

Document unique d'évaluation des risques professionnels

Fait en application de l'article L 4121 du code du travail, le Document Unique d'Evaluation des Risques (DUER) est une démarche de prévention qui consiste à identifier, classer les risques auxquels peuvent être exposés les salariés du groupement et à définir des actions et mesures de prévention et de protection des salariés.

Entreprise:	GSA+
Adresse:	Tour W - 102 Quartier Boieldieu
CP / Ville	92 800 PUTEAUX
Tel :	01 47 76 53 00
Code siren	349 072 355
Code APE	65 20Z
Activité	Réassurance

DATE DE REALISATION INITIALE

04/12/2007

DATES DES DERNIERES MISES A JOUR

17/11/2022

26/11/2021

19/04/2021

13/08/2020

Sommaire

- 1 Présentation
- 2 Sommaire et méthodologie
- 3 Représentants et participants
- 4 Unités de travail
- 5 Estimation et priorisation des risques
- 6 Cartographie des risques
- 7 Evaluation des risques
- 8 Plan d'action

Méthodologie

Définitions:

Danger: Ce qui peut créer un dommage pour la santé.

Situation dangereuse: Situation où le salarié est exposé au danger

Risque: Evènement lié à l'exposition au danger.

ONGLETS

1 -Définir les participants à la démarche

Formaliser les noms, prénoms, fonctions, date et signature des participants à la démarche

[3 - Représentants et participants](#)

2- Définir les unités de travail: onglet unité de travail (UT)

Dans une unité les salariés sont exposés aux mêmes dangers de façon homogène: définir vos unités

[4 -Unités de travail \(UT\)](#)

3 - Estimer et prioriser les risques

On va utiliser la fréquence d'exposition aux dangers (F), la gravité du dommage liées aux risques encourus (G), et l'atténuation liée aux mesures de prévention existantes (FA)

[5- Estimation et priorisation](#)

Plus les mesures de prévention existantes sont efficaces, plus le risque résiduel va diminuer

Risque brut : $RB= F \cdot G$

Risque résiduel : $RR=RB/FA$

[5- Estimation et priorisation](#)

Effectuer l'estimation des risques et les prioriser

[6- Cartographie des risques](#)

4 -Définir un plan d'actions en tenant compte de la priorisation des risques

Définir les actions proposées, elles vont correspondre à un facteur d'atténuation (FA) et le risque résiduel (RR) pourra être calculé

[7- Plan d'actions](#)

Définir un chargé du suivi de l'action et une date de réalisation prévue et de réalisation.

[8- Plan d'actions](#)

5 -Mise à jour


Reprendre les étapes 2 à 4 , l'objectif étant que les risques résiduels diminuent au fur et à mesure du temps, et que les risques "acceptables" en vert ne deviennent pas jaune, orange voire rouge.



Représentants et participants à la démarche

Employeur	GSA+		
Redacteur:	Gaëlle BONTET	Fonction:	Directeur

Participants à la démarche:

Date	Fonction	Nom	Prénom	Signature
17/11/2022	Directeur Général	BONTET	Gaëlle	
17/11/2022	Membre CSE	MAISON	Céline	absente
17/11/2022	Membre CSE	VAUTRIN	Clotilde	
17/11/2022	Membre CSE	ROSE	Fabien	
17/11/2022	Membre CSE	OUDART	Estelle	
17/11/2022	Res Adm du personnel	Christine LEVY	Christine	

Salarié désigné compétent	ROSE	Fabien
---------------------------	------	--------

Unités de travail (avec effectif)

Intitulé	Composition	Effectifs 2021	Effectifs 2022	Effectifs 2023
Unité 1	Ingénieurs - souscripteurs - Compta - Rh	18	18	
Unité 2	Ingénieurs - souscripteurs	10	10	
Unité 3	Ingénieurs visite risque Assuratome	4	4	
Unité 4	Ensemble du personnel	42	42	

*Possibilité de créer une Unité de Travail (UT) "transverse" qui regroupe les risques communs à tous les salariés de l'entreprise

