

Pour en savoir plus

### Réseau Information Jeunesse

[www.ij-bretagne.com](http://www.ij-bretagne.com) : rubrique S'informer / Prendre soin de soi / Mal-être / Adresses utiles par département

### Fil Santé Jeunes

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)  
Tous les jours de 8 h à minuit : 32 24 (d'un téléphone fixe - appel gratuit) ou 01 44 93 30 74

### Drogues Info Service

[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) : rubrique dialoguer // voir aussi rubrique adresses utiles

### Carsat Bretagne

[www.carsat-bretagne.fr](http://www.carsat-bretagne.fr) : rubrique entreprises / risques professionnels / thèmes risques // voir aussi rubrique entreprise / risques professionnels / documentation

### Assurance Maladie

[www.risquesprofessionnels.ameli.fr](http://www.risquesprofessionnels.ameli.fr) : rubrique missions / la prévention

### INRS

Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) : rubrique risques // voir aussi rubrique démarches de prévention / ABC de la prévention / principes généraux

Le CRIJ Bretagne (Centre Régional Information jeunesse) a pour mission l'information des jeunes sur tous les sujets qui les concernent.

La Carsat Bretagne (Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail) dont une des missions est la prévention des risques professionnels dans les entreprises.

Leur partenariat résulte d'une volonté partagée de sensibiliser les jeunes aux risques professionnels



CRIJ Bretagne  
Le 4bis, cours des Alliés  
35000 Rennes  
02 99 31 47 48

[contact@crij-bretagne.com](mailto:contact@crij-bretagne.com)  
[www.crij-bretagne.com](http://www.crij-bretagne.com)



Carsat Bretagne  
236 rue de Châteaugiron  
35000 Rennes  
02 99 26 74 63

[drpcdi@carsat-bretagne.fr](mailto:drpcdi@carsat-bretagne.fr)  
[www.carsat-bretagne.fr](http://www.carsat-bretagne.fr)

# Votre santé au travail

## Les bons réflexes



RP064TriptyqueLesBonsReflexes.09-2016 - Conception réalisation impression Carsat Bretagne sur papier 100 % recyclé - En collaboration avec Amélie Grilhault - illustrations : Maxime Roy

## Les bons réflexes pour s'informer

20 000 jeunes bretons intègrent chaque année le monde du travail. Les moins de 25 ans sont deux fois plus exposés aux risques professionnels: risques pendant les trajets, chute de hauteur, manutentions manuelles, stress, coupures... Mais, flâner dans les rues, c'est aussi prendre des risques!

### Le contrat de travail ou la convention de stage

Obligatoires quelle que soit la durée du travail ou du stage, ils situent légalement le cadre de votre poste professionnel, que vous soyez permanent, stagiaire...

### Le règlement intérieur

Fixe obligatoirement les règles de vie au sein de l'entreprise (horaires, sanctions, hygiène et consignes de sécurité) et rappelle les droits et devoirs des salariés. Il est établi dans chaque structure, accessible à tous.

### Le Document Unique

Liste et hiérarchise les risques professionnels auxquels sont exposés les salariés et propose des solutions pour les éviter. Dans chaque entreprise il doit être rédigé par l'employeur, quels que soient les risques, le domaine d'activité et la taille de l'entreprise. Vous pouvez y avoir accès librement.

## Les bons réflexes pour se protéger

### Être accompagné

Au sein de l'entreprise, votre **référént** (Chef d'équipe, tuteur, responsable...) est là pour vous accueillir, répondre à vos questions et vous expliquer les dangers des situations auxquelles vous pouvez être exposé.

L'employeur a l'**obligation d'informer et de former** ses salariés, notamment à votre arrivée dans l'entreprise.

Une visite médicale du travail est prévue à l'embauche en CDD ou CDI, puis périodiquement.

### Être acteur de prévention

Pour prendre soin de vous et de vos collègues:

- Bien manger, bien dormir, être vigilant sur le trajet domicile-travail sont les premiers bons réflexes.
- La consommation d'alcool, de tabac, de médicaments ou de drogues modifie le comportement, perturbe la concentration et fait relativiser les dangers.
- Porter des **tenues adaptées** à votre travail: 
- Adopter les **bonnes postures**, conseillées par votre référént, quand vous portez des charges.
- Être attentif aux **étiquettes** des produits que vous utilisez: 
- Respecter les **consignes de sécurité** lors de l'utilisation, du réglage et de la maintenance des appareils.
- Utiliser correctement les équipements de **protection collective**: échafaudages, ventilation spécifique... mis à votre disposition.

## Les bons réflexes pour alerter

### Partager ses interrogations avec

- Votre **référént** (tuteur, chef d'équipe...), vos formateurs ou vos collègues,
- Votre **famille** et vos **amis** pour trouver du soutien,
- Un **PAEJ** (Point Accueil Écoute Jeunes), où vous serez accueilli, écouté et conseillé par des professionnels sur votre santé au travail: mal-être, souffrances, isolement...
- Un **médecin** du travail ou votre médecin de famille dès les premiers symptômes de douleurs ou de mal-être,
- Le **délégué du personnel**, son rôle étant de représenter les salariés auprès de l'employeur et de faire part des réclamations individuelles et collectives en matière de droit du travail.



En dernier recours, si vous êtes confronté à un danger grave pour votre santé (incendie, intoxication...) vous pouvez faire valoir "le droit de retrait du salarié". Vous avez le droit de quitter votre poste de travail pour vous mettre en sécurité et vous devez signaler cette situation à votre supérieur.