

Les infos du GIT

Flashinfo n° 78 Novembre 2021



Comité de rédaction

Sylvie Dewitte
Béatrice Juillard
Sylvie Ode
Isabelle Padritge

redaction@git-france.org

Sommaire

Edito	2
Octobre rose.....	3
Don du sang en entreprise	4
Dépression saisonnière	7
L'entretien motivationnel	8
« Je n'arrive pas à ouvrir la newsletter »	12
Actus – Infos pratiques – Infos du GIT	13
Infographie sur le brown-out	14

Cette revue est la vôtre Venez partager vos expériences, vos travaux, vos projets, vos infographies ou affiches avec les autres infirmiers de santé au travail.

Au besoin, le comité de rédaction vous accompagnera dans la rédaction de vos écrits.

A vos claviers !

Retrouvez toutes les infos du GIT sur git-france.org

Edito

Cher(e)s adhérents, cher(e)s collègues,

La **loi n° 2021-1018 du 2 août 2021 qui renforce la prévention en santé au travail** impose de renforcer la prévention au sein des entreprises et demande de décroiser la Santé Publique et la Santé au travail.

C'est pourquoi ce flash infos 78 met l'accent plus particulièrement sur des initiatives infirmières qui répondent à ces objectifs :

- Octobre Rose et la mise en valeur d'associations qui aident la Recherche contre le cancer et dont les infirmiers d'entreprise se font l'écho.
- Le Don du sang vu sous 2 regards différents sur le plan organisationnel mais qui montre un réel succès
- La dépression saisonnière, avec ses signes de repérage, que les professionnels de santé que nous sommes prennent en compte afin d'orienter et conseiller quand nécessaire.
- Enfin novembre est depuis quelques années le mois de « Mois sans Tabac », dans lequel là encore les infirmiers de santé au Travail ont un rôle clé dans l'accompagnement des salariés vers le sevrage tabagique, par le biais de l'entretien motivationnel.

On ne le dira jamais assez, les IDEST ont une palette de compétences au service de la prévention des risques, véritables relais dans la mise en place des politiques de Santé Publique.

Pour terminer, une nouvelle rubrique « Actus infos pratiques » fera un petit focus sur un sujet du moment.

En cette période automnale, une petite infographie sur la grippe saisonnière vous est proposée.

Avant de vous laisser à votre lecture, je souhaite partager avec vous l'intérêt de prendre en compte ces problématiques de Santé Publique car elles impactent l'homme au travail dont nous nous occupons dans toutes ses dimensions de santé et d'habitudes de vie.

Les IDEST remplissent complètement leur rôle de préventeur, de conseil, et d'orientation si nécessaire par leur rôle propre et leur dynamisme sur le terrain

Sylvie Ode

Pour le Comité de rédaction

Octobre Rose

Vous communiquez dans vos entreprises ou services interentreprises ?
Envoyez vos témoignages en cliquant ci-dessous

équipe de rédaction



Le dépistage n'est plus un tabou
et ça peut vous sauver la vie.

Le GIT soutient Octobre Rose



Seintinelles est une association française loi 1901 fondée en 2012 qui met en relation **chercheurs et citoyens, malades ou non**, dans le but d'accélérer la recherche pour tous les cancers.

Le but de l'association est d'accélérer la recherche sur le cancer, en permettant aux chercheurs de recruter plus rapidement les volontaires dont ils ont besoin pour mener leurs études, grâce au site Internet créé par l'association.

Seintinelles propose donc une plateforme pour mettre en relation directe les chercheurs avec des volontaires de la société civile, malades ou non. Car même les personnes saines peuvent s'inscrire pour participer aux études en tant qu'échantillon témoin ou en tant que proches de personnes malades. Il peut s'agir de tous types d'études (sociologiques, épidémiologiques, biologiques, etc.), à part les essais cliniques. Grâce à cette mise en relation, les chercheurs peuvent ainsi contacter plus rapidement un grand nombre de volontaires et accélérer de plusieurs mois leurs processus de recherche.

Le principe de Seintinelles est de créer une base de données de volontaires acceptant d'être sollicités par des chercheurs. Chaque fois qu'une étude est lancée, les Seintinelles

sont informées par mail. Si les personnes correspondent aux critères recherchés et si elles le souhaitent seulement, elles peuvent y participer.

Les études peuvent prendre la forme d'un questionnaire en ligne, d'un entretien téléphonique avec un chercheur, ou peuvent s'accompagner d'un examen médical par exemple. Tout dépend de l'étude menée. Les volontaires savent toujours ce qui leur sera demandé avant de participer.

