

## VOUS UTILISEZ DES MACHINES ET DES OUTILS, (TRANCHEUSE À JAMBON, HACHOIR, COUTEAUX, CUTTERS, PÉTRIN, FOURS, ...)

Vous êtes exposés au risque de coupures,  
brûlures, plaies, écrasement,...

### PRÉVENTION

- Connaître et appliquer les règles d'utilisation et les consignes de sécurité des équipements de travail (transpalette électrique et manuel, compacteur, trancheuse,...),
- Ne pas modifier les équipements de sécurité (protections,...),
- Entretien régulièrement le matériel et signaler les dysfonctionnements,
- Ranger les outils dangereux après utilisation,
- Utiliser des cutters de sécurité,
- Porter les Equipements de Protection Individuelle (EPI) adaptés.

## VOUS UTILISEZ DES OUTILS ET DU MATÉRIEL ÉLECTRIQUE.

Vous êtes exposés au risque d'électrisation ou d'électrocution.

### PRÉVENTION

- Vérifier régulièrement l'état des appareils et des prises, signaler les défauts au responsable,
- Avant les opérations de nettoyage ou de maintenance, mettre les appareils hors tension, avoir les mains sèches et débrancher par la prise sans tirer le fil.

## ORGANISATION DES SECOURS (ACCIDENT, INCENDIE) :

Connaître les consignes en cas d'accident ou d'incendie,  
Repérer les extincteurs et s'informer de leur utilisation.

## HYGIÈNE DE VIE :

Prévoir des temps de récupération suffisants (sommeil),  
Avoir une alimentation équilibrée, limiter les excitants (café, thé...),  
Ne pas consommer de produits modifiant le comportement ou les réflexes,  
Pratiquer une activité physique régulière protège vos articulations.



Ne pas jeter sur la voie publique - Shutterstock / conception - Eifet Coloré - Edition sept 2019

# EMPLOYÉS DES ENTREPRISES DE LA GRANDE DISTRIBUTION

(HÔTES DE CAISSE, EMPLOYÉS DE MISE  
EN RAYON, RÉSERVE,...)



## SENSIBILISATION AUX RISQUES PROFESSIONNELS

N'hésitez pas à nous contacter pour tout conseil  
ou problème de santé en relation avec le travail.

04 92 51 34 23  
Gap - Embrun - Briançon  
[www.gest05.org](http://www.gest05.org)  
[www.presanse-pacacorse.org](http://www.presanse-pacacorse.org)

**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Groupement des Entreprises  
pour la Santé au Travail

**GEST05**  
  
VOTRE PARTENAIRE  
SANTÉ TRAVAIL

En 2015, les salariés du secteur de la « grande distribution » représentaient 5.1% des salariés suivis par le GEST05.

Dans le même temps, ils généraient 6.4% des inaptitudes médicales et 6% d'entre eux auraient pu déclarer une maladie professionnelle indemnisable.

Dans le département des Hautes-Alpes, 10% des salariés de la « grande distribution » présentent des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) en lien avec le travail dont 4% pour les troubles dorsolombaires et 5% pour les troubles du membre supérieur, 5% des salariés présentent des troubles psychiques en lien avec le travail.

(résultats de l'observatoire EVREST et données Dossier Santé Travail du GEST05).

## VOUS PORTEZ ET DÉPLACEZ DES CHARGES,

VOUS EFFECTUEZ DES GESTES RÉPÉTITIFS  
(CAISSE, MISE EN RAYON),

VOUS AVEZ PARFOIS DES POSTURES CONTRAIGNANTES  
(PENCHÉ EN AVANT, BRAS SURÉLEVÉS, DOS EN TORSION,  
PIÉTINEMENT, STATION DEBOUT PROLONGÉE,...).

**Vous êtes exposés à des contraintes physiques.**

### PRÉVENTION

- Adopter les bonnes postures lors du port de charges (se rapprocher de la charge, écarter les pieds et entourer la charge, fléchir les genoux, éviter les rotations du tronc combinées à une flexion,...),

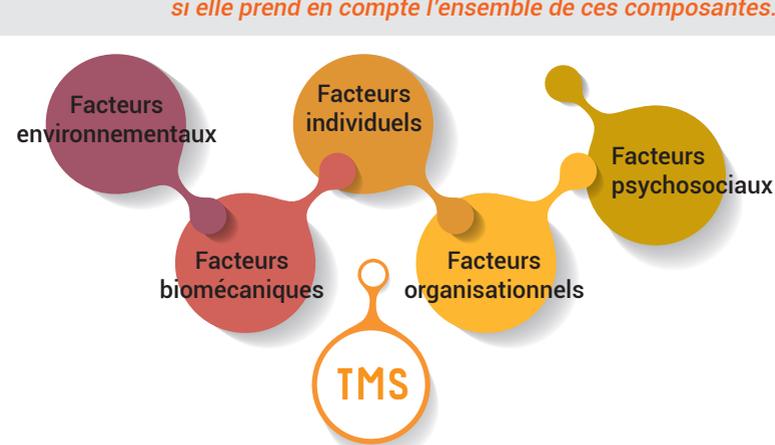


- Travailler à bonne hauteur, alterner les tâches et les postures,

- Utiliser les aides adaptées à la manutention (transpalettes, diables,...) et signaler les défauts d'entretien ou les dysfonctionnements,
- Utiliser les équipements de protection individuelle adaptés (gants, chaussures, vêtements,...),
- Se protéger du froid si vous travaillez en chambre froide ou en laboratoire, rayon frais,...
- Veiller à une hydratation suffisante,
- Alerter votre hiérarchie si vos conditions de travail ne vous permettent pas de respecter ces recommandations.



*Le risque de TMS résulte de la combinaison de différents facteurs : la démarche de prévention sera plus efficace si elle prend en compte l'ensemble de ces composantes.*



## VOUS AVEZ DES CONTRAINTES TEMPORELLES, ORGANISATIONNELLES ET RELATIONNELLES,

VOUS AVEZ DES HORAIRES DE TRAVAIL ATYPIQUES (TARDIF, TOT LE MATIN, DISCONTINU,  
AMPLITUDE HORAIRE IMPORTANTE, RYTHME DE TRAVAIL SOUTENU,...)

VOUS ÊTES EN CONTACT AVEC UNE CLIENTÈLE PRESSÉE ET EXIGEANTE, PARFOIS AGRESSIVE  
ET VOUS AVEZ DES CONTRAINTES DE DÉLAIS OU D'OBJECTIFS À RESPECTER.

**Vous êtes exposés à des facteurs de risques psychosociaux.**

### PRÉVENTION

- Signaler les incidents et les dysfonctionnements (matériel défilant, mauvaise organisation du travail, altercations avec la clientèle,...),
- Connaître et appliquer les procédures de travail, parler de vos difficultés et demander conseil (responsables, collègues, médecin du travail...).



## VOUS VOUS DÉPLACEZ DANS LES RAYONS, EN RÉSERVE, EN EXTÉRIEUR (DRIVE),...

**Vous êtes exposés aux risques de glissades, de chutes.**

### PRÉVENTION

- Maintenir les allées propres et dégagées,
- Porter des chaussures de circulation adaptées, couvrantes et antidérapantes,
- Ne pas effectuer d'actions précipitées,
- Proscrire l'escalade des racks ou des étagères, utiliser des moyens adaptés pour l'accès en hauteur (escabeau stable, marche-pieds, ...).