LES DOSSIERS DU

AVRIL – MOIS DE LA SANTE & DES CONDITIONS DE TRAVAIL

7 AVRIL

JOURNÉE DE LA SANTÉ

FAITES LE POINT SUR VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

Comme le prévoit la convention collective nationale (CCN) dans l'article 46-2, tout agent de droit privé, âgé de 40 ans et plus, peut bénéficier annuellement d'un bilan de santé. Le bilan de santé est réalisé à titre préventif pour limiter la survenue de pathologies ou en réduire leur gravité.

Qui peut bénéficier du bilan de santé annuel ?

Chaque agent de droit privé âgé de 40 ans et plus (hors cadre dirigeant) peut demander à bénéficier de ce bilan de santé afin de pouvoir faire le point sur sa santé. **Les agents contractuels de statut public sont invités à contacter directement leur centre de médecine préventive du secteur s'ils souhaitent bénéficier d'un bilan de santé prévu par le régime général ou local de la sécurité sociale. (possible pour tous, tous les 5 ans)** Ce bilan ne pourra pas être pris sur le temps de travail.

Quels sont les objectifs du bilan de santé ?

Ils sont préventifs et consistent à :déceler d'éventuelles pathologies, informer sur les questions de santé, conseiller les agents pour une meilleure prise en charge de leur santé, recommander des examens complémentaires si nécessaire (non pris en charge par Pôle emploi),orienter vers des structures spécialisées si besoin.

Comment se déroule le bilan de santé ?

Vous bénéficierez d'un accueil respectueux de la confidentialité, du secret médical et professionnel. Vous devez vous présenter à jeun. L'examen de bilan de santé est l'occasion de faire un point sur sa santé, de poser des questions à une équipe médicale en toute confidentialité, d'être informé et orienté, en lien avec le médecin traitant, vers les structures de prises en charge, notamment éducatives. De nombreuses thématiques peuvent être abordées en fonction de l'âge et des facteurs de risque de l'assuré ainsi que de ses préoccupations.

Quel est le suivi du bilan ?

Les résultats sont transmis à l'assuré et un double est envoyé à son médecin traitant, si l'assuré le souhaite.

Quelles sont les modalités pratiques ?

Pour bénéficier du bilan de santé prévu dans la CCN, il faut formaliser votre demande par mail :
*GRANDEST DRAPS SANTE ET HANDICAP santehandicap.67085@pole-emploi.fr
L'agent effectue sa demande d'absence sous Horoquartz, avec le motif « --ABSA : absence bilan de santé », en heures, en fonction des heures de convocation, et en accord avec sa hiérarchie. Ne pas omettre de transmettre le justificatif de présence délivré par le centre d'examen à l'issue du bilan, à son responsable copie au service Santé & Handicap : soit *GRANDEST DRAPS SANTE ET HANDICAP santehandicap.67085@pole-emploi.fr soit en pièce jointe dans la demande d'absence sous Horoquartz, ceci afin de permettre la nécessaire double validation RH de l'absence sous Horoquartz-frais de déplacement pris en charge dans les conditions habituelles, dans la limite d'une absence totale de 4 heures maximum.

RETROUVEZ ICI TOUTES LES INFORMATIONS CONCERNANT LA MÉDECINE DU TRAVAIL, COMMENT LA CONTACTER...

LA MEDECINE DU TRAVAIL A POLE EMPLOI

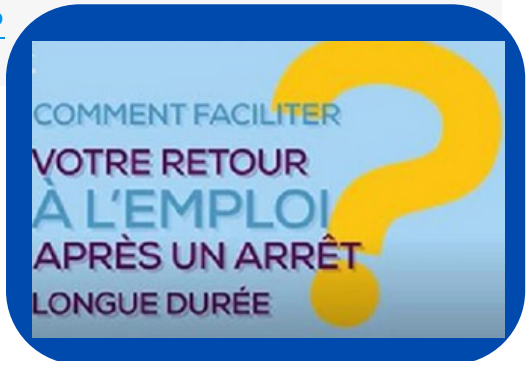
LA RÉINTÉGRATION APRÈS LONGUE ABSENCE

Les agents absents depuis plus de 3 mois, et ce quel qu'en soit le motif (maladie, accident du travail, congé maternité, disponibilité...) doivent être accompagnés lors de leur réintégration en agence ou au sein du service. En effet, l'éloignement professionnel, l'évolution des métiers, des technologies et des organisations sont des éléments qui peuvent être anxiogènes pour les salariés en absence de longue durée. L'entretien professionnel (EP) de reprise s'impose à l'employeur dans le cas d'une reprise après l'une des absences référencée dans l'article L6315-1 du Code du travail. En dehors de ce cadre légal, Pôle emploi Grand Est pose le principe d'utiliser cet outil « EP de reprise » afin de formaliser l'accompagnement mis en place lors de la réintégration de tous les agents reprenant après une absence de plus de trois mois, quel qu'en soit le motif. L'EP de reprise doit être mise en oeuvre dans les quelques jours qui suivent la reprise.