Les chercheurs ont la possibilité de soumettre leurs projets de recherche sur la plateforme. Leurs études peuvent porter sur tous les types de cancers. Le site ne vise pas à recruter des volontaires pour des essais cliniques à visée thérapeutique, mais il propose d'accéder au registre des essais cliniques de l'Institut National du Cancer (INCa) pour informer les personnes intéressées.

Toute personne peut s'inscrire comme Seintinelles : malade, ancien malade, personne saine, entourage. Du fait du sujet des études, les Seintinelles sont essentiellement des femmes, mais certaines études peuvent également nécessiter la participation d'hommes touchés par la maladie, ou ayant un proche malade

[Je m'inscris, je sauve des vies](#)

[En savoir plus sur le site](#)

seintinelles.com

Don du sang en entreprises : 2 retours d'expériences

Don du sang en entreprise : participation en hausse

Nous organisons une collecte de sang total une fois par an avec l'établissement Français du sang (EFS) depuis quelques années déjà. Les salariés, dont une majorité de femmes, sont demandeurs et les places de collecte sont toujours complètes.

Avant la création du poste d'infirmier, la RH gérait les collectes ; cette activité a ensuite été rattachée au service HSE auquel est rattachée l'IST. L'organisation est assez bien rodée.

Plusieurs mois avant : L'EFS nous propose une date qu'il faut valider. Nous choisissons le vendredi matin car nous ne travaillons pas les vendredis après-midi, sauf en cas d'heures supplémentaires ou d'heures de récupération. La raison est simple : les dons s'effectuent dans le réfectoire, seule salle assez grande pour permettre la collecte. Comme les salariés ne déjeunent pas, la salle peut être occupée jusqu'en début d'après-midi, le temps de ranger tout le matériel. De plus, le véhicule de l'EFS peut se garer à proximité de cette salle. Lorsque la date est validée, l'EFS nous demande nos besoins en affiches et dépliants. Dès réception ils sont mis en place dans les différents ateliers ainsi que les fiches pour que les salariés s'inscrivent. Les managers sont informés, ils peuvent recevoir

les demandes d'inscription. Nous avons aussi des écrans qui diffusent ces informations avec les éventuelles restrictions au don. L'EFS donne une date butoir pour envoyer les listes, mais cette date est souvent dépassée.

Quelques semaines avant : Nous envoyons le nombre de volontaires à l'EFS pour qu'ils prévoient leur logistique (nombre de lits, d'infirmiers, de médecins, ...). Ils nous donnent leurs horaires et le nombre de personnes à programmer par quart d'heure.

Ensuite, commence le travail le plus fastidieux : la répartition des donneurs. Je prépare le planning, après avoir vérifié que les donneurs seront présents le jour de la collecte. Je tiens compte des besoins de chacun, en termes d'horaire, de logistique, de production ; certains ont des impératifs (réunions, clients, visiteurs). Nous avons des sites distants, aussi les personnes viennent par deux ou trois pour ne pas multiplier les trajets. Une fois la liste établie, elle est distribuée aux managers et subit encore des modifications, des échanges.

La veille du don : la salle doit être dégagée, les tables et les chaises sont installées pour la collation, les médecins, l'accueil et la salle d'attente. Les tables et les chaises inutiles sont rangées dans un coin. Le ménage est fait quand la salle est prête. Nous prévoyons aussi de laisser des places de parking libres pour le camion et les véhicules de l'EFS.

Le jour J :

J'arrive en avance pour que tout se passe au mieux. Il y a toujours des petits soucis mais tout se passe dans la bonne humeur. Les donateurs n'attendent pas trop et le circuit est fluide. Je ne reste pas en permanence dans la salle mais j'y passe régulièrement.

Les collations sont assurées par des bénévoles dont certains sont des retraités de l'entreprise. Après les dons, l'EFS m'indique le nombre de présents, le nombre de dons et le nombre de nouveaux dons. Je participe au rangement de la salle.

Nous avons la chance d'avoir beaucoup de premiers dons, ce sont des jeunes qui profitent de cette opportunité pour essayer, encouragés par leurs collègues. Bien sûr, il y a quelques malaises mais dans l'ensemble tout va bien. La covid-19 a eu un impact sur les dons généraux mais aucun dans notre entreprise. Nous avons toujours beaucoup d'inscrits et comme notre effectif augmente, ce nombre devrait encore croître.

En 2021

77 personnes se sont présentées, 68 ont été prélevées et nous avons compté 17 premiers dons.

