

# NEWS SERVICE PRÉVENTION HYGIÈNE SÉCURITÉ LETTER

SEPTEMBRE 2018 #13



## LA RENTRÉE SCOLAIRE DANS LE CALME

A l'école, à la crèche ou à la cantine, le bruit a une incidence avérée sur l'apprentissage et la santé des enfants. Mais il a également des conséquences sur la santé du personnel : fatigue, déconcentration, irritabilité, stress, acouphènes, perte d'audition. Les nuisances sonores sont souvent vécues comme une fatalité par le personnel encadrant les enfants (ATSEM, agent d'animation, agent de restauration, etc.). Or il existe 2 axes d'amélioration de l'ambiance sonore :

### AGENT

#### DEVELOPPER DES OUTILS PÉDAGOGIQUES AVEC LES ENFANTS

- ▶ développer le sens de l'écoute et la sensibilité auditive : retrouver un réveil caché dans une pièce, reconnaître des objets par leur sonorité dans un contenant fermé
- ▶ réaliser un bilan sonore des locaux : exprimer individuellement son ressenti sur le bruit au moyen de gommettes de couleurs sur un plan
- ▶ faire une chasse au bruit et trouver des solutions : patins en feutre pour les pieds des chaises et tables, tampons pour les portes et tiroirs qui claquent, huile pour les charnières grinçantes
- ▶ rédiger avec les enfants une charte sur le bruit qu'ils signeront pour témoigner de leurs engagements
- ▶ nommer un responsable du bruit par tablée chargé de limiter le niveau sonore
- ▶ inventer un code gestuel pour les demandes courantes : lever les 2 bras quand on veut le calme, faire un V avec les doigts quand on a achevé son travail, lever le pouce quand on a envie de pipi
- ▶ instaurer des moments calmes : au retour de la récréation (lecture, dessin, yoga) et au milieu du repas (pensez à fabriquer un sablier géant pour définir le temps de pause)
- ▶ installer un feu tricolore pour le contrôle du niveau sonore.

### COLLECTIVITÉ

#### REAMÉNAGER LES LOCAUX EN TENANT COMPTE DES PRINCIPES D'ACOUSTIQUE

- ▶ revêtement de sol souple
- ▶ mobilier léger et insonorisant
- ▶ cloisons mobiles verticales pour séparer les pièces en petites zones
- ▶ panneaux muraux absorbants
- ▶ dalles d'isolation phonique au plafond
- ▶ fenêtres et portes à performance acoustique pour limiter la pollution sonore extérieure
- ▶ rideaux phoniques
- ▶ équipements électriques peu bruyants

# LES BONNES HABITUDES FACE À L'ORDINATEUR

Après les vacances, le retour au bureau est parfois rude pour le corps. Voici quelques bonnes habitudes à prendre face à l'ordinateur pour améliorer sa qualité de vie au travail :

**L'eau, c'est la vie** : buvez de l'eau régulièrement pour hydrater votre corps

**L'astuce du papillon** : de temps en temps faites battre vos paupières succinctement pour éviter l'immobilité de votre regard et pour bien humidifier vos yeux

**L'œil du lynx** : dans un moment de réflexion, ne restez pas les yeux figés sur l'écran. Profitez-en pour porter votre regard au loin afin de soulager les tensions oculaires

**les poignets d'amour** : de temps en temps effectuez doucement des rotations de vos poignets et déroulez vos doigts

**souvent tâche variée** : alternez les tâches sur écran et sur papier si possible

**du repos pour les braves** : faites des pauses fréquentes mais courtes afin de favoriser la circulation sanguine, de réduire l'astreinte musculo-squelettique, de relâcher l'accommodation de la vue et également de vous aérer l'esprit

**un temps pour chaque chose** : désactivez l'affichage automatique des nouveaux mails entrants et consultez vos mails unique-

ment toutes les 2 heures environ. Il faut sortir du cercle vicieux d'être systématiquement en situation de réaction (où vous subissez) pour se placer dans une philosophie d'action (où vous choisissez)

**la règle des 2 minutes** : s'il vous faut moins de deux minutes pour répondre à un mail, faites-le tout de suite. Cela vous prendra plus de temps d'y revenir ultérieurement