Estimation et priorisation

1/ **Risque Brut** = Fréquence (F) d'exposition X Gravité (G) du dommage

F \ G	Accident bénin sans arrêt de travail (Coef 2)	Accident / Maladie entraînant un arrêt de travail (Coef 4)	Accident / Maladie entraînant des séquelles (Coef 8)	Accident / Maladie pouvant être mortel (Coef 16)
Rare- Exceptionnelle 1 x /mois (coef 2)	4	8	16	32
Courte - Occasionnelle 1 x /semaine (coef 4)	8	16	32	64
Fréquente - Régulière 1 x /jour (coef 8)	16	32	64	128
Longue - Permanente >4h /jour (coef 16)	32	64	128	256

3/ Risque Résiduel (RR)= RB/ FA S'il n'existe aucune mesure alors RB=RR

RB \ FA	16	8	4	2
4	0,25	0,5	1	2
8	0,5	1	2	4
16	1	2	4	8
32	2	4	8	16
64	4	8	16	32
128	8	16	32	64
256	16	32	64	128

2/ **Facteurs d'Atténuation (FA)** du Risque Brut

Mesures existantes <i>Si plusieurs mesures: prendre celle ayant le FA le plus haut</i>	FA
Si aucune mesure n'existe	1
Instructions ⇒ signalisations, formation, consignes et/ou mesures orales...	2
EPI (Equipements de Protection Individuelle) ⇒ Chaussures de sécurité, masques, harnais...	4
EPC (Equipements de Protection Collective) ⇒ Mise en place de garde-corps, insonorisation du local, encoffrement de la pièce usinée, aspiration de poussières, ventilation, revêtements de sol antidérapants...	8
Prévention intrinsèque : Mesures supprimant ou diminuant le danger. Mesures de suppression ou diminution d'exposition. Remplacer un produit chimique dangereux par un produit moins dangereux	16

Priorisation des actions à mener pour RB et RR

Si **non conformité réglementaire** alors toujours **priorité 1**

Priorité 1	Risque inacceptable	Mise en œuvre urgente de mesures de réduction ou de suppression du RR.
Priorité 2	Risque non maîtrisé	Rechercher et mettre en œuvre des mesures de réduction du RR.
Priorité 3	Risque mal maîtrisé	Améliorer les mesures de réduction du RR.
Priorité 4	Risque Acceptable	Veiller à ce que les situations de travail ne se dégradent pas.

