

## 11 QUESTIONS SANS AUCUN POISSON D'AVRIL !



1. Je pratique une activité physique régulière donc je ne suis pas concerné par les risques liés à la sédentarité

Vrai  Faux

2. Je suis en invalidité catégorie 2, je ne peux pas continuer à travailler.

Vrai  Faux



3. Je peux refuser de me rendre à mon rendez-vous de visite médicale en santé travail, si je suis en congés.

Vrai  Faux

4. Je suis en télétravail et j'ai un rendez-vous pour ma visite médicale, je peux exiger que celui-ci soit reporté sur un temps de travail en entreprise

Vrai  Faux



LA VISITE  
DE PRE-REPRISE

5. Si je demande une visite de pré-reprise, je dois obligatoirement reprendre le travail.

Vrai  Faux

6. Pour avoir une alimentation équilibrée au travail, mon assiette doit contenir autant de légumes que de féculents ?

Vrai  Faux



7. Faire le jeûne intermittent c'est bon pour la santé et pour contrôler mon poids ?

Vrai  Faux

8. Je dois être en fauteuil roulant pour bénéficier d'une reconnaissance RQTH.

Vrai  Faux



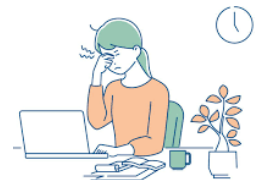
9. Afin de préserver la santé de votre dos, il est conseillé de s'asseoir en maintenant la partie basse du dos creusée.

Vrai  Faux



10. Le travail sur écran augmente les troubles de la vision tels que l'astigmatisme ou la myopie.

Vrai  Faux



11. Le niveau d'audition est systématiquement altéré avec l'utilisation importante du casque au poste de travail ?

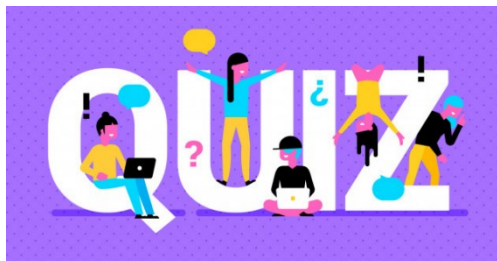
Vrai  Faux



*Réponses aux questions à la suite du questionnaire...*

Les bons conseils de votre service de santé au travail





## 11 REPONSES SANS AUCUN POISSON D'AVRIL !

- 1. FAUX :** On peut être sportif et sédentaire. La sédentarité est le temps passé en position assise ou allongée durant les périodes d'éveil pendant lesquelles la dépense énergétique est proche de celle du repos. En France, on passe en moyenne 7 heures par jour à effectuer des activités sédentaires. L'OMS recommande de pratiquer au minimum chaque semaine : 2h30 d'activité modérée (30 minutes/jour 5j/7) ou 3x25 minutes d'activité intense.  
  
Au travail afin de limiter votre sédentarité lors de votre station assise, nous vous conseillons de vous lever toutes les heures !
- 2. FAUX :** Un salarié en invalidité 2ème catégorie peut continuer à travailler si le médecin du travail l'autorise mais son temps de travail sera réduit.
- 3. VRAI :** Normalement la visite médicale du travail, se déroule sur le temps de travail. Si ce n'est pas le cas, le salarié doit en être d'accord et le temps nécessaire à la visite médicale doit être rémunéré comme du temps de travail, comme le précise l'article R. 4624-28 du code du travail.
- 4. FAUX :** La priorité est donnée à la visite médicale du travail. La visite programmée peut être réalisée durant une journée de télétravail. Si vous préférez faire cette dernière sur un temps de travail en présentiel, il faudra demander à votre responsable de changer votre jour de télétravail.
- 5. FAUX :** La visite de pré-reprise est la seule visite médicale du travail qui se réalise durant un arrêt (maladie, maternité ou accident du travail). Cette visite permet de faire un point sur votre situation médicale pour faciliter la reprise dans les meilleures conditions. Si le médecin du travail estime que l'arrêt de travail doit être prolongé, il en informera le salarié.

- 6. VRAI :** Un manque de légumes entraîne souvent une consommation de féculents trop importante avec un risque de prise de poids. Ces légumes peuvent être consommés avec le plat principal (légumes chauds, salade...) ou en entrée (tomates cerise, carottes râpées...).

Bonne nouvelle pour ceux qui n'aiment pas trop les légumes : vous pouvez compenser avec des fruits en dessert !

- 7. FAUX :** La privation régulière d'un ou plusieurs repas n'est pas conseillée en diététique car elle perturbe la bonne répartition alimentaire sur la journée. Il est conseillé de manger toutes les 4 à 5h soit 3 à 4 repas par jour (avec une collation l'après-midi si possible) pour le confort de notre tube digestif, la bonne utilisation de l'énergie apportée par l'alimentation et éviter les carences nutritionnelles responsables de fatigue par exemple.

Pour le contrôle du poids, il est important de prendre des repas moins riches le soir et d'éviter de sauter des repas durant la journée car l'organisme mettra en réserve d'avantage d'énergie lors des repas suivants !

- 8. FAUX :** La Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé concerne tout salarié ayant un problème de santé pouvant avoir des répercussions sur son activité professionnelle : maladies articulaires, sensorielles, psychologiques...

- 9. VRAI :** Le fait de maintenir la partie lombaire creusée permet d'étendre au maximum la colonne vertébrale évitant ainsi un tassement des disques et un bon positionnement des vertèbres cervicales (les épaules ne partent pas vers l'avant).

- 10. FAUX :** Le travail sur écran ne dégrade pas la vue si vous utilisez correctement votre ordinateur :

- Faire des pauses visuelles selon les règles des « 3 fois 20 » : toutes les 20 min, pendant 20 secondes et en regardant loin devant vous (à 20 mètres).

Attention : une pause visuelle ce n'est pas faire une pause avec votre smartphone !

- Respecter une distance œil-écran de 60 à 80 cm (votre bras tendu)

- Régler la luminosité de votre écran à 20 %

- 11. FAUX :** Le casque auditif de votre poste de travail ne génère pas de bruit lésionnel car le volume sonore est limité par un limiteur. De plus, l'utilisation du casque n'occasionne plus de choc acoustique car un dispositif de filtre sonore (écreteur) bloque les sons parasites (effet larsen par exemple).

Votre casque au travail vous protège plus que votre téléphone portable ou de la musique que vous pouvez écouter avec vos airpods !

**Au SSTIB, nous pouvons vous conseiller :**

n'hésitez pas à en parler lors de votre prochaine visite médicale...