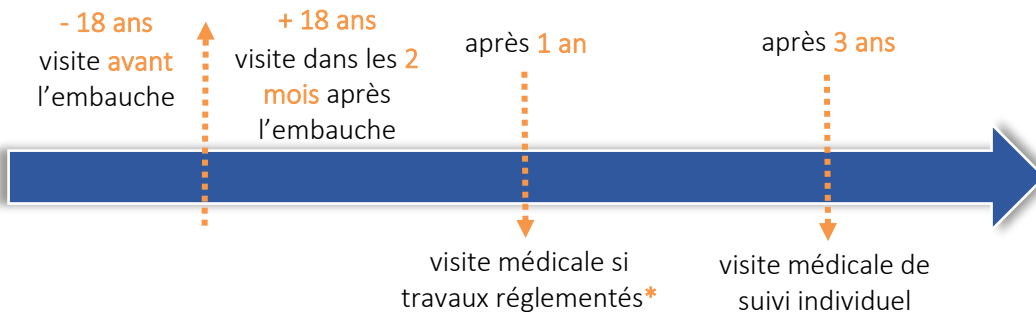


PIQÛRE DE RAPPEL ! Vérifie que tu es à jour dans tes vaccins.

LE SUIVI MÉDICAL

  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.

Embauche



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

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. C'est **l'apprenti** qui fait la demande auprès de nos services
- Une **visite médicale de reprise obligatoire** au-delà d'un arrêt de travail de **plus de 30 jours**. C'est **l'employeur** qui fait la demande auprès de nos services

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.3164-1)



30 minutes de pause après **4h30** 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

(L.3163-3)



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 (DREETS).



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
- SIDA info service..... ☎ 0 800 840 800 (numéro gratuit)
- Association Addictions France ☎ 02.54.22.52.88
- Drogue Info service..... ☎ 0 800 23 13 13 (numéro gratuit)
- Ecoute cannabis..... ☎ 0 980 980 940 (numéro gratuit)
- Tabac Info service..... ☎ 38 39 (service gratuit + coût de l'appel)
- Planning familial 36..... ☎ 02.54.61.07.08
- ☎ 07.81.48.30.56
- SOS joueurs..... ☎ 09 69 39 55 12
- Ecoute anorexie/boulimie..... ☎ 0 810 037 037
- Maison des adolescents (10/25 ans)..... ☎ 02.54.22.56.64
- Fil Santé jeune..... ☎ 0 800 235 236
- SOS écoute Indre..... ☎ 02.54.35.00.36