Evaluation Risques

Unité de travail	Tertiaire
-------------------------	------------------

Nombre de personnes	42
----------------------------	-----------

Repérage des dangers et identification des risques			Estimation et priorisation						
Dangers identifiés	Caractérisation des situations dangereuses	Risques	F	G	RB	Mesures de prévention existantes	FA	RR	Salariés concernés
R1	Surcharge de travail Périodes de densité de travail identifiées (souscription : renouvellement, comptabilité & Rh : réalisation comptes annuels / budget & déclarations annuelles sociales)	stress, maladie, fatigue, irritabilité	8	4	32	- Maintenir correcte la distribution des tâches, - Appui du manager dans la hiérarchie des rendus et anticipation des actions - Forte recommandation de prise de congés en période plus calme , - Coupeure du réseau informatique le soir (21h - 7h) et le week end (pour certains collaborateurs) - Possibilité télétravail (volant forfaitaire), - Redistribution des tâches sur du "personnel transverse" , - Embauche supplémentaire (intérim , CDD) en cas de surcharge,	4	8	Unité 1
R2	Nuisances liées au bruit Bureaux partagés, imprimantes, conférences téléphoniques, conversations	stress, perte de concentration, irritabilité	8	2	16	- Disparition des imprimantes locales au profit d'imprimantes de plus grande capacité (silencieuses) localisées dans des espaces isolés des bureaux, - Possibilité de s'isoler dans des espaces dédiés, - Travaux insonorisation, - Mise à disposition de casques téléphoniques	4	4	Unité 4
R3	Incendie / électrique appareils électriques, présence de matériaux inflammables (papier, cartons) Dysfonctionnement appareils électriques	Départ de feu, brulure , asphyxie	2	16	32	- Formation de l'équipe sécurité aux consignes de sécurité, à la prévention contre les incendies et à la manipulation des extincteurs le 16 juin 2022 (12 personnes - équipe sécurité). - Information sur consignes de sécurité de la Tour W - Compte rendu sécurité : nouveaux arrivants informés - réunions de services - Exercices évacuation Tour W (08/09/2022) - Déroulement correct : moins de 5 mn - Remplacement des prises multiples (achat de matériels neufs) - Vérification des extincteurs (maintenance Tour W) - Evaluation de la charge calorifique - audit réalisé en juin 2020 : conforme - Contrôle des installations électriques - vérification faite le 03/02/2022 - conformité des locaux (interventions d'engie en suivant) - Formation aux 1er secours (initiale et recyclage- 15/09/2022)	8	4	Unité 4
R4	Exposition aux rayonnements ionisants - irradiation et contamination radiologique Visites d'intallations nucléaires par les ingénieurs d'ASSURATOME pour inspections techniques, dans le cadre des contrats de réassurance souscrits par ASSURATOME (environ 10 visites/an et par ingénieur concerné). Les visites techniques se déroulent sur des durées de 1 à 5 jours selon les installations visitées.	brulure, blessures corporelles, rayonnement	4	8	32	- Instructions formelles de ne pas pénétrer dans les zones "Interdites". - Surveillance médicale spéciale et renforcée, assurée une fois tous les 2 ans par la Médecine du Travail (Visite DATR) - Suivi trimestriel (dosimétrie passive) effectué par l'IRSN - Achat et mise à disposition d'un "dosimètre actif" - Formations spécifiques et recyclages obligatoires	8	4	Unité 3
R5	Risques conventionnels, chimiques et biologiques Visites sur sites d'entreprise par les souscripteurs d'ASSURPOL et ingénieurs d'ASSURATOME dans le cadre des contrats de réassurance souscrits. En moyenne une dizaine de visites sur sites par an sont effectuées, elles se déroulent généralement sur une journée.	brulure, blessures corporelles,	4	8	32	- Instructions aux ingénieurs de respecter lesprocédures de sécurité établies par les entreprises visitées. - Achat de matériel de sécurité (chaussures, paire de lunettes, casque ...) pour les visites de risques - cf liste en annexe	4	8	Unité 2
R6	Travail sur écran attention visuelle soutenue	Fatigue visuelle	8	4	32	- Pausés régulières préconisées, cf note 32/2022 du 17/11/2022 - Visiotest par la médecine du travail, - Achat d'écrans pour un meilleur confort visuel (installation de doubles écrans pour tous les collaborateurs le souhaitant sur site), - Achat d'un écran supplémentaire pour les collaborateurs en télétravail (à la demande),	4	8	Unité 4
R7	Posture Troubles musculosqueletiques Posture statique assise environ 80 % du temps de travail Contrainte posturale	TMS fatigue physique, douleurs (cou, dos, épaules , membres supérieurs...)	8	8	64	- Pausés libres et tâches alternatives - Suivi des préconisations des ergonomes de la médecine du travail - Achat de matériels si fortement préconisés par la médecine du travail (souris ergonomiques, sièges, bureaux ...), - Achat de bureaux électriques pour certains collaborateurs (pour varier les postures assis/ debout) - Achat pour tous les collaborateurs de matériels de bureau (écrans, sièges) , - Participation employeur à l'achat de matériel pour le télétravail - Note d'information sur les bonnes pratiques et exercices d'étirements - mise à jour du 17 novembre 2022	8	8	Unité 4