Les dons sont en progression par rapport aux années précédentes !

Isabelle Padritge, infirmière en entreprise

Don du sang en entreprise une action de Santé Publique

Un projet :

Depuis plusieurs années, ce projet dans mon entreprise n'avait pu aboutir car le siège social de celle-ci était réparti sur 5 sites différents.

L'établissement Français du Sang (EFS), refusait de venir sur un site craignant trop peu de donneurs.

Depuis septembre 2019, les 1200 salariés du siège social sont regroupés en un seul immeuble permettant ainsi d'envisager à nouveau le don du sang.

Une organisation :

En juin dernier, avec la reprise de l'activité économique de l'entreprise, les collaborateurs sont encouragés à revenir travailler sur site progressivement, et la mise en place du télétravail en septembre permet aux salariés de faire 1 à 2 jours de télétravail par semaine.

La date du 23 septembre 2021 est choisie en concertation avec l'Etablissement Français du Sang, et le don se fera de 13h à 18h. (les infirmiers prélèvent durant 5h d'affilé (sont 2 et font régulièrement des pauses), le temps d'installation et de rangement des postes de prélèvements est important.

En juin, j'organise une réunion avec l'EFS, notre service sécurité/sureté, le service communication et moi-même afin de déterminer les besoins et actions à mettre en œuvre pour réaliser le projet. Les accès du camion contenant tout le matériel, les accès du

personnel de l'EFS sont déterminés et visés par notre service Sécurité-sureté. Les salles pour l'accueil des donneurs, renseigner les questionnaires, effectuer les entretiens médicaux, les lieux pour installer les postes de prélèvements, la salle pour la collation, sont réservés après étude de plusieurs possibilités. Il est prévu un poste avec 2 secrétaires (accueil et enregistrement des donneurs), 2 médecins étudieront les questionnaires santé et valideront la possibilité de don, 4 postes de prélèvements sont envisagés gérés par 2 infirmiers préleveurs enfin 2 personnes seront dédiées à la prise en charge de la collation post-don et surveillance. Un fléchage dans l'entreprise est envisagé pour faciliter la venue des donneurs.

Une bonne communication :

L'EFS propose un support digital de communication avec leur logo, les informations utiles, et leur visuel est mis à notre disposition pour envoi aux collaborateurs, accompagné d'un lien sécurisé pour s'inscrire au don, en toute confidentialité.

La communication est envoyée à l'ensemble de nos collaborateurs 10 jours avant l'évènement avec un rappel 48 heures avant

Nous relayons également l'information sur le jour du don, et le lien d'inscription sur tous les écrans dans l'entreprise, pour une plus grande mobilisation des salariés. Le service médical reste support pour répondre aux questions. 50 créneaux de Rdv sont proposés.

Au bout de 48 h, tous les créneaux sont réservés et l'EFS ouvrent 10 créneaux supplémentaires pour faire face à la demande.

Le Jour J :

L'EFS m'envoie la liste des inscrits (64 personnes)

Les salariés se présentent sur les lieux, très heureux de pouvoir participer.

Peu de personnes inquiètes. Je suis sur place, en soutien, à l'accueil, puis dans les différentes salles afin de m'assurer que tout se déroule bien.

Je réponds aux questions, aide à l'enregistrement des personnes.

Je veille au respect des mesures barrières (changement de masques, désinfection des mains, respect des distanciation). Tout se met en place sans problème.

Beaucoup sont d'anciens donneurs qui n'ont pas fait de don depuis longtemps et qui apprécient que le don soit organisé dans l'entreprise. Le don se déroule sans interruption, de manière fluide et intense.

Seules 2 personnes n'ont pu se présenter, mais ont été remplacées par des demandes supplémentaires.

Une personne a fait un léger malaise, sans suite inquiétante.



Le don en chiffres :

- 64 personnes se sont présentées au don du sang.
- 44 ont pu être prélevées
- 20 ont été refusées pour raison de voyages récents, de prises d'antibiotiques ne permettant pas le don, et une personne avait récemment été transfusée.
- 21 nouveaux donneurs ont été saisis dans la base de l'Etablissement Français du Sang



En conclusion,

Une sensibilisation au Don du Sang en entreprise réussie, une collaboration entre les services internes et l'EFS qui n'a posé aucune difficulté, et des collaborateurs enthousiastes. Un succès pour le Service Médical qui est à l'initiative de cette campagne de Santé Publique, en accord avec nos prérogatives professionnelles.

