

LA SANTÉ ET LE TRAVAIL

Juin 2021

Pôles et Fonctions

VOS REPRÉSENTANTS

ÉLUS

David ADJEDI
Pascal AUBERT
Ludovic AUTAA
Anne-Marie BARLET
Nicole BEAUCLAIR
Anthony CHABIRON
Jean-Eddie COTAYA
Nathalie COUVREUR
Clément FLEURY
Maya FRANCEO
Jean-Louis GARLATTI
Gilles GAUTHIER
Marie-Christine GERFAUD
Alain LEGOEUIL
Sandrine LOPEZ
Samira MOANDA AKIRI
Céline SANCHEZ
Silvio SEGHINI
Isabelle VOLMERINGER

En ces temps de pandémie, est apparue la notion de **gestes barrières** pour la protection de notre santé. Il existe également des **mesures de précaution** à respecter pour assurer votre bien-être au travail. Nous allons vous présenter les notions clés autour de la **santé au travail** et quelques idées pour l'entretenir !

QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ?



Toute personne qui **reste assise** avec une faible dépense énergétique (**moins de 30 minutes d'exercice physique par jour**) est considérée comme sédentaire. La sédentarité a des **conséquences sur la santé** : prise de poids, risques cardiovasculaires, troubles musculosquelettiques, troubles métaboliques, effets sur la santé mentale.

⚠ Le **travail sur écran** est propice à la sédentarité.

ET LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES ?

Ils se caractérisent par une **gêne** ou des **douleurs** dans les mouvements, par une perte de force, de **souplesse** ou de dextérité, ou encore par des **engourdissements** ou des picotements. Ils sont à l'origine de plus de 4 maladies professionnelles reconnues sur 5.

Les salariés de tous les secteurs d'activité, tous âges, femmes et hommes sont concernés. Les TMS sont liés à une **combinaison de facteurs** relevant des conditions et de l'organisation du travail.

⚠ Lorsque l'on **travaille sur écran**, les muscles et tendons de la **nuque**, des épaules, des lombaires, des **poignets** et des mains sont principalement touchés. Des **douleurs cervicales** se font ressentir sur des tâches monocordes. Le **stress** contracte les muscles qui ont du mal à se relâcher.



PARLONS FATIGUE VISUELLE ...

Elle engendre des sensations de **lourdeur** des yeux, des **rougeurs**, des picotements, des **éblouissements**, une myopie temporaire, les yeux secs, des **maux de tête** ...

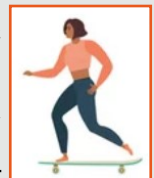
⚠ La fatigue visuelle peut entraîner des TMS car le salarié modifie sa posture devant son **écran**.

... ET AUDITIVE

Le télétravail entraîne un accroissement des conversations téléphoniques, qui peut provoquer une **gêne auditive**. Le port du casque sur de longues périodes est susceptible d'accroître le risque de choc acoustique.

QUELQUES CONSEILS POUR AMÉLIORER NOTRE QUOTIDIEN :

- Ajustons notre **matériel de bureau** : le dos droit, l'écran à hauteur des yeux et les pieds posés à plat sur le sol.
- Pour l'**écran** : évitons les reflets, vérifions l'éclairage et la qualité de l'image.
- Pensons à casser les périodes assises prolongées en nous levant toutes les **2 heures** pour bouger **1 à 2 minutes**. Et il est prouvé que moins on bouge, plus on grignote ... Ce sera aussi l'occasion de faire une **pause visuelle** !
- On peut aussi profiter d'un **appel téléphonique** pour marcher en parlant, descendre 2 ou 3 stations avant notre arrêt de transport pour finir notre **trajet à pied**, prendre l'**escalier** plutôt que l'ascenseur, chez nous ou au travail !



RS

Pierre RIVIÈRE - 06 65 64 56 98
Élodie ROBERT - 06 68 24 15 49

DS

Pascal AUBERT - 06 80 48 20 89
Gilles GAUTHIER - 06 98 78 53 90
M-C GERFAUD - 06 68 18 25 04
Alain LEGOEUIL - 06 68 18 27 21
Céline SANCHEZ - 06 68 24 19 06
Silvio SEGHINI - 06 68 24 12 13



QUI CONTACTER CHEZ BNPP EN CAS DE PROBLÈME DE SANTÉ?

La **Médecine du travail** est votre interlocutrice privilégiée. Elle peut préconiser un équipement adapté à votre situation médicale, vous donner des conseils en matière de RPS ... Retrouvez les coordonnées de votre service de santé au travail [ICI](#).

Si vous souhaitez parler avec une personne extérieure à la Banque, un dispositif d'écoute psychologique externe est à votre disposition : **Stimulus Care**, accessible [ICI](#).