Repérage des dangers et identification des risques			Estimation et priorisation							
Dangers identifiés	Caractérisation des situations dangereuses	Risques	F	G	RB	Mesures de prévention existantes	FA	RR	Salariés concernés	
R8	Risque psychosociaux et stress	charge de travail, conditions de travail et de trajet	fatigue physique et mentale, irritabilité, stress, TMS	16	8	128	<ul style="list-style-type: none"> - Entretiens à la demande - Réunions avec le médecin du travail - Entretiens annuels d'appréciation et évaluation charge de travail, répartition de la charge de travail si besoin - Possibilité de formations spécifiques - Suivi annuel d'indicateurs internes (absentéisme, rotation, charge de travail) - Diffusion d'une note d'information aux salariés - mise à jour du 17 novembre 2022 - Hotline de soutien psychologique en partenariat avec le CMIE - Réunions d'organisation du travail avec les managers pour réguler et répartir la charge de travail - Accompagnement du changement - Promouvoir la prise de repos (congés, RTT) - En cas d'isolement imposé : possibilité de se rendre sur site 	8	16	Unité 4
R9	COVID 19 -cas d'épidémie	déplacements, transports en commun, salles de réunion, espaces partagés	Contamination avec symptômes liés à une infection respiratoire	8	4	32	<ul style="list-style-type: none"> - Télétravail imposé lorsque les missions ou contraintes techniques le permettent (lors de la mise en oeuvre de mesures d'urgence par le gouvernement) ou fortement préconisé, - présence temporaire par volontariat - Mise en place et mise à jour de protocoles sanitaires (plan "covid"), - Distanciation, port du masque obligatoire dans bureaux et espaces partagés, - Information, affichage et rappel sur les gestes barrières - Mise à disposition de gels hydroalcooliques, masques, gants, séparation plexiglas à l'accueil, - Période de disponibilité accordée aux collaborateurs sur le temps de travail pour se faire vacciner, - Isolement si préconisé par la CPAM 	4	8	Unité 4
R10	Déplacements	déplacements urbains (clients, réunions ...), déplacements clientèle / visites de sites	fatigue physique, blessures corporelles	4	4	16	<ul style="list-style-type: none"> - Incitation à ne pas utiliser son véhicule personnel sauf cas exceptionnels, - Information / Prévention sur la mobilité douce (vélo, trottinette...) 	2	8	Unité 4
R11	Port de charges	Manutention de dossiers lors des campagnes d'archivages	blessures corporelles, mal de dos	2	4	8	<ul style="list-style-type: none"> - Opérations d'archivage réalisées au moins une fois par an, - Numérisation des dossiers privilégiée, - Mise à disposition de chariots de transport, - Diffusion d'une note d'information sur les consignes de manutentions manuelles 	4	2	Unité 4
R12	Risques CEM	Voir annexe - analyse via l'application OSERAY de l'INRS : pas de risque identifié nécessitant des mesures de prévention. Les personnes ayant des particularités de santé et notamment DMIA peuvent en informer les RH pour mise en place de dispositifs spécifiques si nécessaire								

Cartographie des risques

Risque brut

F \ G	Accident bénin sans arrêt de travail (Coef 2)	Accident / Maladie entraînant un arrêt de travail (Coef 4)	Accident / Maladie entraînant des séquelles (Coef 8)	Accident / Maladie pouvant être mortel (Coef 16)
Rare- Exceptionnelle 1 x /mois (coef 2)		R11		R3
Courte - Occasionnelle 1 x /semaine (coef 4)		R10	R4 -R5	
Fréquente - Régulière 1 x /jour (coef 8)	R2	R1 - R6 - R9	R7	
Longue - Permanente >4h /jour (coef 16)			R8	