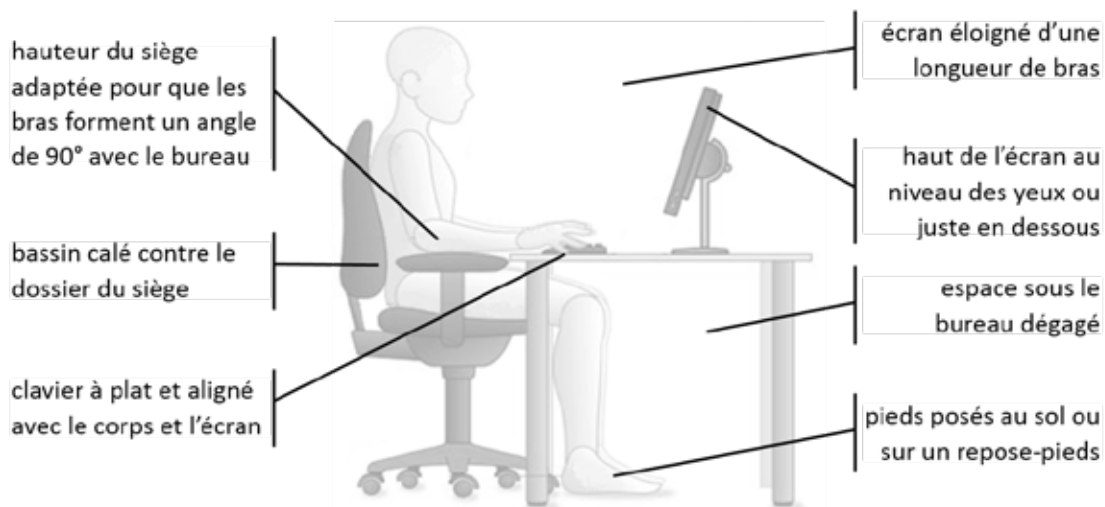
**la règle des 3 mails** : si vous écrivez plus de 3 messages électroniques sur un même sujet, c'est qu'il est temps d'appeler ou de voir votre interlocuteur

**une boîte vide pour un esprit libre** : conservez dans votre boîte de réception que les messages importants et non traités, classez ou supprimez les autres

**pas ce soir** : regardez vos mails en fin de journée si et seulement si vous avez le temps d'y répondre. Sinon, cela attendra demain et vous dormirez bien

**vacances, j'oublie tout** : laissez les outils de travail dans les locaux de la collectivité durant les congés et temps de repos.

Parallèlement à ces bonnes habitudes, prenez le temps de bien aménager votre poste de travail :



Toutefois, il n'existe pas de posture idéale si elle est maintenue fixe trop longtemps. Alors, changez de position, marchez et étirez-vous régulièrement !

Le travail sur écran est notamment encadré par les articles

R.4542-1 à R.4542-19 du Code du Travail. Chaque employeur est ainsi tenu d'évaluer les risques liés à cette activité et d'en assurer la prévention (pauses régulières, matériels adaptés, ambiance physique de travail confortable).



## BON À SAVOIR !

Si un agent est concerné par une problématique de santé liée au travail sur écran, il convient de se référer au Médecin de Prévention, qui pourra si besoin déclencher l'intervention d'un ergonome.

## Une mauvaise organisation du travail sur écran peut avoir des conséquences diverses :

- fatigue visuelle (lourdeur des globes oculaires, picotements, myopie temporaire, maux de tête, etc.)
- fatigue posturale (TMS au niveau de la nuque, des poignets, des lombaires, etc.)
- fatigue psychique (difficultés de concentration, charge mentale, stress, etc.)

# RÉUNION DU RÉSEAU DES ACP DES VOSGES

Toute collectivité, vis-à-vis de ses agents et du public pouvant être accueilli en ses locaux, doit prendre en considération les risques d'incendie et d'explosion. La réglementation impose ainsi la mise en œuvre de vérifications périodiques, d'exercices et de documents.

se prémunir  
**DU RISQUE INCENDIE**  
PRÉVENIR, PROTÉGER, ALERTE



**RÉUNION**  
ASSISTANTS  
CONSEILLERS  
DE PRÉVENTION

**25**  
**SEPT.**  
9H>12H



A ce titre, nous invitons le réseau des ACP des Vosges à une réunion collective. Durant cette demie journée, les diverses obligations sur ce thème ainsi que leurs intérêts seront présentés plus en détails. Des ateliers pratiques viendront ponctuer la réunion afin de se familiariser avec certaines d'entre-elles.



Les inscriptions pour les ACP sont ouvertes jusqu'au **lundi 24 septembre 2018**, pour s'inscrire : [http://reunions.alliance-cdgest.org/Reunion/inscription.aspx?dep=88&nreu=2108&nusr=x\\_x](http://reunions.alliance-cdgest.org/Reunion/inscription.aspx?dep=88&nreu=2108&nusr=x_x)

La dernière réunion du réseau des ACP s'est tenue le 28 juin 2018 et a réuni près de 50 participants sur le thème de l'accueil des entreprises extérieures en toute sécurité.

## **?** AUCUN ACP N'EST NOMMÉ DANS MA COLLECTIVITÉ, QUE FAIRE ?

Conformément au décret n°85-603 du 10 juin 1985, chaque collectivité (quel que soit son effectif) est tenue de désigner au moins un agent compétent afin de l'assister dans sa mission de prévention des risques professionnels. Il s'agit d'un Assistant/Conseiller de Prévention (ACP), qui doit disposer d'une formation ainsi que d'un arrêté de nomination et d'une lettre de cadrage définissant sa mission et les moyens qui lui sont accordés.