2 éléments pour vous aider :

La note de service du 21 novembre 2022 & **Le guide agents**

Une adresse de contact : *GRANDEST DRAPS SANTE HANDICAP



Consultez ici les informations concernant les risques liés à l'activité physique :

INRS **INTRANET GRAND EST -LES FICHES MES POSTURES AU TRAVAIL**

L'activité physique mobilise l'appareil locomoteur pour se déplacer, transporter soulever, bouger, tirer-pousser, actionner .... Il est admis qu'une **activité physique adaptée joue un rôle positif pour la santé physique, psychique et mentale de l'individu et la santé publique d'une société**. L'inactivité physique par contre est un facteur de risque de dégradation sanitaire émergeant et majeur.

Cependant, les activités physiques au travail restent souvent caractérisées par la pression temporelle, la répétitivité, des niveaux d'efforts et des gestuelles contraintes, soit l'inverse d'une "activité physique de santé". Malgré les progrès techniques qui permettent d'alléger les tâches les plus dures, l'activité physique au travail reste l'une des principales causes d'accidents du travail, de maladies professionnelles et d'inaptitudes au travail. Elle est souvent à l'origine de fatigue et de douleurs qui dégradent le geste professionnel et la perception de la tâche provoquant des erreurs qui altèrent la qualité du travail, et également des accidents (traumatiques, cardiovasculaires, ...) et/ou des atteintes de l'appareil locomoteur (troubles musculosquelettiques des membres (TMS), lombalgies).

8 RÉFLEXES POUR PRÉVENIR LES TMS

RÉFLEXE	CONSEILS ET BÉNÉFICES
Privilégier l'ergonomie du poste de travail	Privilégiez le mobilier de bureau adapté (siège, clavier, souris) et la mécanisation de la manutention
Alterner les tâches à réaliser au travail et à la maison	Évitez la monotonie et une sollicitation excessive des mêmes groupes musculaires
Être à l'écoute de son corps et observer ses mouvements	Prenez conscience de vos positions et des niveaux de tension pour mieux vous protéger (ex : garder le dos plat dans les gestes de la vie courante et professionnelle)
Faire une pause de 5 mn toutes les 45 mn pour s'étirer et bouger	Aucune posture n'est bonne si elle est prolongée
Être modéré dans ses activités	Essayez de pratiquer vos activités de façon modérée (tâches ménagères, bricolage, pratique d'un sport) et augmentez progressivement la charge de travail
Pratiquer un sport régulièrement	L'activité physique permet de compenser les contractions, libérer les toxines et détendre l'ensemble du corps et de l'esprit
Privilégier le confort de votre environnement	Literie ferme et confortable, éviers et lavabos à bonne hauteur
Se relaxer	Fuyez le stress. Il joue un rôle important dans l'apparition des TMS en provoquant des douleurs musculaires, une baisse de la vitesse de réparation des tissus musculaires, l'apparition d'œdèmes, l'inflammation des tendons, etc
Adopter une bonne hygiène de vie	Activité physique régulière, alimentation équilibrée, sommeil de qualité aident à prévenir et à limiter le stress et à réduire les TMS

POUR PLUS D'INFOS, DES VIDÉOS CLIQUEZ SUR L'IMAGE

La Journée mondiale de la Santé (JMS), célébrée chaque année le 7 avril, marque l'anniversaire de la fondation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 1948 et se porte chaque année sur une question de santé publique spécifique. En plus de se concentrer sur la voie à suivre pour atteindre la Santé pour tous, qui est le thème de cette année, l'OMS célébrera son 75e anniversaire sous le thème 75 ans d'amélioration de la santé publique.

DÉCOUVREZ UN SITE INTERNET LUDIQUE ET INTERACTIF POUR PRÉSERVER SA SANTÉ AU TRAVAIL COMME AU QUOTIDIEN.

Pour vous aider à prendre soin de vous au travail comme dans votre quotidien, Pôle emploi et Malakoff Humanis vous proposent Mes Attitudes Santé, un programme de prévention santé en ligne.

Un programme en 3 étapes

- Je m'auto-évalue et découvre mon profil à l'aide d'un questionnaire sur un thème donné
- Je m'informe et adopte les bonnes pratiques au travail comme au quotidien grâce à des conseils d'experts
- Je teste mes connaissances à l'aide de modules interactifs.

Élaboré par et avec des professionnels de santé.
12 thèmes de santé

- addictions,
- alimentation,
- activité physique,
- hygiène bucco-dentaire,
- vue,
- audition,
- mémoire,
- sommeil,
- stress,
- troubles musculosquelettiques,
- vaccinations,

Une démarche d'apprentissage de bonnes pratiques qui vous aide à vivre votre quotidien en santé. Chacun des thèmes proposés est abordé en 3 étapes :

1. Vous **auto-évaluer** à l'aide d'un questionnaire court
2. Vous **informer** sur les repères et les pratiques
3. **Agir au quotidien** avec des outils éducatifs