Risque Résiduel (RR)= RB/ FA

RB \ FA	16	8	4	2
4				
8			R11	
16			R2	R10
32		R3 -R4	R1 - R5 - R6 - R9	
64		R7		
128		R8		
256				

Plan d'actions

Unité de travail LA DEFENSE

Nombre de personnes 42

Repérage des dangers et identification des risques			Plan d'actions					
Dangers identifiés	Caractérisation des situations dangereuses	Risques	Actions d'amélioration envisagées	Chargé du suivi de l'action	Date prévisionnelle	Date de réalisation	FA après amélioration	RB après amélioration
R1	surcharge de travail	Périodes de renouvellements, périodes identifiées (Souscription)	stress, maladie, fatigue, irritabilité					
R2	nuisances liées au bruit	Bureaux partagés, imprimantes, conférences téléphoniques, conversations	stress, perte de concentration, irritabilité					
R3	Incendie / électricité	appareils électriques, présence de matériaux inflammables (papier, cartons)	brulure, asphyxie					
R4	Exposition aux rayonnements ionisants - irradiation et contamination radiologique	Visites d'installations nucléaires (ingénieurs ASSURATOME) inspections techniques, dans le cadre des contrats de réassurance souscrits par ASSURATOME	brulure, blessures corporelles, rayonnement					
R5	Visites sur sites d'entreprise par les souscripteurs d'ASSURPOL et ingénieurs d'ASSURATOME dans le cadre des contrats de réassurance souscrits.	Les visites techniques se déroulent sur des durées de 1 à 5 jours selon les installations visitées.	brulure, blessures corporelles,					
R6	Travail sur écran	contrainte posturale et attention visuelle soutenue	trouble de la vue et TMS					
R7	Troubles musculosquelettiques	contrainte posturale	fatigue physique, douleurs (cou, dos, épaule, membres inférieurs...)					
R8	Risque psychosociaux et stress	charge de travail, conditions de travail et de trajet	fatigue physique et mentale, irritabilité, stress, TMS					
R9	COVID 19	déplacements, transports en commun, salles de réunion	Contamination avec symptômes liés à une infection respiratoire					
R10	Déplacements	déplacements urbains (clients, réunions...), déplacements à l'étranger	fatigue physique, blessures corporelles	Préconisation d'utiliser les transports en commun (train, taxi...): note information	gb	01-janv		
R11	Port de charges	Manutentions de dossiers lors des campagnes d'archivages	blessures corporelles, mal de dos					

Annexes DUER

- Annexe 1* Estimation des risques liés aux champs électromagnétiques - CEM
- Annexe 2* Liste des responsables "sécurité" - 23/03/2022
- Annexe 3* Récapitulatif du matériel acheté à la demande de chacun des ingénieurs
- Annexe 4* Note d'information 32/2022 du 17 novembre 2022 (Troubles musculo - squelettiques et prévention du stress)
- Annexe 5* Note d'information 31/2022 du 17 novembre 2022 sur les risques psychosociaux et la prévention du stress

ANNEXE 1

R12 - Risques liés aux champs électromagnétiques - CEM

Site INRS - OSERAY

représentative de la probabilité de risque de dépassement des niveaux de référence fixés pour le public par la Recommandation européenne 1999/519/CE.

DMIA : Dispositions Médicales Implantables Actifs

14 catégories de sources d'émissions sélectionnées :

