



20  
23

# SALARIÉS SAISONNIERS



*Une saison sans soucis*

# SOMMAIRE

La santé au travail .....	p. 4
Rôle du médecin du travail et de l'équipe pluridisciplinaire .....	p. 4
Qu'est-ce qu'un accident du travail ? .....	p. 4
Qu'est-ce qu'une maladie professionnelle ? .....	p. 4
Le contrat de travail .....	p. 5
Généralités .....	p. 5
L'essai professionnel .....	p. 5
La rupture .....	p. 5
L'hygiène de vie .....	p. 6
Le sommeil .....	p. 7
Hygiène : les bonnes pratiques au travail .....	p. 8
L'alimentation .....	p. 8
Les risques professionnels .....	p. 9
La manutention .....	p. 9
Les principes de sécurité physique .....	p. 9
Les transpalettes .....	p. 9
Les outils de travail .....	p. 10
La circulation .....	p. 10
Le stress .....	p. 10
Les produits chimiques .....	p. 10
L'utilisation d'outils coupants/tranchants .....	p. 11
Les risques liés aux ambiances thermiques .....	p. 11
Les chutes de plain-pied .....	p. 11
L'électricité .....	p. 11
Premiers secours : ayez le bon réflexe ! .....	p. 12
Conduite à tenir : accident et incendie .....	p. 14
Adresses et téléphones utiles .....	p. 15

# EDITO

Vous allez peut-être vivre votre première saison au travail et votre première expérience professionnelle. Vous connaissez l'entreprise qui va vous employer ou vous ne la connaissez pas. Nous savons aussi que pour certains d'entre vous, moins jeunes, les saisons se suivent et permettent de pallier des difficultés d'emploi.

Tout d'abord, savez-vous que les accidents du travail sont deux fois et demi plus nombreux chez les jeunes de moins de 25 ans que pour l'ensemble des salariés ? Et que cette fréquence est divisée par deux lorsque les jeunes ont reçu une information en santé/sécurité au travail ?  
(Etude INRS réalisée sur 5 ans dans 7 régions)



La sécurité au travail, c'est votre santé mais aussi celle des collègues et camarades qui travaillent avec vous. L'accident du travail, la petite plaie qui s'aggrave, le produit dangereux manipulé sans précaution, l'équipement de protection négligé, ça arrive rarement mais quand ça arrive, c'est souvent bête, inattendu et parfois dramatique. Et ça n'arrive pas qu'aux autres... Ou si c'est l'autre, c'est peut-être le camarade ou l'ami...

Dans cette brochure que nous avons préparée avec nos équipes, nous parlons des principaux risques professionnels que vous pouvez rencontrer. Nous avons aussi fait le choix de vous rappeler quelques informations réglementaires et quelques règles d'hygiène plus générales. Cette plaquette s'adresse à vous tous et nous vous invitons à prendre quelques instants pour la lire afin que votre saison se déroule dans de bonnes conditions.

Pensez à vous, soyez attentifs aux autres, ménégez-vous et profitez bien de votre saison.

Le directeur,  
Jean-Charles Bouchy

# LA SANTÉ AU TRAVAIL

## L'équipe pluridisciplinaire santé-travail

Pour préserver votre santé, votre sécurité sur votre poste de travail et améliorer vos conditions de travail, le médecin du travail pratique des examens médicaux. Il intervient également dans l'entreprise (participation au CSE\*, visite de terrain, conseil sur l'hygiène et la sécurité, étude des risques, des postes de travail, aide à l'élaboration du document unique d'évaluation des risques...). Pour mener ces actions, il peut activer des compétences utiles : infirmière, ergonomiste, hygiéniste, toxicologue, THS\*\*, etc. Ces métiers constituent l'équipe pluridisciplinaire.

\* CSE : comité social et économique

\*\* THS : Technicienne Hygiène Sécurité

## Le rôle du médecin du travail

- Il veille à ce que votre santé ne soit pas altérée du fait de votre travail,
- Il est tenu au secret médical,
- Il est le conseiller de l'employeur en matière de santé et sécurité au travail,
- Vous pouvez demander à le rencontrer,
- Il ne fait pas de prescriptions médicales.

## Qu'est-ce qu'une maladie professionnelle ?

- Certaines maladies liées au travail sont reconnues comme des maladies professionnelles,
- Elles figurent sur les tableaux de maladies professionnelles annexés au code de la sécurité sociale,
- C'est la victime qui en fait la déclaration auprès de la caisse de sécurité sociale et avec l'aide d'un médecin.

