



QUE DIT LA LOI ?



ACCIDENT DU TRAVAIL

L'accident de travail peut être causé par un choc, une chute... et est soudain. Il provoque au moins une lésion corporelle ou psychique. Il survient « au temps et au lieu de travail » ou lors d'une mission ou d'un déplacement professionnel. L'accident est « présumé être lié au travail » si ces conditions sont réunies. Si la Caisse Primaire d'Assurance Maladie ou l'employeur le contestent, ils devront en apporter la preuve contraire.

LES ACCIDENTS DU TRAVAIL



ACCIDENT DU TRAJET

C'est l'accident survenu sur le trajet du travail : entre le lieu de résidence principale et le lieu de travail, ou entre les lieux de travail.

C.H.E.R.C.H.E.Z L'ERREUR



R.E.P.O.N.S.E. : le chauffeur du chariot élévateur n'a pas mis sa ceinture de sécurité.



REGISTRE DES ACCIDENTS BENINS



Même les plus petits bobos peuvent avoir de graves conséquences. En effet, une petite coupure, un tournevis planté dans le doigt, une brûlure ou un simple hématome pas ou mal soignés peuvent s'infecter, s'aggraver ou cacher un traumatisme plus grave (tendon atteint, foulure ...). Dans chaque établissement un « registre des accidents bénins » est à votre disposition pour noter tous ces événements qui jalonnent nos journées de travail et qui peuvent, ponctuellement, avoir un impact sur notre avenir. Ce registre a un double intérêt : garantir tes droits en cas de complications médicales et fournir des informations sur les risques présents dans l'entreprise pour permettre une réflexion sur l'aménagement des postes ou d'autres actions de prévention. Si tu ne sais pas où trouver ce registre, ton directeur ou tes adjoints t'indiqueront son emplacement.

Aide nous à te protéger.



ZEN SOYONS ZEN



Si tu es angoissé ou stressé, voici un petit exercice simple et efficace que tu pourras faire dans ton lit, le matin, avant de te lever :

Allongé sur le dos, bien à plat, les mains sur le ventre, tu inspires doucement en gonflant le ventre, tu bloques ta respiration 3 à 4 secondes et tu expires doucement en rentrant le ventre. A faire 3 fois de suite.

Bonne forme à tous.



PAROLE DE SAGE



« Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions. »

Dr Madan Kataria



SOMMEIL



Indispensable à la récupération de nos forces physique et psychiques, le sommeil occupe le tiers de notre vie (à 60 ans nous devrions avoir dormi 20 ans). Deux périodes où l'organisme a une tendance naturelle à l'endormissement : de minuit à sept heures et entre quatorze et seize heures. La privation de sommeil, provoque une somnolence excessive que seul le sommeil peut annuler afin de rétablir une vigilance normale. Le sommeil est essentiel à une bonne qualité de vie et de santé.