Une seconde campagne sera organisée en mars 2022.

Sylvie Ode, infirmière en entreprise

Chaque année
1 million de malades
soignés
besoin de 10 000 dons
5 produits sanguins labiles
en moyenne par patient

Durée de vie des produits sanguins
Globules rouges : 42 jours
Plaquettes : 7 jours
Plasma : 365 jours

Pas de pause pour
le don du sang
Vacciné contre la
Covid-19, je
continue à donner
mon sang

Les femmes peuvent
donner 4 fois/ an

Les hommes peuvent
donner 6 fois/an

8 semaines minimum entre
2 dons

1 562 086 donneurs de sang en 2020	288 382 nouveaux donneurs en 2020	chiffres clés 2020	18 ans âge minimum pour donner son sang	4 semaines de délai entre 2 dons de plaquettes
---	--	-----------------------	--	---

Dépression saisonnière, sachons repérer les premiers signes

L'automne est là, les feuilles prennent de belles couleurs. Mais, la baisse des températures s'accélère, la nuit tombe plus vite, le soleil se lève plus tard, le ciel est souvent gris. La baisse de luminosité est accentuée par le changement d'heure. C'est aussi, après les vacances, le retour aux obligations professionnelles et scolaires qui peuvent engendrer un certain stress. Il est souvent question de nouveaux projets, de bonnes résolutions à adopter et à suivre. Notre organisme doit s'adapter à ces changements. Certains quittent leur domicile le matin alors qu'il ne fait pas encore jour, et rentrent le soir après la tombée de la nuit.

Un sentiment de tristesse, une sensation de fatigue ou un manque d'énergie doivent nous alerter. Ces symptômes apparaissent régulièrement à l'automne et s'estompent au printemps. Ce phénomène est bien connu, il est dû principalement au manque de luminosité ; il est appelé « dépression saisonnière » ou « Trouble affectif saisonnier » (TAS). Plus d'un Français sur 2 estime que l'automne a une incidence sur son moral.

Les symptômes à repérer

- Tristesse
- Troubles de l'humeur,
- Irritabilité,
- Manque d'envie,
- Fatigue,
- Dévalorisation de soi,
- Troubles de la concentration.

Différences avec une dépression classique

- Ces signes surviennent toujours à l'automne,
- Les personnes ont tendance à se réfugier dans le sommeil et à manger davantage.

On parle de dépression saisonnière si les troubles apparaissent à la même période (automne hiver) pendant 2 années consécutives.

La dépression saisonnière est directement liée à la baisse de la luminosité. En effet, le manque de stimulation lumineuse, au niveau de la rétine, a un impact direct sur la sécrétion de mélatonine.

La sérotonine induit la production de mélatonine. La mélatonine est une hormone naturelle produite par la glande pinéale (ou épiphyse). Sa sécrétion augmente peu après la tombée de la nuit, se trouve à son maximum entre 2 et 4 heures du matin et diminue durant la seconde moitié de la nuit. Elle participe au contrôle des rythmes circadiens et à la régulation du rythme jour-nuit. Elle est aussi associée à un effet hypnotique et à une propension accrue au sommeil.

Conseils pour y remédier

De l'automne au printemps :

- Si possible, profiter du soleil dans la journée, si possible à l'heure du déjeuner
- S'exposer 20 à 30 mn par jour, de manière progressive à la lumière d'une lampe de luminothérapie -de 2000 à 8000 Lux ou porter des Luminettes (appareil de luminothérapie ayant la forme de lunettes)
- Utiliser un réveil lumineux, simulateur d'aube : l'augmentation progressive de la lumière, le matin, fait diminuer la sécrétion de mélatonine et augmenter celle de cortisol.
- Encourager le salarié à parler de ce problème à son médecin traitant ou au médecin du travail

1 personne sur 10 est touchée par la dépression saisonnière

Elle concerne 70 à 80% de femmes

Le traitement par la luminothérapie a un taux de réussite de 75% sans effets secondaires.

**Journée d'été ensoleillée :
50 000 à 130 000 lux**

**Journée d'hiver ensoleillée :
2 000 à 20 000 lux**

**Intérieur d'une maison :
100 à 500 lux**

**Bureau bien éclairé :
400 à 1 000 lux**

Sources

la-depression.org
passeportsante.net

Béatrice Juillard

L'entretien motivationnel

Son utilisation en santé au travail dans le cadre du renforcement de la motivation au sevrage tabagique

L'entretien motivationnel (EM) est une approche de la **relation d'aide** conceptualisée par **William R. Miller** et **Stephen Rollnick** à partir des **années 1980**. C'est un style de conversation collaboratif permettant de renforcer la motivation propre d'une personne et son engagement vers le changement.

