

édito



Chers adhérents,

Comme nous vous l'annonçons, cette nouvelle année 2016 sera, à l'image de 2015, placée sous le signe de nouvelles mesures en matière de santé au travail.

En effet, de nouveaux textes réglementaires sur la pénibilité sont entrés en vigueur depuis le 1er janvier, alors qu'un report au mois de juillet des 6 derniers facteurs de pénibilité était annoncé. Vous en retrouverez tous les détails au verso de notre lettre.

L'adoption du 3ème Plan Santé Travail 2016-2020 en décembre par le Conseil d'Orientation des Conditions de Travail s'inscrit également dans cette évolution de la prise en compte de la santé au travail. Ce plan comprend 3 axes majeurs: l'importance de la prévention pour anticiper les risques professionnels, la qualité de vie au travail et enfin le dialogue social. Nous vous tiendrons régulièrement informés du déploiement de ce plan.

Bonne lecture,

Pascale DESVALLEES
Directeur Général

Concilier horaires atypiques et hygiène alimentaire

L'un des facteurs indispensable pour rester en bonne santé est d'avoir une hygiène alimentaire adaptée. Cela est d'autant plus vrai quand l'organisme est soumis à des rythmes imposés par une activité professionnelle aux horaires atypiques tels que le travail de nuit ou le travail posté*.

Quels sont les risques d'une mauvaise alimentation due au travail en horaires atypiques ?

- **Des troubles digestifs** provoqués par un grignotage excessif et une mauvaise assimilation des aliments du fait des horaires de repos décalés par rapport aux rythmes biologiques et physiologiques naturels.
- **Des risques cardiovasculaires** accrus par une dégradation de l'alimentation causée par une consommation excessive de caféine, de tabac, de sucres et de graisses.
- **Des troubles du sommeil** dus aux horaires et à l'alimentation désorganisée.



Quels sont les impacts sur le travail d'une mauvaise alimentation ?

Ce déséquilibre entre alimentation et rythme biologique associé aux troubles du sommeil peut provoquer une diminution de la vigilance (sommolence, déconcentration, risques d'erreurs...) et entraîner, de ce fait, une augmentation des accidents du travail et de la circulation, mais également des arrêts maladies répétés, source de désorganisation de l'entreprise.

Quels sont les conseils pour avoir une bonne hygiène alimentaire en horaires atypiques ?

Le respect, au quotidien, de 5 principes est essentiel :

- 1/ **Conserver un rythme de 3 repas équilibrés** au minimum par jour pour éviter surpoids et baisse de vigilance au travail.
- 2/ **Maintenir la collation pendant le temps de travail** dans la mesure du possible dans un lieu réservé aux repas et d'une durée d'au moins égale à 20 minutes. Pour éviter la somnolence, la collation doit

comprendre un apport plus important en protéines, sans oublier l'apport énergétique des glucides.

3/ **Éviter le grignotage** qui perturbe le rythme des repas et apporte une surdose de produits gras et sucrés.

4/ **Boire au moins 1,5 litre d'eau** par jour et éviter les boissons alcoolisées et l'excès de café.

5/ **Pratiquer une activité physique régulière.**

Quel est le rôle du médecin du travail ?

Les salariés en horaires atypiques sont soumis à une surveillance médicale renforcée. La visite médicale professionnelle est importante car elle permet au médecin du travail d'être alerté sur l'apparition d'éventuels troubles liés aux horaires atypiques qui peuvent impacter durablement la santé du salarié.

Le médecin du travail conseille le salarié, quand il le juge nécessaire, sur les bonnes habitudes alimentaires à respecter et les réflexes à adopter pour retrouver un bon rythme du sommeil.

L'AMETRA06 met à disposition des salariés une fiche de prévention dédiée au «*Travail posté, travail de nuit et conseils nutritionnels*». Cette fiche détaille la composition des repas en fonction des plages horaires avant la prise de poste, pendant le travail et après la prise de poste. Téléchargeable sur notre site internet ametra06.org (rubrique documentation), elle est également disponible auprès de nos médecins du travail.



*Définitions :

Le travail de nuit est défini selon la loi du 09/05/2001 comme tout travail accompli entre 21h et 6h du matin (sauf convention collective particulière) et tout salarié effectuant sur cette plage horaire 270h sur 12 mois consécutifs.

Le travail posté, à ce jour non défini par le Code du travail, est un travail par poste aux horaires successifs et alternants dont un des exemples est le travail en 3x8.

“ La prévention, une question de bon sens... ”

Un véhicule professionnel n'est pas un poste de travail !

Pour éviter toute prise de risque inutile, vos salariés doivent préparer leur journée avant de partir : étude du trajet, organisation des rendez-vous, rapports de visite et autres tâches administratives pour rester vigilant au volant.



Prévention du risque chimique en carrosserie

Le 21 janvier dernier s'est tenu le «Rendez-vous de la Prévention» dédié au risque chimique en carrosserie organisé avec le concours de la FNAO6 et du CNPA.



Lors de cette matinale, les membres de notre équipe pluridisciplinaire ont abordé la dangerosité des produits ainsi que la prévention collective et individuelle pour la préparation des surfaces, des teintes, des vernis et la pulvérisation en cabine.

Plus d'info sur notre guide et notre dépliant sur www.ametra06.org.

Le site internet www.travaillermieux.gouv.fr n'est plus en ligne. Les informations concernant la santé au travail sont désormais accessibles sur le site du ministère du Travail :



www.travail-emploi.gouv.fr (onglet «santé-sécurité»).

Bienvenue à...

Nous avons le plaisir d'accueillir, en ce début d'année dans nos centres médicaux :

2 médecins du travail :

- Le docteur **Marie-Josèphe DESROUSSEAU** sur Sophia 1.
- Le docteur **Bruno DESROUSSEAU** sur Grasse.