Catégories de sources d'émissions	Sources d'émissions sélectionnées	Évaluation requise pour les travailleurs		
		sans risques particuliers	à risques particuliers (hors DMIA)	porteurs de DMIA
Dispositif de communication sans fil - présence sur le lieu de travail Dispositif de communication sans fil (par exemple, Wi-Fi ou bluetooth), y compris les points d'accès WLAN - présence sur le lieu de travail : travailleur à distance de la source	Bluetooth- présence sur le lieu de travail Wifi - présence sur le lieu de travail WLAN - présence sur le lieu de travail	non	non	non
Dispositif de communication sans fil - utilisation Dispositif de communication sans fil (par exemple, Wi-Fi ou bluetooth), y compris les points d'accès WLAN - utilisation : travailleur à proximité immédiate de la source	Bluetooth - utilisation Wifi - utilisation WLAN - utilisation	non	non	oui
Équipements audiovisuels Équipements audiovisuels (téléviseurs..)		non	non	non
Équipements audiovisuels contenant des émetteurs de radiofréquences	Équipements audiovisuels contenant des émetteurs de radiofréquences	non	non	oui
Matériels de bureau Matériels de bureau (par exemple, photocopieurs, déchiqueteuses, agrafeuses électriques)	Photocopieurs	non	non	non
Ordinateurs et matériels informatiques	Ordinateurs et matériels informatiques	non	non	non
Radiateurs soufflants électriques	Radiateurs soufflants électriques	non	non	non
Téléphones (fixes) et appareils de télécopie	Appareils de télécopie Téléphones (fixes)	non	non	non
Téléphones mobiles - présence sur le lieu de travail Téléphones mobiles - présence sur le lieu de travail : travailleur à distance de la source	Téléphones mobiles - présence sur le lieu de travail	non	non	non
Téléphones mobiles - utilisation Téléphones mobiles - utilisation : travailleur à proximité immédiate de la source	Téléphones mobiles - utilisation	non	non	oui
Téléphones sans fil - présence sur le lieu de travail Téléphones sans fil (y compris stations de base pour téléphones sans fil DECT) - présence sur le lieu de travail : travailleur à distance de la source	Téléphones sans fil - présence sur le lieu de travail	non	non	non
Téléphones sans fil - utilisation Téléphones sans fil (y compris stations de base pour téléphones sans fil DECT) - utilisation : travailleur à proximité immédiate de la source	Téléphones sans fil - utilisation	non	non	oui

LES RESPONSABLES SECURITE ET LEURS ADJOINTS PAR ZONE

Mise à jour : 23 mars 2022

QUALITE	ZONE ROUGE (GSA+)	ZONE BLEU (Assuratome)	ZONE VERTE (Assurpol)	ZONE ORANGE (AMSRé)
RESPONSABLE SECURITE	M. Fabien ROSE			
SUPPLEANT	M. Michel SUIN			
SUPPLEANT	M. Philippe ASSALIT			
RESPONSABLE ZONE	M. Philippe ASSALIT	M. Fabien ROSE	Mme Estelle OUDART	Mme Caroline CLERGET
ADJOINT	M. Philippe GIUGGIA	M. Michel SUIN	Mme Laurence PICHON	Mme Clotilde VAUTRIN
ADJOINT	M. Jonathan COSNIER	Mme Anne DENIS	Mme Alexandra DELASALLE	

Nom	Téléphone	Groupement
ASSALIT Philippe	53 06	GSA+
CLERGET Caroline	89 53	AMSRé
DENIS Anne	53 11	Assuratome
GIUGGIA Philippe	53 07	GSA+
COSNIER Jonathan	53 08	GSA+
OUDART Estelle	53 21	Assurpol
VAUTRIN Clotilde	89 57	AMSRé
PICHON Laurence	53 36	Assurpol
ROSE Fabien	53 52	Assuratome
DELASALLE Alexandra	53 34	Assurpol
SUIN Michel	53 14	Assuratome

PC Sécurité
01 49 03 94 03
01 49 03 94 18

Le 17 novembre 2022,

NOTE D'INFORMATION N° 32/2022

Objet : Troubles musculo – squelettiques et travail sur écran

Les TMS troubles musculosquelettiques regroupent un grand nombre d'affections survenant au niveau des éléments anatomiques permettant à l'individu de se mouvoir et de travailler.

Les affections touchent les articulations des membres supérieurs (épaule, coude, main, poignet et doigts) ainsi que le bas du dos.

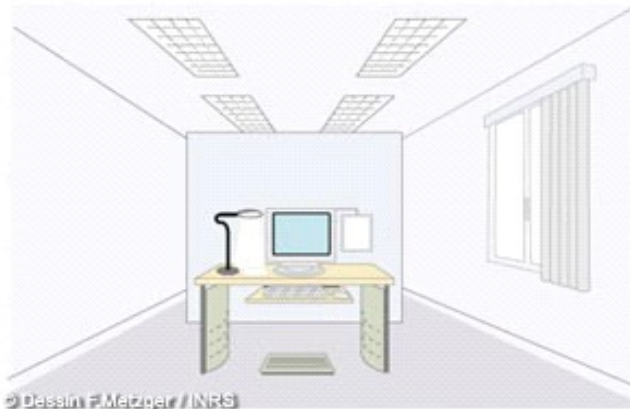
L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur durée ou leur aggravation.