Le tabac est un enjeu de santé publique majeur de notre société. Et comme tous les ans, il fait l'actualité à l'occasion du Mois sans tabac.

L'utilisation du réflexe correcteur diminue par réactance la probabilité de la survenue du changement.

Quelles raisons pourrions-nous avoir d'arrêter de fumer ?

Elles ne manquent pas n'est-ce-pas ?

Mais ces raisons qui sont les vôtres sont-elles aussi celles de votre interlocuteur ?



L'exercice de l'infirmier de santé au travail est très particulier. Il ne faut pas perdre de vue que nous proposons nos services à des gens qui ne demandent rien la plupart du temps. Il nous appartient alors de saisir cette occasion pour donner du sens à notre travail, à nos entretiens, pour que la relation que nous créons avec un salarié apporte quelque chose aux deux parties.

Dans le cadre de la réforme de la santé au travail, les SPST (Services de Prévention de Santé au Travail) s'ouvrent à la prévention au travail, mais également à la santé publique. Nous avons pu évidemment le constater dans le cadre de la crise sanitaire, avec la participation des SST (avant le P donc ;-) à la campagne nationale de vaccination. Alors pourquoi s'arrêter là ? Avec la désertification médicale qui sévit non seulement en santé au travail mais aussi en médecine générale, l'accès

aux soins est de plus en plus précaire dans certaines régions.

L'infirmier de santé au travail est parfois le seul professionnel de santé que certaines personnes rencontrent pendant des décennies. Notre rôle va donc bien au-delà du travail. L'infirmier est au service de la personne et de la santé publique (article 4312-3 de notre code de déontologie). Nous sommes pleinement dans notre rôle lorsque nous contribuons à la réduction de la consommation de tabac dans notre pays.

Mais pour ce faire, il y a quelques écueils à éviter : Bien sûr que fumer tue, bien sûr que fumer provoque des maladies cardiovasculaires. Nous pouvons lire tout un tas de raisons pour lesquelles ne pas fumer sur les paquets de cigarettes. Mais alors quelles sont celles qui poussent un quart des Français à fumer quotidiennement ?

Ces raisons sont propres à chacun, et sans une analyse approfondie des bénéfices qu'apporte le tabac au fumeur, ce dernier risque fort de trouver bien peu de poids à la ribambelle de risques que vous pourrez lui dérouler.

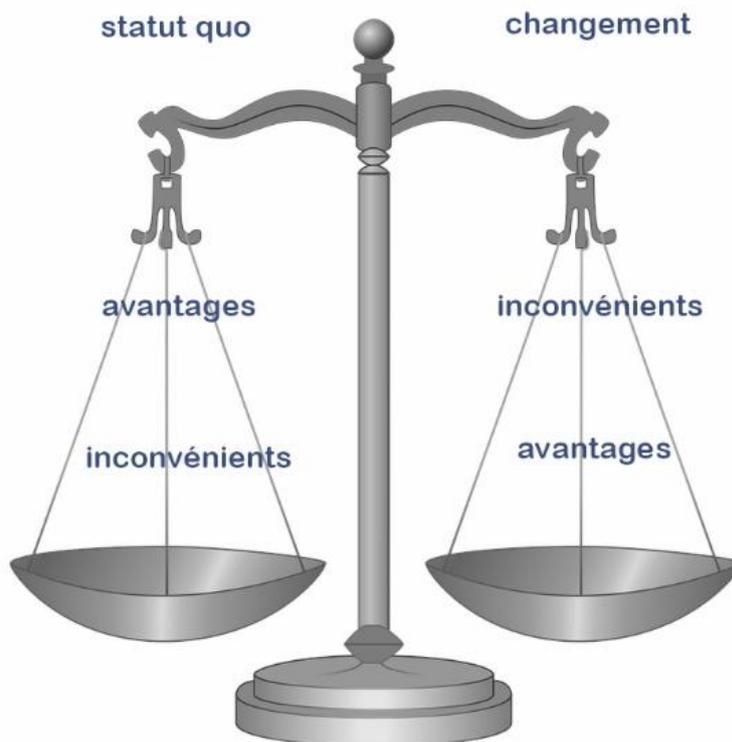
La première chose que l'on conseille en entretien motivationnel est donc de se lancer dans une balance décisionnelle :

«On se persuade mieux, pour l'ordinaire, par les raisons qu'on a soi-même trouvées, que par celles qui sont venues dans l'esprit des autres.» B. Pascal, 1670.