## L'infirmière en santé-travail

Elle réalise des visites d'information et de prévention (VIP) et des examens complémentaires sur la base de protocoles écrits. L'infirmière ne délivre pas d'aptitude médicale mais des attestations de suivi infirmier. Elle mène des compléments d'investigation en santé au travail et réalise des actes infirmiers. Elle visite les entreprises dont elle suit les salariés et participe au CSE. Elle participe également à des actions d'information collective et délivre des conseils de prévention.

## La THS : technicienne hygiène sécurité

Son rôle est de promouvoir la santé et la sécurité au travail : elle assure un premier lien entre le service de prévention et de santé au travail (SPSTI) et l'entreprise, participe aux actions de prévention du SPSTI. Elle effectue un premier repérage des risques professionnels et recueille les besoins en santé au travail dans l'établissement. Ces visites contribuent à la « prise de conscience des risques professionnels » par les chefs d'entreprises dans leur activité et apportent une aide dans l'évaluation des risques pour l'entreprise.

## Qu'est-ce qu'un accident du travail ?

- Accident brutal et soudain survenu sur le lieu de travail ou à l'occasion du travail (y compris les accidents de trajet),
- Tout accident même bénin doit être déclaré au plus tôt par la victime à son employeur. Celui-ci doit faire une déclaration à la sécurité sociale dans les 48 heures,
- En cas de refus, le salarié peut faire la déclaration directement auprès de la caisse de sécurité sociale.

# LE CONTRAT DE TRAVAIL

## La rupture du contrat :

- Par accord entre les parties,
- Suite à une faute grave (salarié ou employeur),
- En cas de force majeure,
- En cas d'embauche à durée indéterminée,
- En cas d'incapacité constatée par le médecin du travail sans possibilité de reclassement,
- En cas de litige, vous pouvez vous renseigner auprès de l'inspection du travail, de l'URSSAF ou de votre médecin du travail.



## Votre contrat de travail saisonnier doit être :

- Compris entre 1 et 9 mois,
- Obligatoirement écrit, précisant l'objet du contrat (saison) et remis par l'employeur dans les 2 jours après l'embauche.

## Période d'essai :

- 1 jour par semaine de contrat dans la limite de 2 semaines si le contrat est inférieur à 6 mois ou d'1 mois au-delà.

## À la fin du contrat de travail, le salarié reçoit :

- Le solde des salaires,
- L'indemnité compensatrice de congés payés,
- Le certificat de travail,
- L'attestation pôle emploi fournie et remplie par l'employeur.

## L'essai professionnel :

- Consiste, sur une très courte période, quelques heures tout au plus, à tester l'aptitude d'un candidat à occuper un poste de travail et à vérifier ses capacités d'adaptation,
- Le candidat ne peut pas participer au service normal, ni remplacer un salarié le temps de l'essai ; à défaut, il est considéré comme « en période d'essai ». Dans ce cas, il est lié à l'employeur par un véritable contrat de travail : il doit être déclaré à l'URSSAF et son temps d'essai doit être payé au tarif normal, sans quoi l'infraction pour travail dissimulé sera constituée.

Âge	Durée quotidienne	Repos quotidien	Durée hebdomadaire	Repos hebdomadaire	Travail de nuit	Travail du dimanche	Travail des jours fériés
moins de 16 ans	8h <sup>1</sup> (Pas plus de 4h30 de travail ininterrompu)	14h	35h <sup>2</sup>	2 jours consécutifs	interdit sur la période 20h - 6h	interdit sauf dans certains secteurs avec dérogation <sup>4</sup>	interdit sauf dans certains secteurs avec dérogation <sup>5</sup>
16 à moins de 18 ans		12h			interdit sur la période 22h - 6h sauf dérogation <sup>3</sup>		

<sup>1</sup> Jusqu'à 10 heures dans certaines professions

<sup>2</sup> Jusqu'à 40 heures dans certaines professions

<sup>3</sup> Ex : hôtels, cafés, restaurants = pas au delà de 23h30  
boulangerie-pâtisserie = au plus tôt à partir de 4h - secteurs des spectacles et courses hippiques jusqu'à minuit

<sup>4</sup> Ex : hôtels, cafés, restaurants, boulangerie-pâtisserie - pour le secteur agricole à partir de 16 ans

<sup>5</sup> Si un accord collectif le prévoit. Ex : boulangerie, hôtels, cafés, restaurants

# L'HYGIENE DE VIE

Fatigue, alcool, drogues, hypoglycémie et manque de sommeil sont les premières causes de décès sur la route des saisonniers

## Partez du bon pied

- Ne sautez pas de repas,
- Essayez d'avoir une alimentation équilibrée,
- Ménagez-vous des temps de sommeil suffisants.

