



Info Prévention

Bulletin N°5

EDITO



Le 3e plan santé au travail (2016-2020) souhaite mettre l'accent sur la prévention primaire ainsi que sur le développement d'une véritable culture de la prévention au travail. En tant qu'acteur de terrain incontournable, le C.S.T.G. se doit de proposer un programme d'information et de sensibilisation à destination des employeurs et des salariés. C'est pourquoi nous lançons en 2018, deux nouveaux programmes:

- Les matinées, qui sous forme de conférence-débat mensuelles, se veulent être un véritable lieu d'échange, de transmission d'information et de développement de la culture prévention. Elles sont animées par les médecins du travail accompagné d'un ou de plusieurs intervenants spécialistes du thème abordés. La première aura lieu le 22 mars et aura pour thème le bruit au travail. Elle sera animée par le Docteur SANDOMO accompagnée d'intervenants de la C.G.S.S.
- Les ateliers DUER, qui ont pour objectif, d'informer, d'accompagner voire d'aider les employeurs dans la réalisation de ce document qui paraît parfois si compliqué.

Toujours sur le volet de l'information et de la sensibilisation nous continuons bien sûr avec notre newsletter bimestrielle. De plus, nous avons amélioré notre site internet afin de vous fournir une meilleure qualité d'information.

Tout au long de cette année 2018 vous serez informé de l'ensemble de nos programmes, manifestations, ateliers avec tous les outils de communications dont nous disposons. Comme je vous l'indiquais en préambule, l'année 2018 se veut pour le C.S.T.G. une année d'information, de sensibilisation, de transmission de la culture prévention.

Il ne me reste plus qu'à vous réaffirmer que le C.S.T.G. s'évertuera à être le plus efficace possible dans son rôle préventif auprès de l'ensemble de ses adhérents.

Votre Président,
Fortuné BIBRAC

Préserver votre santé, c'est notre métier!

Sommaire

VIE DE L'ASSOCIATION

Le C.S.T.G lance ses matinées ! P.1

UN AUTRE REGARD SÛR...

Le bruit au travail P.2/3

Alimentation et travail P.4

FAITS MARQUANTS

Le C.S.T.G. vous accompagne pour la réalisation de vos DUER P.3

Le C.S.T.G. lance ses matinées

Afin de mieux informer et sensibiliser ses adhérents aux risques afférents à leurs activités, le C.S.T.G. a décidé de mettre en place, dès le mois de mars, **des matinées d'informations**. Ces matinées ont pour ambition de:

- **Promouvoir** la culture de la prévention au travail
- **Développer** la prévention primaire
- **Inform** sur les obligations de l'employeur
- Promouvoir les missions et le rôle du C.S.T.G.
- **Accompagner nos adhérents** dans leurs politique de prévention des risques

Chaque mois, une ou deux matinées seront

organisées sur un risque particulier.

Vous trouverez ci-après le programme des matinées de **mars à juin**. Pour vous inscrire* rendez-vous sur notre site internet ww.cstg.org

Mars

Thème: **Le bruit au travail**

Animé par: **Docteur E. SANDOMO**

Intervenant invité: **C.G.S.S.**

Date: **22 mars**

Lieu: **Centre culturel de la retraite, Baie-Mahault**

A venir

Avril

Thème: **Horaire décalé et organisation du travail**

Animé par : Docteur S. BOITEL

Mai

Thème: **Maladies professionnelles**

Animé par: Docteur A. KABA

Juin

Thème: **RPS et organisation du travail**

Animé par: Docteur E. SANDOMO

* Les matinées sont gratuites mais pour des raisons d'organisation les inscriptions sont obligatoires. Rendez-vous sur notre site internet.

UN AUTRE REGARD SÛR...



« L'hypoacousie professionnelle ou surdité professionnelle est la 4e cause de reconnaissance de maladie professionnelle en France »



Le bruit au travail

Le bruit est il normal ? Non. Car le bruit est défini comme toute sensation auditive désagréable et gênante, ou tout phénomène acoustique produisant cette sensation, selon l'association française de normalisation (AFNOR)

Selon l'enquête Sumer 2010, en France, 56,6% des ouvriers de la construction sont exposés au bruit supérieur à 85 dB (A).

L'hypoacousie professionnelle ou surdité professionnelle est la 4e cause de reconnaissance de maladie professionnelle en France, après les TMS l'amiante, et les pathologies lombaires toute professions confondues. Dans le bâtiment elle remonte à la troisième place où elle représente 12% déclaration des maladies professionnelles selon la caisse nationale d'assurance maladie (CNAM).