De nombreux TMS peuvent être prévenus grâce à des interventions de type ergonomique destinées à modifier tant l'organisation du travail que l'aménagement des lieux et postes de travail

Dans les bureaux, les risques de TMS sont généralement liés au travail sur écran. Il est possible de limiter ces troubles en adoptant de meilleures positions de travail.

Voici ci-après quelques conseils utiles pour lutter contre les TMS :

1- Implantation :



- Autant que possible, l'écran doit être orienté perpendiculairement aux fenêtres, pour limiter les reflets
- Utiliser les stores pour limiter l'éblouissement
- Faire varier l'inclinaison de l'écran pour échapper aux reflets des luminaires
- L'éclairage artificiel peut être de type direct intensif, indirect voire une combinaison des deux.

2- Réglage de l'écran :



- **Hauteur de l'écran**

Pour établir un compromis entre vision et posture, le haut du moniteur doit se situer au niveau des yeux, sauf pour les salariés porteurs de certains verres progressifs pour lesquels l'écran doit être positionné plus bas.

- **Distance œil - écran**

En pratique, une distance œil - écran de l'ordre de 50 cm à 70 cm (en fonction de la taille de l'écran) assure un confort visuel satisfaisant.

- **Travail sur micro-ordinateur portable**

Pour les salariés qui travaillent sur un micro-ordinateur portable, la connexion à une station d'accueil reliée à un écran externe ainsi qu'aux périphériques d'entrée (clavier, souris) est à favoriser.

A défaut, il existe des rehausseurs qui permettent de placer le haut de l'écran à hauteur des yeux.

- **Polarité de l'écran**

Elle doit privilégier un affichage sur fond clair car elle est moins fatigante pour la vue qu'un affichage sur fond sombre, et les reflets sont moins visibles.

- **Travail sur plusieurs écrans**

Si le salarié travaille sur 2 écrans et que l'un est beaucoup plus consulté que l'autre, il convient de le placer face au salarié.

Dans le cas contraire, les 2 écrans sont placés symétriquement par rapport au salarié. Si les 2 écrans ne font qu'un seul du point de vue de l'affichage, il peut être en plus utile d'augmenter la vitesse de déplacement du curseur d'un écran à l'autre.

Dans tous les cas, les écrans doivent être accolés et la polarité d'affichage doit être la même sur tous.

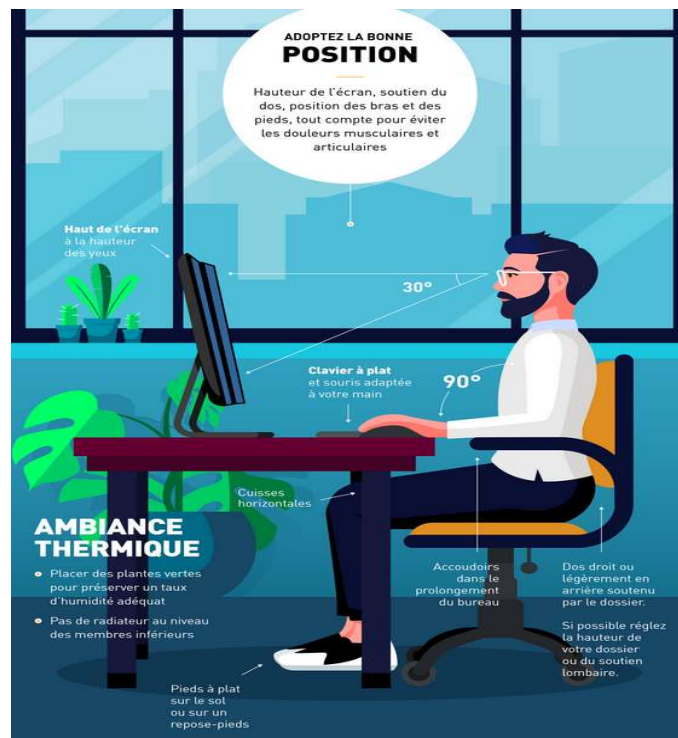
3- **Ajuster le poste de travail**

La posture idéale n'existe pas.