## Premiers contacts avec le travail :

- Mieux vaut connaître les risques,
  - Au travail le jour, en boîte la nuit, attention !
- Votre organisme a ses limites !



# LE SOMMEIL

## Les conséquences du manque de sommeil

- Diminution des performances physiques et intellectuelles,
- Erreurs de jugement,
- Fautes par manque d'attention et d'allongement du temps de réaction,
- Accidents dûs à la somnolence (travail sur machines, conduite de véhicule),
- Absentéisme.

Les répercussions d'un manque chronique de sommeil dépassent le seul cadre individuel. Elles touchent directement le monde du travail en terme de sécurité et d'accidents du travail mais aussi en terme de productivité.



## Dormir est indispensable à :

- La mise au repos de l'organisme pour reconstituer ses réserves énergétiques,
- Le maintien de la température corporelle,
- La synthèse de certaines hormones (hormones de croissance),
- La régulation des fonctions métaboliques (glycémie, appétit...),
- Les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation,
- Le maintien de la vigilance et de l'attention,
- L'élimination des toxines,
- La régulation de l'humeur, de l'activité cérébrale et du stress.

## Les conditions à respecter pour « un bon sommeil »

- Maintenez autant que possible la régularité des horaires de coucher et de lever,
- Portez une attention particulière à votre environnement de sommeil (literie, température de la chambre proche de 18°C, obscurité, limitation du bruit),
- Évitez les repas trop copieux, les excitants (café, thé, alcool, tabac...) le soir,
- Pratiquez une activité physique régulière (évitez le sport après 20h),
- Écoutez les signaux d'alarme qu'envoie le corps en cas de besoin de sommeil (bâillements, yeux qui piquent),
- Pratiquez la sieste si c'est possible : elle est bénéfique pour récupérer une dette de sommeil et compléter un sommeil de courte durée.

**Une dette de sommeil entraîne un risque accidentel équivalent à celui de l'alcool**

## HYGIENE : les bonnes pratiques au travail

Les bons gestes à adopter au quotidien pour se protéger et protéger les autres :

- se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique,
- tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique,
- se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter,
- éviter de se toucher le visage.

(Source Ameli - juin 2022)

# L'ALIMENTATION

Règle d'or :

**Ne jamais commencer une journée de travail sans s'être alimenté**

**Un manque d'apport calorique peut entraîner :**

- Des risques de somnolence,
- Des malaises liés à une hypoglycémie,
- Une baisse des compétences.

**Le travail en horaires atypiques**

- Le travail en horaires décalés est source de troubles digestifs et de prise de poids.



**Il est essentiel de respecter 3 repas variés et équilibrés par jour (ou par 24h)**

# LES RISQUES PROFESSIONNELS

## LA MANUTENTION

Rappel des principes de sécurité physique :

### Les règles d'économie d'effort

- Équipez-vous : équipements de protection individuelle (EPI),
- Travaillez en équipe,
- Rapprochez-vous le plus possible de la charge,
- Trouvez l'équilibre : pieds à plat et décalés (recherche d'appuis stables)
- Fixez la colonne vertébrale,
- Utilisez la force des cuisses et la flexion des jambes,
- Assurez la prise des objets à pleines mains,
- Utilisez le poids du corps et l'élan.

### Pour renforcer la tonicité musculaire et donc protéger la colonne vertébrale

- Échauffez-vous, étirez-vous et pratiquez une activité sportive régulière (2 ou 3 fois 20 à 30 min/semaine).



**Votre dos est un capital précieux à préserver !**

- utilisez les aides au levage disponibles,
- favorisez la manutention des objets lourds à plusieurs s'il n'y a pas de matériel disponible,
- n'hésitez pas à solliciter vos collègues quand c'est possible,
- des chaussures de sécurité vous protégeront en cas de chute de charges lourdes.

## LES TRANSPALETTES

- Portez des chaussures fermées,
- Surveillez la charge surtout dans les virages et particulièrement si elle est encombrante et peu stable,
- En descente, ne précédez jamais la charge pour les transpalettes manuels,
- Pour les transpalettes électriques, conduisez par l'avant en vous plaçant nettement sur le côté,
- Ne montez jamais sur un transpalette.

# LES OUTILS DE TRAVAIL

- Prenez connaissance des règles de sécurité spécifiques de l'entreprise,
- N'utilisez les outils que si vous avez été préalablement formé,
- Vérifiez le bon état de l'outil avant son utilisation,
- Ne démontez jamais une protection collective (grille de protection, barrière de sécurité), vous vous mettriez en danger ainsi que vos collègues de travail,
- en cas d'accident ou de risque d'accident : appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence ou coupez l'alimentation.