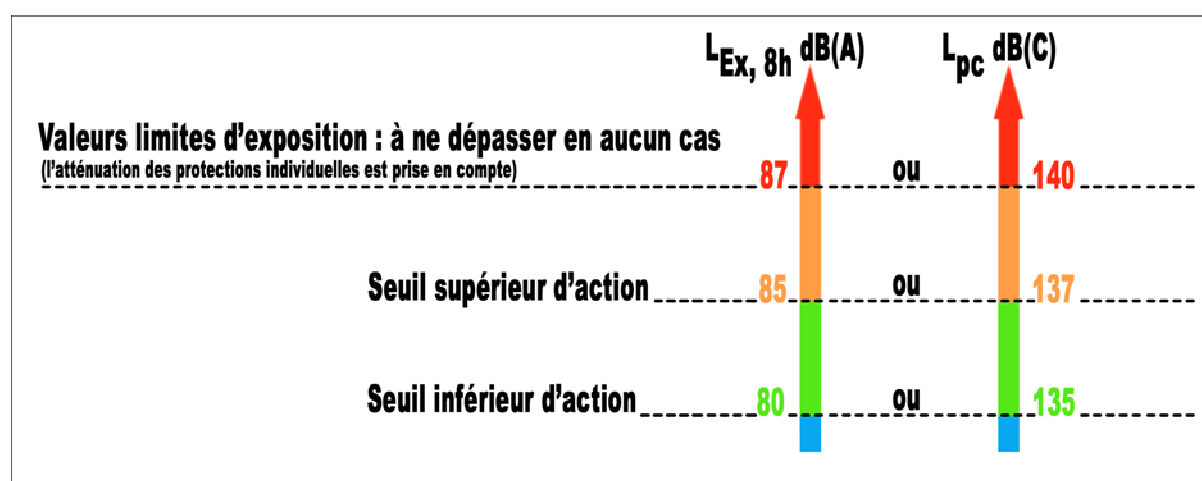
En terme d'indemnisation la surdité ou hypoacousie professionnelle est la maladie professionnelle la plus coûteuse, elle représente à elle seule 33% des rentes, le coût moyen d'une surdité professionnelle est de 90000 euros.

La nouvelle réglementation a revu et fixé à la baisse les différentes valeurs d'exposition au bruit qui sont :

la valeur limite d'exposition (VLE) des travailleurs au bruit à 87 dB(A) au lieu de 95dB et 140dB(C) pour la pression de crête. Interdiction d'exposer les travailleurs au delà de ce niveau de bruit.

les valeurs d'exposition supérieures (VAS) déclenchant l'action à 85 dB(A) au lieu de 90dB(A) et 137 dB(C) pour la pression acoustique. En cas de dépassement, l'employeur a alors l'obligation de mettre en œuvre des mesures afin de réduire l'exposition au bruit.

les valeurs d'exposition inférieures (VAI) déclenchant l'action à 80 dB (A) au lieu de 85dB et 135 dB(C). Si ces seuils sont dépassés, les employeurs sont tenus mettre à la disposition des travailleurs des protecteurs individuels contre le bruit (PICB) et de leur offrir un examen audiométrique préventif.



Le bruit au travail (suite)

Parmi les moyens de prévention, le port des PICB en cas de dépassement de la VAI est obligatoire. Il est important de sensibiliser les travailleurs sur les règles du port des PICB. Ils doivent être portés pendant l'exposition au bruit et pendant tout ce temps, pour qu'ils soient 100% efficaces .

« le port des PICB en cas de dépassement de la VAI est obligatoire »

Porté	Diminution réelle de
10 % du temps	< 1 dB
50 % du temps	3 dB
90 % du temps	# 10 dB
100 % du temps	25 dB

« ..un plan de prévention bruit au CSTG . »

D'où la nécessité de mettre en place un plan de prévention bruit au CSTG le centre de santé au travail de la Guadeloupe responsable du secteur BTP, dans ce plan est inclus une matinale de sensibilisation sur le bruit, et les différents niveaux de prévention.

Dr SANDOMO E .C.

