






Votre santé au poste, vue par votre médecin du travail



LES PISTEURS SECOURISTES

Les dangers pour :	Du fait de l'exposition au(x) :	Avec risque de :	Faire attention à :
Les yeux	Les UV, directement ou par réverbération sur la neige	Uvéite, ophtalmie des neiges, dégénérescence maculaire.	Porter des lunettes adaptées.
La peau 	Les UV	Cancer de la peau	Se protéger, avec des crèmes solaires et vêtements adaptés.
	Le froid	Gerçures, crevasses, autant de plaies qui sont des portes d'entrée pour les virus en cas d'exposition au sang des blessés.	Toujours porter des gants par temps froid, bien se sécher les mains après lavage, et hydrater ses mains par des crèmes adaptées.
	Les Accidents d'Exposition au Sang (AES)	Contamination si le sujet est infecté, et notamment par les hépatites virales ou le Sida. 	Respecter les règles d'hygiène et bonnes pratiques (port de gants ...). Etre à jour de ses vaccinations recommandées (DTP, Hépatite B). Respecter le protocole de conduite à tenir en cas d'AES (lavage désinfection par trempage dans du Dakin ou de la Bétadine, déclaration au médecin prenant en charge le blessé pour bilan chez le patient source, au service de maladies infectieuses de l'hôpital pour évaluation du risque, au médecin traitant pour certificat médical initial, au médecin du travail pour suivi.
Votre organisme	L'altitude, le froid, les intempéries. 	Déshydratation, fatigue, barotraumatismes (dents, oreilles et sinus), hypothermie l'hiver, coup de chaleur l'été, foudroiement.	Avoir une bonne hygiène alimentaire, avec sucres lents en quantité suffisante. Augmenter les quantités de boissons (eau, thé, infusion, soupes ...). Porter des vêtements techniques permettant d'évacuer la transpiration, changer de chaussettes et de chaussures si nécessaire. Faire contrôler régulièrement les dents. Soigner rapidement les rhinopharyngites.

Les dangers pour :	Du fait de l'exposition au(x) :	Avec risque de :	Faites attention à :	
Le dos, les articulations	Les manutentions de neige, de matériel, de personnes.	Troubles musculosquelettiques, pouvant aller de la tendinite à l'accident de manutention avec entorse, déchirure musculaire, hernie discale etc.	Respect des bons gestes et postures lors des opérations de manutentions. Limiter les chargements lors du pelletage de neige, lors du transport de matériel à ski. Organiser le travail pour être le plus possible en équipe.	
	Les déplacements à pied, à ski ou en motoneige.	Chute et traumatisme divers.	Entretenir sa condition physique en intersaison, et respecter les règles hygiéno-diététiques des sportifs. Utiliser du matériel adapté (chaussures, skis, casque ...). Adapter sa vitesse de déplacement à la météo, à l'état des pistes, à l'affluence, aux charges transportées. Contrôler l'arrimage du matériel transporté. Rester prudent et éviter les déplacements à risque inutile (isolement, secteur hors piste ou avalancheux par exemple). Utiliser les systèmes d'alerte des travailleurs isolés. Signaler tout déplacement aux collègues : motif, destination, durée approximative de l'intervention. Respecter les plans de circulation, notamment lors des interventions en période de damage, de déclenchement. Amortir les secousses avec les jambes lors des déplacements en motoneige. Stationner la motoneige sur zone stable.	
	Les vibrations au corps entier liées aux déplacements en engins, motoneiges.	Lombalgies, hernies discales.		Limiter au maximum ces déplacements, la vitesse d'évolution. Entretenir les engins. Faire du sport pour entretenir sa musculature abdominale et para vertébrale.
	Les vibrations localisées aux membres supérieurs liées à l'utilisation d'outils pneumatiques ou vibrants.	Tendinites, troubles de la circulation dans les mains.		Lors des travaux de terrassement l'été, utiliser des gants pour amortir les vibrations. Entretenir le matériel. Alterner les tâches afin de limiter l'utilisation de ces outils.
Votre cœur 	Les dérivés nitrés utilisés dans les explosifs.	Maux de tête et pathologie cardiaque du fait de la pénétration par la peau, par voie digestive si vous mangez et ne vous lavez pas les mains après manipulations, par voie respiratoire en cas d'inhalation des fumées après explosion.	Respecter les règles les précautions de manipulation et règles d'hygiène.	
Votre audition	Les explosions	Traumatisme sonore pouvant aller des acouphènes jusqu'à la surdité.	Si possible, se protéger à l'aide de protections antibruit. Dans tous les cas, avertir de l'imminence des tirs, afin de se protéger à l'aide des mains.	
Votre santé mentale	Le secours aux blessés	Stress post-traumatique	Lors des secours particulièrement difficiles, faire un débriefing au sein de l'équipe et/ou avec son chef de service. Ne pas hésiter à contacter le médecin du travail. Ne pas rester seul en cas de souffrance.	