Pour nous informer de toute nomination ou de tout changement d'ACP, vous pouvez tenir à jour sous Agirhe les fiches des agents concernés. Dans l'onglet Prévention de la fiche de l'agent, vous pouvez cocher la case "L'agent est Assistant /conseiller de prévention" si tel est le cas.

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires, l'équipe du service Prévention Hygiène Sécurité se tient à votre disposition par téléphone au **03 29 35 77 21** ou par courriel à [prevention@cdg88.fr](mailto:prevention@cdg88.fr). Nous sommes là pour épauler le réseau des ACP des Vosges. N'hésitez pas à vous rapprocher de notre équipe !

## AGENDA DES MOIS À VENIR

**MARDI 25 SEPTEMBRE 2018 : ▲ CHANGEMENT DE LIEU : 88150 GIRMONT ▲**

Réunion du réseau des ACP des Vosges : "Se prémunir du risque incendie : prévenir, protéger, alerter".

**JEUDI 22 NOVEMBRE 2018**

CT/CHSCT (date limite de saisine : 01/11/2018)

## VOS INTERLOCUTEURS DU SERVICE PRÉVENTION HYGIÈNE SÉCURITÉ

**CÉLINE KELLER**

[ckeller@cdg88.fr](mailto:ckeller@cdg88.fr)

03 29 35 77 21

**PATRICIA SOUVAIS**

[psouvais@cdg88.fr](mailto:psouvais@cdg88.fr)

03 54 04 62 36

**QUENTIN LABRUYÈRE**

[qlabruyere@cdg88.fr](mailto:qlabruyere@cdg88.fr)

03 54 04 62 84



**CENTRE DE GESTION  
DES VOSGES**

28, rue de la Clé d'Or  
CS 70055

88000 EPINAL cedex



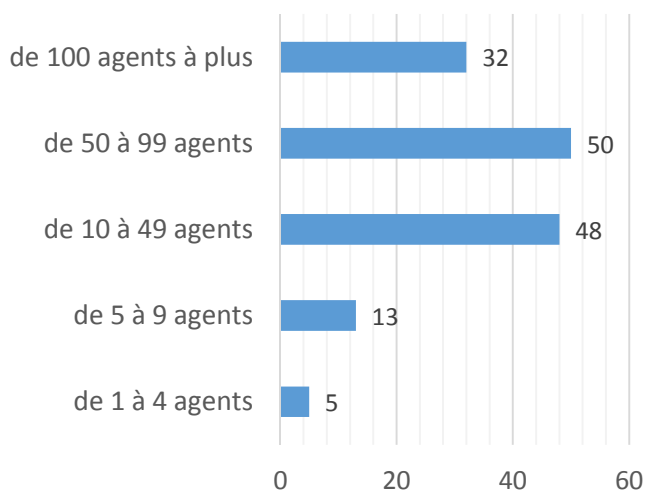
- Périmètre : 709 collectivités territoriales affiliées au CDG88 (soit 6112 agents) •
- Période : évènements survenus entre le 1<sup>er</sup> janvier 2018 et le 30 juin 2018 •

**73 collectivités** ont déclaré des évènements sous Agirhe.  
**148 évènements** ont été déclarés sous Agirhe et reconnus imputables au service,  
 soit **1 évènement survenu toutes les 29h**.

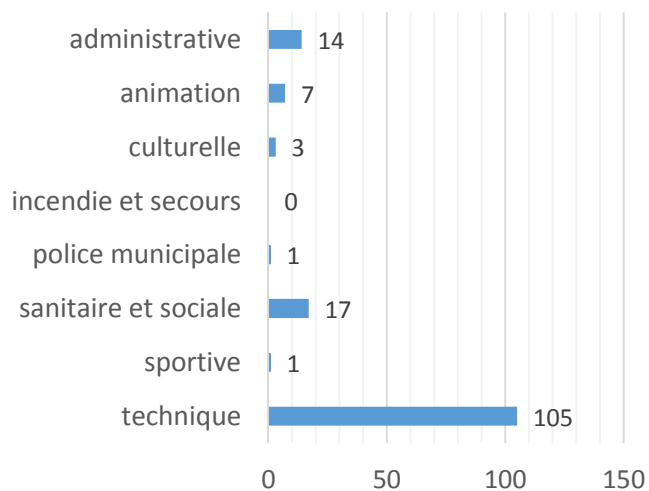
**68%** de ces évènements ont donné lieu à un arrêt de travail  
 dont la **durée moyenne est de 30,2 jours\*** (\*prolongations comprises).

	accidents de service	accidents de trajet	maladies professionnelles	TOTAL
nombre d'évènements	139	8	1	<b>148</b>
nombre d'évènements avec arrêt	95	6	0	<b>101</b>
nombre cumulé de jours d'arrêt*	2 924 j	123 j	0 j	<b>3 047 j</b>
nombre moyen de jours d'arrêt*	30,8 j	20,5 j	0,0 j	<b>30,2 j</b>

### Répartition des évènements selon l'effectif de la collectivité



### Répartition des évènements selon la filière



### Répartition des évènements selon le siège des lésions