# LA CIRCULATION

- Appliquez les règles du code de la route dans l'enceinte de l'établissement,
- Circulez calmement sans courir,
- Tenez vous à distance des engins,
- N'encombrez pas les espaces de circulation.

# LE STRESS

- Prenez connaissance de l'organisation du travail,
- Prenez connaissance des tâches de chacun dans l'entreprise,
- N'hésitez pas à informer votre responsable en cas de :
  - clients agressifs,
  - dysfonctionnements.

# LES PRODUITS CHIMIQUES

- Les produits de nettoyage sont souvent irritants voire corrosifs. Leur mélange peut conduire à des réactions dangereuses : **mélange = danger**,
- Utilisez des gants adaptés et en bon état ainsi que des lunettes de protection lors de l'utilisation de ces produits,
- En cas d'allergie ou d'intolérance, prévenez votre responsable qui contactera le médecin du travail,
- Stockez les produits chimiques séparément des autres produits,
- Limitez le changement de contenant ou reportez l'étiquetage.

## nouveaux pictogrammes



# L'UTILISATION D'OUTILS COUPANTS OU TRANCHANTS

- Remplacez les lames de cutter régulièrement et privilégiez les cutters à lames rétractables,
- N'utilisez pas de cutters défectueux,
- Ne vous déplacez pas avec un couteau lame vers le haut,
- Veillez au bon affûtage des couteaux,
- Utilisez toujours le poussoir sur la mandoline,
- Utilisez des gants de maille si vous en avez à disposition,
- Soyez attentifs à l'hygiène de vos mains et lavez-les régulièrement.



## LES CHUTES DE PLAIN-PIED

### Portez des chaussures antidérapantes

- Signalez les zones glissantes par la mise en place d'un affichage,
- Circulez sans courir,
- Veillez à ne pas encombrer les sols.



Attention risque mortel !

## LES RISQUES LIÉS AUX AMBIANCES THERMIQUES

### En cas d'exposition prolongée au soleil ou de travail par forte chaleur :

- Buvez de l'eau régulièrement,
- Protégez votre peau avec de la crème solaire,
- Portez des vêtements adaptés : en coton, légers,
- Portez un chapeau ou une casquette,
- Portez des lunettes de soleil.

## L'ÉLECTRICITÉ

- En cas de matériel ou d'installation défectueux prévenez immédiatement votre responsable,
- Seul le personnel compétent et habilité par l'entreprise peut intervenir sur un équipement électrique.

# PREMIERS SECOURS



Sur votre lieu de travail, savez-vous où se trouve :

- La trousse de secours ?
- Le point de rassemblement ?

S'il n'y a pas de sauveteur secouriste dans votre établissement, suivez les conseils sur la conduite à tenir en cas de...



## CONTUSION SIMPLE

- Appliquez un spray refroidissant ou de l'eau froide ou des glaçons (pas de contact direct avec la peau).

## PLAIE OU COUPURE

- Munissez-vous de gants et nettoyez la plaie avec un antiseptique non coloré ou de l'eau et du savon,
- Maintenez les compresses ou pansements,
- Soyez à jour de votre vaccination antitétanique,
- Si le saignement est abondant, comprimez la plaie avec un tampon hémostatique ou un chiffon propre et alertez les secours.

# AYEZ LE BON RÉFLEXE !

## BRÛLURE THERMIQUE OU CHIMIQUE

- Refroidissez la brûlure sous un jet d'eau tempérée sans pression jusqu'à obtention d'un avis médical.



## PROJECTION OCULAIRE, CORPS ÉTRANGER OCULAIRE

- Lavez l'oeil sous l'eau courante propre ou rincez au sérum physiologique, en prenant garde de placer «l'oeil blessé» en dessous.
- Consultez un ophtalmologiste au moindre doute.

## COUP DE CHALEUR

En cas de vertiges, fatigue, maux de tête,  
vomissements, agitation, confusion :

- Alertez les secours.
- Le médecin contacté est susceptible de prescrire les gestes suivants,
- Amenez la victime dans un endroit frais et aéré,
  - Déshabillez-la ou déserrez ses vêtements,
  - Ra fraîchissez la victime avec de l'eau froide,
  - Si la victime est consciente, faites-lui boire de l'eau fraîche en petite quantité.