Ce n'est qu'après cette étape qui vous aura permis de mettre en lumière la fameuse ambivalence face au changement que votre travail va réellement commencer. Vous aurez

demandera dans son jardin. C'est lui qui choisit ce qu'il plante, où quand et comment. Il se chargera de toute la besogne. Vous être simplement là pour l'accompagner sur le chemin du changement. Ces phrases semblent très théoriques. Si vous le voulez bien, concrétisons un peu les choses
Un acronyme est très simple à retenir dans l'entretien motivationnel.

Balance décisionnelle



Cet outil va permettre au fumeur de trouver non seulement les raisons pour lesquelles il fume, mais aussi et surtout celles qui pourraient l'amener à changer sa relation au tabac.

alors à vous lancer dans une séance de jardinage, à favoriser l'émergence chez lui du discours-changement. Ici encore ne vous lancez pas à lui donner des raisons ou des conseils ou même quoi que ce soit. Vous allez simplement l'aider en lui passant les outils qu'il vous

Il se nomme OuVER

Poser des questions

Ouvertes, c'est là que vous verrez émerger le discours changement.

Valoriser, approuvez, encouragez, soulignez toutes les petites victoires, et mettez l'accent sur le contrôle personnel.

Pratiquer l'Écoute réflexive, je vous explique tout dans le prochain paragraphe !

Résumer, faites-le régulièrement, résumez l'ambivalence, les étapes du changement, etc... Cela permet au salarié de savoir où il en est de la feuille de route qu'il s'est lui-même tracée.

L'écoute réflexive, késako ?

L'écoute réflexive est une forme de verbalisation du feedback (le fameux émetteur récepteur-feedback qu'on a tou(te)s appris à l'école).

Il consiste à refléter ce que la personne vous dit, de façon à ce qu'elle s'écoute

Il existe 4 niveaux de reflète

La répétition, répéter ce que la personne dit

La paraphrase, on utilise des synonymes pour répéter

La reformulation, là on modifie la phrase. Celui qui écoute fait une hypothèse sur le sens de ce qui a été dit et la reflète avec de nouveaux mots

Le reflet de sentiment, on souligne la dimension émotionnelle en verbalisant des sentiments, utilisant des métaphores, etc...

Ces 4 niveaux sont ici expliqués dans un ordre de difficulté croissant. Les 2 premiers sont facilement utilisables, les 2 derniers un peu plus compliqués à maîtriser.

L'entretien motivationnel se déroule donc en 4 étapes :

discours positif en toutes circonstances. Le cerveau humain est ainsi fait qu'il se focalise et retient plus aisément le négatif que le positif. Non seulement il faudra veiller à ne pas juger la personne en lui disant que ce qu'elle fait est mal, mais il faudra aussi éviter les mots et les formulations négatifs durant tout l'entretien (et si vous essayiez durant tous vos entretiens, durant toutes vos communications ?

Essayez et vous verrez que c'est miraculeux !). Essayez par exemple en fin d'entretien quand vous voulez dire à un salarié que vous êtes disponible de ne pas lui dire une phrase du type « *n'hésitez pas à revenir vers moi* », mais plutôt « *sentez-vous libre de revenir quand vous le voulez* »

Evitez aussi les notions empreintes de négation. Insister sur la légalité du

tabac justifie l'abstinence est votre opinion. Ce n'est pas parce qu'elle fait sens pour vous qu'elle le fera pour votre interlocuteur. Au contraire d'insister sur les bénéfices d'une consommation maîtrisée. Parler de l'arrêt du tabac a une connotation limitante, celle de l'arrêt. Alors que parler de la vie sans tabac va inviter votre interlocuteur à se projeter dans l'abstinence, à y voir une notion de liberté.

Il est évident que l'entretien motivationnel est une technique de soin qui demande une formation. S'en inspirer dans sa pratique quotidienne pour l'enrichir est tout à fait possible et ne peut être que bénéfique dans le cadre de la lutte contre le tabac, mais un entretien en santé au travail ne se substituera jamais totalement à une prise en charge spécialisée. Je ne peux que vous encourager à vous lancer dans des entretiens pour discuter avec les salariés de leur consommation de tabac, mais je vous encourage également à les orienter le plus tôt possible (quand ils se sentent prêt, que le discours changement survient et que la demande de changement émerge par exemple) vers une prise en charge adaptée (un CSAPA, le médecin traitant, etc...)