2 infirmières :

- **Caroline BEAUFILZ** sur Nice Berlioz et Nice Clémenceau.
- **Elisabeth JACQUENET** sur Grasse.



1 secrétaire médicale :

- **Sylvie REYNERO** en contrat de professionnalisation d'un an sur Carros.



Réglementation : du nouveau sur la pénibilité

De nouveaux textes réglementaires relatifs à la pénibilité ont été publiés au JO le 31 décembre 2015 et sont entrés en vigueur depuis le 1er janvier 2016. Vous trouverez ci-dessous les principales nouveautés.

- Suppression de la fiche de prévention des expositions

Pour les travailleurs susceptibles d'acquies des points au titre du compte personnel de prévention de la pénibilité, la fiche de prévention des expositions, dans laquelle l'employeur devait initialement consigner les facteurs de risques professionnels relatifs à la pénibilité auxquels sont exposés ses travailleurs, est supprimée au profit d'une déclaration dans le cadre des supports déclaratifs existants : déclaration annuelle des données sociales (DADS) et déclaration sociale nominative (DSN).

- Accès aux informations sur la pénibilité par le médecin du travail

Dans le cadre de la surveillance médicale individuelle du travailleur, le médecin du travail peut demander à l'employeur la communication des informations qu'il déclare en application de l'article L. 4161-1. Le cas échéant, ces informations complètent le dossier médical en santé au travail du travailleur.

- Prise en compte des accords et des référentiels de branche pour évaluer l'exposition aux facteurs de pénibilité

Les employeurs pourront se baser sur les accords ou les référentiels établis par les branches définissant les postes, métiers ou situations de travail exposés.

- Report au 1er juillet 2016 de l'application des 6 derniers facteurs de pénibilité

Pour rappel, ce report concerne : les manutentions

manuelles de charge, les postures pénibles, les vibrations mécaniques, le bruit, les températures extrêmes et les agents chimiques dangereux.

- Modification de la définition et des seuils de 2 facteurs de pénibilité : travail répétitif et bruit.

La définition du travail répétitif est précisée et n'implique désormais que les sollicitations de tout ou partie du membre supérieur. Les seuils sont eux aussi précisés en ce qui concerne les cycles et le nombre d'actions techniques.

Le bruit, quant à lui, voit son seuil minimal passer de 80 à 81 dB(A) rapporté à une période de référence de 8 heures par jour pendant 600 h/an.

- Articulation entre les facteurs de pénibilité travail de nuit et travail en équipes successives alternantes

Pour évaluer l'exposition au travail de nuit, l'employeur ne doit pas prendre en compte les nuits effectuées dans les conditions du travail en équipes successives alternantes.

- Exposition aux agents chimiques dangereux (ACD)

Les classes et catégories de danger des ACD concernées sont désormais fixées ainsi que la grille permettant d'évaluer l'exposition à ce facteur de pénibilité.

On notera que les données collectées lors de l'évaluation du risque chimique du Document Unique comprennent toutes les informations utiles à l'évaluation.

Consultez les décrets n°2015-1885 et 1888 du 30/12/15 sur www.legifrance.gouv.fr.

Petit mémo sur la convocation à la visite médicale

L'employeur doit :

- Vérifier l'exactitude des informations contenues dans la convocation qui indique le nom, prénom, objet de la visite et précise la date, l'heure et le lieu de la visite.
- Remettre la convocation au salarié dans un délai suffisant afin que celui-ci puisse se libérer à la date et à l'heure indiquées.
- Contacter le secrétariat médical au moins 48h à l'avance en cas d'impossibilité pour le salarié de se rendre au rendez-vous fixé. Pour rappel, contractuellement, tout rendez-vous non honoré qui n'aura pas été excusé 48h à l'avance sera facturé 20 euros HT.
- Ne pas envoyer un autre salarié à la place de celui qui a été convoqué.
- S'assurer qu'après sa visite, le salarié lui remette le volet de la fiche d'aptitude destiné à l'employeur.

Le salarié convoqué doit :

- Respecter la date et l'heure du rendez-vous.
- Etre obligatoirement en possession de sa convocation qui prouve qu'il a bien rendez-vous avec le médecin du travail à la date et à l'heure où il se présente et que son employeur est bien informé qu'il est absent du fait de sa visite médicale professionnelle.
- Apporter une pièce d'identité.
- Se munir de toutes les informations relatives à son état de santé : carnet de santé/de vaccinations, examens réalisés en cas d'arrêt maladie ou d'accident du travail.
- Apporter ses lunettes de vue ou lentilles, s'il en porte.
- Informer, dans les plus brefs délais après remise de la convocation par son employeur, s'il est dans l'impossibilité de se rendre au rendez-vous fixé.



Puis-je avoir recours à un test salivaire de dépistage de drogue sur l'un de mes salariés ?

Non, l'employeur ne peut pas demander à l'un de ses salariés de se soumettre à un test salivaire de dépistage de drogue car il s'agit d'un prélèvement biologique dont les données sont soumises au secret médical (Cour d'appel administrative, 7ème chambre 21/08/12, n°14MA02413).

AMETRA06 INFO est édité par l'AMETRA06.

Siège et administration : Le Petra, 2-4 rue Jules Belleudy, 06203 NICE Cedex 3
Email : administratif@ametra06.org - Tél. : 04.92.00.24.70 - Fax : 04.93.55.11.46
Contact : Sophie Chantelot - Chargée de communication : s.chantelot@ametra06.org

Retrouvez toutes nos lettres AMETRA06 INFO sur notre site Internet www.ametra06.org