

LES CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES

- Durée de travail (>10h/jour)
- Travail posté, travail de nuit
- Déplacement



LES CONTRAINTES PHYSIQUES

- Efforts physiques intenses
- Bruit
- Exposition au froid ou à la chaleur
- Sédentarité



Facteurs professionnels

=

J'en parle avec mon employeur
et le médecin du travail



LE STRESS AU TRAVAIL



LES AGENTS CHIMIQUES

- Pollution atmosphérique
- Gaz d'échappement

Attention : les facteurs de risque ne s'additionnent pas, ils se potentialisent, c'est à dire qu'ils s'aggravent l'un l'autre.



LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

Protection du salarié & Conseils à l'employeur

VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL :

Avec une centaine de collaborateurs répartis sur 35 sites, spécialisés dans la prévention des risques professionnels, le suivi individuel des salariés et la promotion de la santé au travail, Santé BTP Normandie est votre interlocuteur privilégié.

INFORMATION | SALARIÉ



DÉFINITIONS

Risque cardiovasculaire :

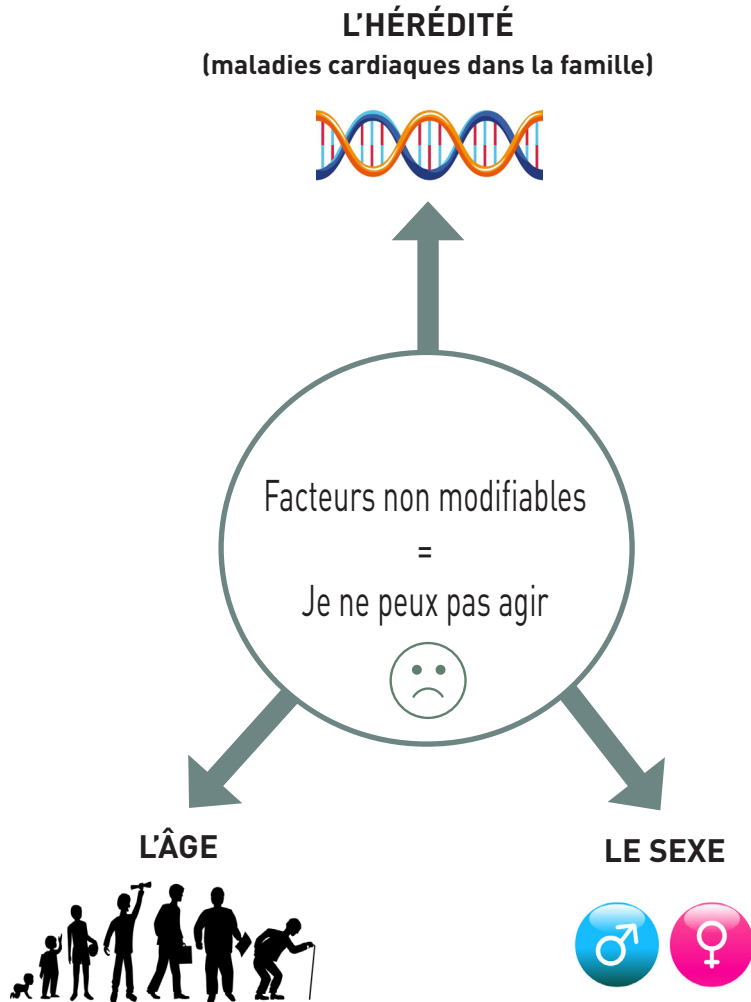
Probabilité de survenue d'une maladie ou d'un accident cardiovasculaire : infarctus du myocarde (crise cardiaque), accident vasculaire cérébral (AVC)...

Facteurs de risque cardiovasculaire :

Ce sont tous les facteurs augmentant le risque de développer une maladie cardiovasculaire.



LES FACTEURS DE RISQUE



LES FACTEURS DE RISQUE



LE POIDS :

- **Surpoids** (25 < IMC < 30)
 - **Obésité** (IMC > 30)
- ⚠ Si le tour de taille est > 88 cm chez la femme et > 102 cm chez l'homme



LE TABAC

- ⚠ Dès 1 cigarette/jour



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

- ⚠ Si la tension est > 14/9

LE MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ⚠ Si l'activité physique (marche...) est < 30 min/jour

LA SÉDENTARITÉ

- ⚠ Si vous passez beaucoup de temps assis au cours de la journée



LA CONSOMMATION D'ALCOOL, DE DROGUES

- ⚠ Pas plus de 10 verres par semaine



LE STRESS, LA TRISTESSE, LA COLÈRE...



LE SOMMEIL

- ⚠ au manque de sommeil et au syndrome d'apnée du sommeil



Facteurs liés aux comportements
= Je peux agir

L'EXCÈS DE GRAISSES



LE DIABÈTE