N'oubliez pas non plus votre rôle de chef d'orchestre, nous sommes une profession formée dès ses premières armes au travail

4 processus fondamentaux



Le reste des techniques est commun à la plupart des modes de communications, vous devrez utiliser un

tabac aura peu d'effet, bien souvent ces idées de nécessité sont les nôtres, penser que la légalité du

en équipe pluridisciplinaire. Savoir se créer et mobiliser un réseau est capital pour un infirmier de santé au travail. Et pour les infirmiers d'entreprise, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre mutuelle et à vous informer sur les prises en charge possibles. Vous pourriez être agréablement surpris par ce que proposent

certaines mutuelles (prise en charge de thérapies alternatives comme l'hypnose, la sophrologie, l'acupuncture. Prise en charge de soins de bien-être (massages, etc...), prise en charge des substituts, mais aussi de moult compléments alimentaires, etc...

« Demandez et l'on vous donnera » !

David Blaise, infirmier en santé au travail

Et vous, quelle sera votre participation dans vos entreprises et services interentreprises pour le mois sans tabac ?

Venez partager vos expériences en cliquant sur le lien ci-dessous

équipe de rédaction



Tabac-info-service est une plate-forme d'aide au sevrage tabagique.

Le mois de Novembre est « le mois sans tabac » qui aide et soutient les fumeurs à arrêter pendant un mois.

Le **39 89** permet de contacter un professionnel et l'inscription au mois sans tabac permet de recevoir les aides et informations utiles.

En novembre, le GIT soutient



On arrête tous ensemble

« Je n'arrive pas à ouvrir la newsletter »

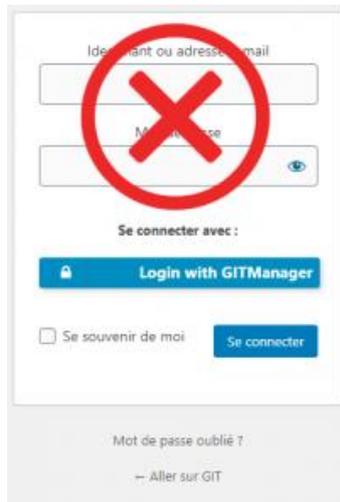
Vous êtes nombreux à nous dire que vous avez du mal à vous connecter aux articles réservés aux adhérents sur le site du GIT. C'est le cas également pour la newsletter mensuelle.

Ce qui suit vous guidera à vous connecter.

Vous recevez la newsletter par mail. A la fin du mail, cliquez sur « je lis la newsletter en ligne »



Vous accédez directement sur la page du site où se trouve la newsletter. Pour vous connecter et lire l'article, cliquez sur « espace adhérents » ou sur « connectez-vous ».



Entrez vos identifiants GIT manager qui vous ont servi à vous inscrire à l'association. Si vous avez oublié votre mot de passe, cliquez sur « mot de passe oublié ? » vous en recevrez un nouveau à l'adresse mail que vous avez indiquée.



La fenêtre suivante s'ouvre et vous indique que vous êtes maintenant connecté au site avec accès à tous les articles réservés aux adhérents.



Cliquez sur « actualités » pour accéder à votre newsletter et aux autres articles. Pour aller consulter les autres publications du GIT (flashinfo, revues, ...) cliquez sur « espace adhérents » puis « pour accéder aux revues, cliquez ici »

Le jeu de l'été

Réponses au jeu de l'été :
 L'Oréal – Nescafé – Mars – kit kat – Yves Rocher – Lacoste – Apple – Danette – Cristaline – CIC – Mercurochrome – Alice – Canal + - Bonduelle – point S – Mac DO.

Actualités



25 novembre à 11h00
Perturbateurs
endocriniens : Connaître
et prévenir les risques

7 décembre à 11h00
Les maladies
professionnelles

18 janvier 22 à 11h00
Risques psychosociaux :
les étapes clé de la
démarche de prévention

Revue Travail et sécurité
 n°830 du mois d'octobre
 2021, à lire un dossier
 complet sur

Les rayonnements
ionisants



La 25^e édition de la Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées aura lieu du lundi 15 novembre au dimanche 21 novembre 2021

En savoir plus

Ce qu'il faut savoir sur la grippe saisonnière

La grippe est une maladie causée par les virus grippaux saisonniers. Ces virus se propagent d'une personne à l'autre.

Comment reconnaître la grippe?

- Fièvre élevée soudaine
- Mal de tête
- Toux ou mal de gorge
- Douleurs musculaires

Que faire quand vous avez la grippe?