En revanche, il existe une posture de moindre inconfort dont les caractéristiques sont les suivantes :

- Les pieds reposent à plat sur le sol de préférence ou sur un repose-pied permettant de maintenir les pieds à plat lorsque le plan de travail n'est pas réglable en hauteur,
- L'angle du coude est droit ou légèrement obtus,
- Les avant-bras sont proches du corps,
- La main est dans le prolongement de l'avant-bras,
- Le dos est droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier.

La direction peut mettre à la disposition des salariés en fonction des recommandations du médecin du travail des « appuis poignet », **et après analyse des besoins avec votre hiérarchie, des souris ergonomiques.**



4- Exercices d'étirements préconisés quotidiennement par le médecin du travail

En prévision d'éventuels troubles liés à la posture statique, voici quelques exercices d'étirement afin de soulager les articulations et les muscles au niveau des mains, coudes, épaules, cervicales et dorsaux.

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices à renouveler dans l'idéal 2 fois par jour.

 **TÊTE, COU ET ÉPAULES**



10 à 20 secondes - 2 fois



3 à 5 secondes
2 fois



10 à 12 secondes
pour chaque bras



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté

 **MAINS ET AVANT-BRAS**





10 secondes



10 secondes



Secouez-vous les mains
pendant 8 à 10 secondes



15 à 20 secondes

 **DOS**



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes - deux fois

 **N'OUBLIEZ PAS VOS YEUX**

Regardez loin devant, à gauche, à droite, fermez les yeux et effectuez des mouvements oculaires doux dans tous les sens. Clignez des yeux plusieurs fois.

Détachez régulièrement votre regard de l'écran et fixez un objet éloigné. La vision de loin vous permettra de reposer vos yeux.



GROUPEMENT
DE SERVICES
ASSURANCE



Le Service des Relations Humaines est à la disposition des salariés pour tout renseignement complémentaire.

Gaëlle BONTET
Directeur

A handwritten signature in purple ink, appearing to read 'Bontet', with a horizontal line drawn through it.

Le 17 novembre 2022,

NOTE D'INFORMATION N° 31/2022

Objet : Prévention du Stress et risques psychosociaux

L'exposition des salariés aux risques psychosociaux peut être liée à des événements issus de l'environnement économique et social de l'entreprise ainsi qu'à des événements liés à la vie privée des salariés.

La manière dont le travail est conçu, organisé et dirigé est susceptible également d'amener un niveau de stress accru.

La Direction du GSA+ est attentive à la prévention du stress au travail et des risques psychosociaux.

Des indicateurs de suivi interne sont en place (absentéisme, rotation du personnel, charge de travail) et sont analysés chaque année par la Direction.

Dans l'évaluation des risques de stress des salariés, il est indispensable que chacun apporte sa participation afin que les raisons du stress soient identifiées et que des solutions, si nécessaire, soient mises en place.

A cette fin, différents outils sont à la disposition des salariés :

- Entretien annuel d'appréciation,
- Entretien à la demande avec le service du personnel,
- Entretien avec le médecin du travail (CMIE ARAGO),
 - ✓ Adresse : 37 Rue Arago 92 800 Puteaux
 - ✓ Docteur Dr Céline DAGRENAT
 - ✓ Mail : convocation-arago@cmie.assos.fr- tel : 01 41 45 77 80
- Formations personnalisées à la demande (développement personnel), dans le cadre du plan annuel de formation,
- Entretien évaluation charge de travail, répartition de la charge de travail si besoin,

Il est rappelé la mise à disposition d'un service de soutien psychologique en partenariat avec la Médecine du Travail.

Le Service des Relations Humaines est à la disposition des salariés qui désireraient évoquer ces sujets.

Gaëlle BONTET
Directeur

