

## Les signaux d'alerte

Selon la nature de l'exposition et sa durée, **vous encourez un risque d'atteinte à votre santé physique et/ou mentale.** Parmi les premières manifestations, on observe souvent des insomnies, une fatigue générale, des douleurs rachidiennes, la prise régulière de psychotropes, d'alcool ou de stupéfiants.

Peuvent suivre d'autres effets sur la santé :

- **Physiques** : asthénie (fatigue ne disparaissant pas malgré du repos), douleurs abdominales, musculaires, articulaires, troubles du sommeil, de l'appétit...
- **Émotionnels** : irritabilité accrue, angoisse, anxiété, excitation, tristesse...
- **Intellectuels** : troubles de la concentration, de la mémoire, difficultés à prendre des initiatives ou des décisions...
- **Comportementaux** : troubles de l'alimentation, repli sur soi, difficultés à coopérer, agressivité, violence...

### Si la situation perdure...

On peut voir émerger, suivant l'état et les antécédents de la personne, des pathologies telles que les troubles musculosquelettiques (TMS), un burnout (épuisement physique, émotionnel et mental), un syndrome anxio-dépressif ou encore des maladies cardio-vasculaires.

## Nos actions

- Assurer un **suivi médical adapté** à votre activité et à votre santé
- Etudier votre **poste de travail**
- Améliorer votre **qualité de vie** et vos conditions de travail
- Favoriser le **maintien en emploi**



### Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site [www.prevaly.fr](http://www.prevaly.fr)



### Des questions ?

Contactez votre équipe Prevaly : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur



### Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux :



## Souffrance au travail

### Que puis-je faire ?



Service Communication Prevaly - 2023





## Je ne m'isole pas ! Je prends contact avec :

- **Mon employeur**  
La loi impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour préserver la santé physique et mentale des salariés (l'article L. 1152-1 du code du travail stipule qu'«aucun salarié ne doit subir des agissements répétés de harcèlement moral qui ont pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptibles de porter atteinte à ses droits et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel »).
- **Mon supérieur hiérarchique**  
C'est un acteur essentiel du soutien social.
- **Les représentants du personnel**  
Délégué du personnel (DP), Délégué Syndical (DS) ou membre du Comité Social et Economique (CSE), ils sont vos interlocuteurs privilégiés, à qui vous pouvez demander un conseil.
- **Vos collègues proches**  
Auprès de qui vous confier.



## Je ne m'isole pas ! Je prends contact avec :

- **Mon médecin du travail**  
(Visite à ma demande)  
Il peut me recevoir en toute confidentialité, me conseiller et me proposer d'autres consultations médicales, (auprès du psychologue, psychiatre, etc...). Il peut également envoyer un courrier d'alerte à l'employeur.
- **L'assistante sociale**  
Qui peut me renseigner sur les aides sociales.
- **L'inspection du travail**  
Garant du respect du code du travail, à qui je peux signaler les conditions de travail dégradées.
- **Le médecin traitant**  
Qui prend en charge mon état de santé (arrêt maladie, traitement, consultations auprès du psychologue, psychiatre, etc...). Il peut aussi faire une déclaration de maladie à caractère professionnel.



## Et si je suis témoin ?

- **Je dois signaler le danger à mon employeur**

Article 4122-1 du code du travail : «il incombe à chaque travailleur de prendre soin, en fonction de sa formation et selon ses possibilités, de sa santé et de sa sécurité ainsi que de celles des autres personnes concernées par ses actes ou ses omissions au travail».