FAITS MARQUANTS

Le C.S.T.G. vous accompagne pour la réalisation de vos DUER



Support essentiel dans une démarche de prévention, le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (D.U.E.R.) est souvent méconnu ou vu comme une « contrainte de plus ». LE D.U.E.R. concerne tous les employeurs quelle que soit la taille et l'effectif de leur entreprise. Il est donc **obligatoire dès le 1er salarié**. Le document unique transcrit les résultats de l'évaluation des risques pour chaque unité de travail et liste les solutions

a mettre en oeuvre. C'est **l'employeur qui est responsable de la transcription et de la mise à jour** des résultats de l'évaluation des risques. Afin de vous aider dans la réalisation de votre DUER, le CSTG propose à ses adhérents des ateliers le mardi de 9h à 12h. Au programme de ces ateliers, une introduction à la prévention des risques, un point sur la réglementation en vigueur et une méthode d'évaluation des risques. De plus, le C.S.T.G. propose des accompagnements plus poussés qui comprennent: l'aide à l'identification et à l'évaluation de vos risques, l'aide à la recherche de mesures de prévention et le suivi de la démarche. Pour toute information veuillez contacter notre I.P.R.P.

Les ateliers sont gratuits alors n'hésitez plus à vous inscrire!

ALIMENTATION et TRAVAIL . Dr S.Boitel

Alimentation et recommandations générales

Saviez vous qu'une enquête faite sur 74607 sujets de moins de 60 ans a révélé que le régime méditerranéen **fait baisser de manière significative les maladies coronariennes** (infarctus du myocarde, angine de poitrine), **les AVC** (accidents vasculaires cérébraux), **le diabète de type II** et **les cancers**?

Les facteurs favorisants sont surtout liés à une consommation élevée en fruits, légumes, fruit, noix, légumineuses

**Le plan national nutrition santé 2017-2021 recommande:**

Fruits et légumes : le repère « 5 fruits et légumes par jour ». Pour les jus de fruits, pas plus d'un verre par jour ! (une portion est l'équivalent d'un poing)

Fruits à coque sans sel ajouté : Elle concerne les amandes, noix, noisettes et pistaches à raison **d'une petite poignée par jour.**

Légumineuses : lentilles, pois chiches ou haricots, ils disposent maintenant de leur propre classe. Avec une recommandation de consommation **d'au moins deux fois par semaine,**

Produits céréaliers complets et peu raffinés : le pain, les pâtes ou le riz par exemple sont à consommer tous les jours en privilégiant **les produits complets** ou peu raffinés.

Produits laitiers : conseillés au nombre de 3 portions par jour (voire 4 pour les enfants),

Viande et volaille : une diminution de la consommation de viande rouge (bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, sanglier, biche) est conseillée avec **un apport de 500 g par semaine maximum, la volaille est à privilégier.**

Poisson et fruits de mer : le poisson peut être consommé **2 fois par semaine en incluant un poisson gras.**

Charcuterie : maintenant séparée des « viandes », il ne faut pas en consommer plus de 150 g / semaine, le jambon blanc étant l'aliment de ce groupe à privilégier.

Matières grasses ajoutées : Les huiles de colza et de noix riches en acide alpha linoléique ainsi que l'huile d'olive sont à privilégier au profit des huiles de tournesol et d'arachide, pauvres en cet acide gras essentiel.

Produits sucrés : toujours à limiter, les boissons sucrées

Boissons : l'eau à volonté reste le meilleur moyen pour s'hydrater tout au long de la journée.

Sel : la consommation de sel est à réduire en limitant les aliments salés et l'ajout de sel en cuisine et à table. **L'utilisation du sel iodé est recommandée.**

Conseils en pratique

► Ne pas sauter de repas. **Sauter un repas fait grossir!!!, 3 repas par jour** + éventuellement une collation (yaourt ou fruit). **30 % des calories au petit déjeuner, 40% à midi, 30% le soir... (10% pour la collation).** Eviter les grignotages

►L'eau est la seule boisson nécessaire (1,5 litre minimum par jour)

►Prendre au moins 20 minutes pour manger, bien mastiquer

►Surveiller son poids au moins une fois par semaine

►Pratiquer une activité physique régulière (l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour au mois 5 jours par semaine)

►Laisser au moins 1 heure entre le repas et le coucher

►Aller sur le site www.mangerbouger.fr

CSTG Info Prévention
Le bulletin d'information du Centre de Santé au Travail de la Guadeloupe

C.S.T.G. Morne Poirier - Convenance - 97122 Baie-Mahault
Directeur de la publication: V. SCHWARZ
Rédaction: V. SCHWARZ, E.C. SANDOMO, S. BOITEL, B. MIRRE
Photos: L. MINATCHY / PIXABAY
Design graphique et réalisation: B. MIRRE
Impression: CSTG
Tirage: Publication internet **Dépôt légal:** à parution