# CONDUITE À TENIR : ACCIDENTS ET INCENDIE

## ACCIDENT



Si vous êtes témoin d'un accident,  
gardez votre calme et ayez le bon réflexe

1. Alertez votre responsable et le SAMU (15), les pompiers (18) ou le 112.  
Ne jamais raccrocher le premier.
2. Restez auprès de la victime en attendant les secours.  
Ne bougez jamais un blessé au sol.

## INCENDIE

Si vous êtes témoin d'un départ de feu,  
agissez rapidement et efficacement

1. Alertez votre responsable et les pompiers (18) ou le 112,
2. Suivez les conseils des pompiers,
3. Évacuez et rendez-vous au point de rassemblement,
4. Répondez à l'appel.



# ADRESSES ET TÉLÉPHONES UTILES

## VOS CONTACTS

### Votre médecin du travail

AMIEM / siège social

1 Chemin de Locmaria Pantarff  
CS 45591 - 56855 CAUDAN Cedex  
02 97 362 262 - [www.amiem.fr](http://www.amiem.fr)

Contact dédié pour les  
saisonniers : 02 97 54 15 11  
ou [saisonniers@amiem.org](mailto:saisonniers@amiem.org)

Le diaporama de l'action de formation  
et de prévention est disponible  
sur [www.amiem.fr](http://www.amiem.fr) dans l'espace  
Documentation / Fiches conseils  
ou en scannant le QR Code →



### L'inspection du travail

Lorient : 02 97 64 75 93  
3 rue Jean Le Coutaller

Vannes : 02 97 26 26 26  
Parc Pompidou - Rue de Rohan

### Les professionnels de santé en ville, tels que les médecins ou pharmaciens

ADIL / agence départementale  
d'information sur le logement

02 97 47 02 30

Vannes : Parc d'Activités de Laroiseau  
14 Rue Ella Maillart

Lorient : Espace Info Habitat  
6 rue de l'Aquilon- Quai du Péristyle

Planning familial 56

[planningfamilial56@gmail.com](mailto:planningfamilial56@gmail.com)

Centre gratuit d'information de  
dépistage et de diagnostic - CEGIDD

Lorient : 11 quai de Rohan  
02 97 06 76 20

Centres de soins d'accompagnement et  
de prévention en addictologie (CSAPA)

Association DOUAR NEVEZ  
Lorient : 02 97 21 47 71

### Téléphones utiles

Tabac info service : 39 89

Alcool info service :  
0 980 980 930

Écoute cannabis :  
0 980 980 940

Drogues info service :  
0 800 231 313

Sida info service :  
0 800 840 800

SAMU : 15

Pompiers : 18 , 112

Centre anti-poison Angers :  
02 41 48 21 21

Clinique de la main VANNES :  
02 97 62 57 30

Info suicide : 3114

Violences / harcèlement : 3919

## Moins d'accidents chez les jeunes formés à la santé et à la sécurité au travail

Selon une étude menée par l'INRS\*, la fréquence des accidents du travail chez les moins de 25 ans ayant reçu une formation à la santé et sécurité au travail est deux fois moins élevée que pour l'ensemble des travailleurs.

Voilà qui devrait conforter tous les jeunes salariés qui suivent une formation/sensibilisation à la prévention des risques professionnels : une récente étude épidémiologique réalisée par l'INRS révèle que les jeunes de moins de 25 ans formés en santé et sécurité au travail pendant leur scolarité ont deux fois moins d'accidents du travail que les autres.

Réalisée sur cinq ans dans sept régions de France, cette étude montre la pertinence d'intégrer un enseignement en santé au travail dans l'ensemble des formations initiales. En France, la fréquence annuelle des accidents du travail chez les jeunes de moins de 25 ans est de 10 %, soit deux fois et demie plus importante que pour l'ensemble des salariés. «C'est lors de la période de transition de l'école vers la vie active que cette population est la plus vulnérable car elle est à la fois jeune et nouvelle dans l'emploi », note l'INRS dans son étude. En effet, les accidents rapportés concernant des jeunes surviennent en moyenne six mois après l'entrée dans l'emploi.

*\* Étude de l'INRS portant sur 755 participants issus de CFA tous métiers.*

Conception GIST - crédits photos iStock - mai 2023



[www.gist44.fr](http://www.gist44.fr)



<https://twitter.com/cmgist>

<https://www.linkedin.com/company/gist-44/>

GIST - Siège social - 28 rue des Chantiers  
CS 50211 - 44614 Saint Nazaire cedex  
Tél. 02 40 22 52 42 - [gist44.fr](http://gist44.fr) - [saisonniers@gist44.fr](mailto:saisonniers@gist44.fr)