CONTACTS CSEE PF

PARIS IRP CFDT CEPF

01.53.31.66.84



Sources : site de l'INRS, enquête CFDT « les salariés français face à l'épidémie - 2e vague », Semaine Sociale Lamy

EN BREF : pour prendre soin de sa santé, on s'active avec **30 minutes d'activité physique** par jour et on ne reste pas assis plus de 7 heures. Cela vous permettra de **prévenir** la plupart des **pathologies chroniques** et d'accélérer la **récupération**.

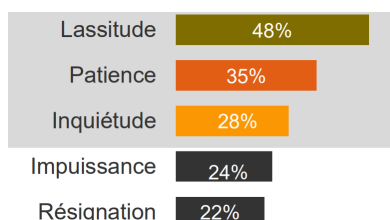
Avez-vous consulté le site des **ASC** ? Un large choix d'activités sportives est disponible : aquagym, basket-ball, golf, pilate ... Cliquez [ICI](#) pour plus d'infos.

LE MORAL AUSSI C'EST IMPORTANT

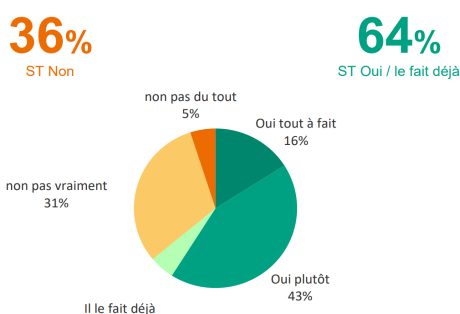
La CFDT a mené une enquête auprès de 1 000 personnes, représentatives des salariés français, en avril 2021 sur les **conséquences de la crise sanitaire sur leur santé**.

Voici quelques chiffres :

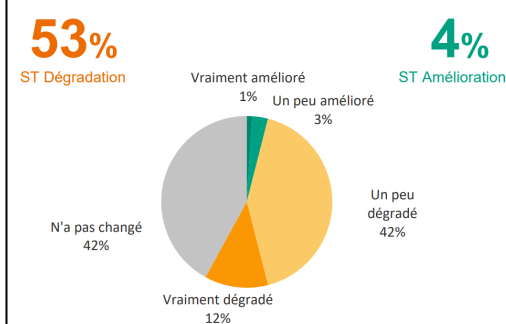
Quels sont les trois mots qui caractérisent le plus votre **état d'esprit** par rapport à la situation actuelle ?



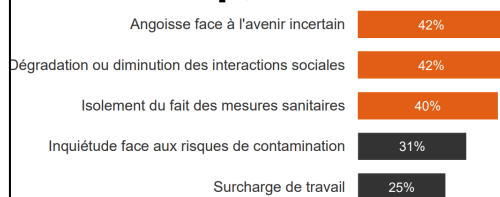
Selon vous, votre employeur devrait-il mettre en place des **mesures pour protéger** la santé psychologique de ses employés ?



Concernant votre **état psychologique** depuis le début de la crise, il s'est :



Quelles sont les **raisons de la dégradation** de votre état psychologique ces derniers temps, selon vous ?



LA POSITION DE LA CFDT :

La santé et la sécurité des salariés doivent être une priorité pour BNPP. Aujourd'hui, nous devons prendre en compte l'expérience de la crise sanitaire pour avancer dans le bon sens. Certaines initiatives ont été positives, et d'autres n'ont pas été au RDV.

Voici 3 de nos revendications en la matière :

1 → Certains d'entre vous ont décidé de s'équiper en **matériel bureautique & informatique**, sur vos propres fonds, à défaut d'équipement fourni par l'employeur, pour maintenir votre santé physique et assurer la qualité de votre travail.

Afin d'améliorer vos conditions de travail à domicile, nous demandons, à l'occasion de la négociation sur le télétravail, que **l'entreprise fournisse à tous les télétravailleurs un équipement ergonomique pour des conditions de travail identiques à celles du site**.

2 → La pratique du travail à domicile a pu effacer la limite entre **vie professionnelle et vie personnelle**. Difficile de les séparer lorsque les temps de vie se confondent dans un unique lieu ...

Pour la CFDT, le **respect du droit à la déconnexion** doit s'inscrire dans un accord d'entreprise pour le sanctifier et s'assurer de son application. C'est ce que nous avons soutenu à l'occasion de la négociation sur le télétravail.

3 → Enfin, il est important de **développer et valoriser le sport en entreprise** car les bienfaits se font vite ressentir : l'ambiance y est meilleure et l'absentéisme baisse, le lien social se crée sans barrière sociale.

Nous estimons que BNPP peut mettre en place de **nouvelles initiatives autour du sport**. Par exemple, pour une activité physique spontanée, pourquoi ne pas installer dans les tisaneries un vélo permettant de recharger son téléphone portable ?

