

Créer son entreprise, c'est...

- S'adapter à une vie nouvelle
- S'investir
- Maîtriser ses risques
- Assumer ses obligations



La faire vivre, c'est aussi

- S'organiser
- Prévoir
- Gérer
- Produire de la qualité
- Fidéliser sa clientèle

Bref, une vraie course de fond...

La **RÉUSSITE** de mon entreprise repose donc sur une **RESSOURCE** à préserver :
Mon capital **SANTÉ** et celui de mes salariés.

En savoir plus

Il existe de nombreux sites où vous pouvez trouver toutes les informations utiles, techniques, législatives, réglementaires sur l'hygiène, la sécurité et la santé au travail.

N'hésitez pas à les consulter

- Assurance maladie en ligne
www.risquesprofessionnels.ameli.fr
- Régime Social des Indépendants
www.le-rsi.fr
- Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île-de-France
www.cramif.fr
- INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles)
www.inrs.fr
- Ministère du travail
www.travailler-mieux.gouv.fr
voir les fiches métiers
- Les sites de vos confédérations professionnelles...
- Parlez-en à votre médecin du travail si vous adhérez à un service de santé au travail.

La Santé au Travail

Je suis un chef d'entreprise

Prendre soin de ma santé



C'est aussi

Prendre soin de mon entreprise

Préserver ma santé au travail, c'est d'abord me poser quelques questions simples relatives à mon activité

Je m'imagine en train de travailler au quotidien

- Je fais quoi ? Quelles sont mes situations de travail ?
- Comment j'organise mon activité de travail ?
- Avec quoi ?
- Avec qui ?
- Dans quel environnement ?
- Quand ?

Je suis fleuriste

Je vais à Rungis en camion tôt le matin. Je prépare mes fleurs. Je les transporte avec des bacs à roulettes. Je monte 40 fois les escaliers dans la journée. Je me sens stressé(e). Je dors peu et j'ai une alimentation déséquilibrée.

Qu'est-ce qui peut me faire mal dans mon activité ?

Pourquoi ?

Risques d'accident

(circulation routière, accident au travail...)

Risques d'atteintes à la santé physique

(mal au dos, aux épaules, allergies,
irritations de la peau, affection respiratoire, ...)

Risques de déséquilibre de l'état de santé

(hygiène de vie, équilibre alimentaire,
addiction, troubles du sommeil, manque
d'activité physique, suivi médical
insuffisant, ...)

Risques de dégradation de la qualité de vie au travail et du bien-être

(dépression, burn-out, isolement,
conflits professionnels et/ou familiaux, ...)

Conditions de travail difficiles

J'utilise un véhicule ancien pour aller à Rungis de 4h30 à 7h00. Mon camion n'est pas aménagé et j'adopte des postures inconfortables. Je prépare mes fleurs avec des ciseaux qui coupent mal et je suis gaucher. Je me baisse à répétition pour les transporter, je porte les bacs à roulettes dans l'escalier. J'ai déjà eu deux entorses après des chutes dans l'escalier. Les clients viennent tous en même temps et ne veulent pas attendre.

Que faire pour intégrer la santé au travail ?

Qu'est-ce qui peut faciliter mon activité ?

Quelles sont mes priorités ?

Sur quoi je veux investir à court, moyen et long terme ?

- Dans mes outils, mon matériel, mes produits,
- Mon organisation, ma charge de travail,
- Mes relations au travail,
- Mon équilibre de vie professionnelle/vie privée,
- Mon hygiène de vie (tabac, sommeil, ...)

Je gère mes priorités

À court terme : Aménager ma table de travail à hauteur ? Avoir des ciseaux pour gaucher ? Améliorer l'éclairage de la cage d'escalier ? Organiser mon temps pour mieux respecter mon sommeil et pour veiller à la qualité de ma nutrition ?

À moyen terme : Aménager mon véhicule pour optimiser le rangement ?

À long terme : Aménager mon magasin pour supprimer les escaliers ?

Je suis assuré d'un bon retour sur investissement.