- Couvrez votre bouche quand vous toussiez, ou éternuez dans votre bras / coude ou dans un mouchoir
- Lavez-vous les mains fréquemment
- Reposez-vous
- Buvez beaucoup d'eau et mangez des aliments nutritifs
- Consultez un médecin, si vous ne vous améliorez pas, ou si vous faites partie d'un groupe à risque élevé

Organisation mondiale de la Santé | Programme D'URGENCES SANITAIRES

Comment prévenir la grippe?

Se faire vacciner contre la grippe chaque année est le meilleur moyen de prévenir la grippe

La vaccination est particulièrement importante pour les personnes à haut risque de complications secondaires suite à une grippe :

- femmes enceintes
- les personnes de plus de 65 ans
- les enfants de 6 mois à 5 ans
- les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques

et les personnes qui vivent avec, ou prennent soin de ceux à haut risque

Infos pratiques

La campagne antigrippale a débuté le 22 octobre. La 3^e injection de vaccin anti-Covid peut être effectuée le même jour que la vaccination antigrippale.

Recommandations de la HAS

Le catalogue de **formations 2022 sur la santé et la sécurité au travail** de l'INRS

est disponible

Infos du GIT

REPLAY

Annie Chapelier
 Députée 4^{ème} circonscription du Gard

Nadine Rauch
 Présidente du GIT

WEBINAIRE

La prochaine Assemblée Générale du GIT aura lieu le samedi 27 novembre en visioconférence

S'inscrire à l'AG

Les inscriptions aux **Journées d'Etudes et de Formation de Nantes** du 8 au 10 juin 2022 sont ouvertes.
 Un nouvel atelier vous attend « Se positionner en tant qu'infirmier en santé au travail »

Pour vous inscrire cliquez ICI

Le replay du webinaire « réforme santé travail : et maintenant ? », avec Annie Chapelier et Nadine Rauch, est disponible sur le site git-France.org

Pour voir le replay cliquez ICI

LE CONSTAT

50% des salariés considèrent que la situation de perte de sens au travail s'est détériorée au fil des années.

BROWN-OUT!

Démotivation
Sentiment d'être inutile au travail
Désengagement
Incompréhension des tâches

COMMENT Y REMÉDIER ? COMMENT FAIRE EN SORTE DE DONNER DU SENS À SON TRAVAIL ?

70% des jeunes cadres préféreraient travailler dans une entreprise plus vertueuse.

50% d'entre eux accepteraient un salaire moins élevé.

Source : Manifeste pour un travail écoresponsable

- S'aligner avec ses valeurs
- Avoir une meilleure éthique
- Mener des éco-actions collectives
- Comprendre l'utilité de sa mission
- Sentiment de faire partie d'un projet plus grand que soi

QU'EST-CE QU'UN TRANSFÉREUR ?

Les transféreurs importent leurs bonnes pratiques écologiques de la maison au travail ou du travail à la maison.

POURQUOI TRANSFÈRE-T-IL ?

IL VEUT PLUS DE :

- Mieux-être au travail
- Cohérence
- Valeurs
- Recherche de sens
- Convivialité
- Lien social

4 PROFILS DE TRANSFÉREURS :

- LE PARTISAN** : Le plus militant des transféreurs
- LE PRAGMATIQUE** : Moins de discours, plus d'éco-gestes
- LE PROFESSIONNEL** : Importe les pratiques de son travail vers la sphère privée
- L'INSPIRÉ** : Prise de conscience écologique, reconversion professionnelle

COMMENT FAVORISER L'ÉCLOSION DES TRANSFÉREURS ?

SES FREINS :

- Manque d'infrastructures, de moyens,
- difficulté à trouver un consensus en interne,
- sujets polémiques comme le confort thermique, le poids des habitudes,
- la peur d'être illégitime.

- UN MODE DE MANAGEMENT FAVORABLE À L'INITIATIVE INDIVIDUELLE
- UN DISCOURS DE SOUTIEN EXPLICITE DU DIRECTEUR
- DES POLITIQUES INTERNES EXEMPLAIRES POUR LE DÉVELOPPEMENT DURABLE
- UN LIEU DE TRAVAIL ORGANISÉ POUR FAVORISER LES PRATIQUES DURABLES
- ALLOUER DU TEMPS POUR LES ACTIONS DURABLES DES SALARIÉS
- UNE CHARTE D'ENGAGEMENT POUR L'ADHÉSION DES SALARIÉS