

# A votre Santé

## Le lien d'information des adhérents SIMETRA

EDITORIAL

### Engagés et mobilisés à vos côtés



**C**rise sanitaire, mesures de prévention, confinements, impacts économiques, répercussions sociales. 2020 restera gravée, dans les mémoires tant elle aura touché les entreprises et, par extension, leurs salariés.

Tous les secteurs d'activité sont concernés et les effets de cette pandémie sont parfois lourds et durables. Elle ébranle fortement notre société, nos organisations, notre économie, nos entreprises et les hommes qui les composent.

Ce que nous vivons, et continuerons certainement à vivre encore plusieurs mois, réaffirme **le lien indéfectible entre performance, économie et gestion de la santé au travail**. Dans ce contexte, les services de santé au travail ont joué un rôle actif dans le maintien ou la reprise de l'activité de leurs adhérents. Et les entreprises se sont emparées des questions de santé au travail comme jamais auparavant.

Aussi, votre service de Santé au Travail SIMETRA **est demeuré et demeure à vos côtés** tant pour le suivi individuel que pour les actions collectives. Tous nos centres médicaux sont ouverts selon les plages horaires habituelles. L'accueil téléphonique est assuré par nos assistantes médicales qui continuent de vous orienter auprès du bon interlocuteur.

Nos objectifs ont toujours été clairs : contribuer activement à la poursuite de l'activité économique des entreprises de nos territoires et participer à la lutte contre la pandémie de la COVID-19 dans des conditions préservant la santé et la sécurité des salariés. Ainsi, depuis février 2021, votre service de santé au travail est en mesure de procéder à la vaccination de vos salariés volontaires.

Tous nos collaborateurs sont mobilisés pour vous aider dans les différents domaines d'intervention habituels (maintien en emploi, ergonomie du poste de travail, risque chimique, évaluation des risques, aide organisationnelle et prévention des risques psychosociaux) et pour toute question liée à la COVID-19, depuis maintenant plus d'un an, notamment pour adapter la prévention dans votre entreprise et vous aider dans vos décisions.

Des points particuliers et d'actualité sont d'ailleurs développés dans cette lettre, comme le télétravail et ses "bonnes" pratiques (le contexte sanitaire actuel obligeant les entreprises à mettre en place le travail à distance) ou encore le rôle de notre pôle "psychologue".

**En dépit de la crise sanitaire, votre association poursuit ses projets, au plus près de ses adhérents.** Vous trouverez ici quelques lignes consacrées aux nouvelles "têtes" qui ont rejoint récemment nos équipes pluridisciplinaires. Sans oublier que depuis 2020, ce sont aussi deux nouvelles agences à Larressore et Hendaye qui accueillent les salariés dans d'excellentes conditions, en attendant l'ouverture de notre antenne de Saint-Pierre-d'Irube, dans quelques semaines.

2021 sera encore une année très particulière. En toile de fond, je l'espère, se dessine l'espoir sur le front de la crise sanitaire et une vie au quotidien et dans vos entreprises qui retrouve peu à peu le chemin d'une vie normale. **D'ici là, n'oubliez pas de continuer à prendre soin de vous et des autres.**

A très bientôt.

Le Président,  
Gilles Piriou



### Rappel des règles pour votre sécurité et la sécurité de tous



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

**ATTENTION**  
le port du masque est **OBLIGATOIRE**  
dans les lieux publics clos.



## Campagne de vaccination contre la COVID-19

voire Service de Santé au Travail s'engage !

**Dans le cadre de nos missions, le SIMETRA participe à la lutte contre la propagation de la COVID-19 en participant à la campagne de vaccination.**

**La vaccination est incluse dans votre adhésion au SIMETRA.** Elle n'entraîne aucun surcoût pour l'entreprise ou la personne vaccinée.

Le salarié souhaitant bénéficier de la vaccination doit prendre contact avec notre secrétariat médical. **En fonction de notre approvisionnement et des vacances de nos professionnels de santé, le SIMETRA le recontactera pour lui donner un rendez-vous.**

Nos équipes se tiennent à votre disposition pour tout complément d'information.

# Télétravail

QUELQUES CONSEILS...

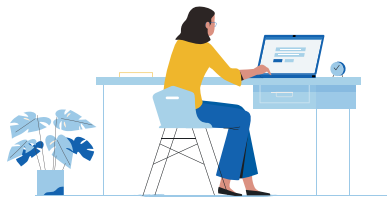


La crise de la COVID-19 a entraîné la mise en place du télétravail. Outre les risques liés à une sédentarité accrue, cela implique de nouveaux risques liés à l'environnement et l'aménagement de votre domicile, peu adaptés à l'activité professionnelle. En sus des risques physiques, vous pouvez ressentir de l'isolement. Vous pouvez éprouver des difficultés à vous déconnecter de votre travail, à garder un rythme notamment avec la présence d'enfants ou de personnes à charge. Tous ces éléments et en particulier les sphères professionnelles et personnelles qui s'entremêlent peuvent être difficiles à gérer au quotidien et dans la durée.

Quelques conseils pour optimiser vos conditions de télétravail à votre domicile, pour vous aider à vous installer et à vous organiser.

## Choisir un environnement propice

Privilégier un espace dédié pour le télétravail (pièce isolée, porte fermée), ou un espace pouvant être utilisé pour travailler puis rangé pour la période privée (éviter le canapé...).



## Garder le contact avec les collègues

- Programmer des contacts téléphoniques avec les collègues.
- Utiliser des outils collaboratifs : messagerie instantanée, mails, documents partagés, visio et audio conférence.
- Partager les emplois du temps avec les collègues, renseigner son statut de disponibilité (occupé, libre, en pause), informer son équipe de la progression des tâches.



## Planifier ses temps privés/professionnels

- Établir une routine : se lever et se préparer comme d'habitude et commencer et terminer sa journée à des heures régulières.
- Planifier son travail sur la journée/semaine.
- Réserver des plages horaires spécifiques au travail et à la vie privée.
- Établir un emploi du temps en tenant compte de ses différentes contraintes (réunions professionnelles, devoirs des enfants, ...).



## Déconnecter/s'accorder des pauses/prendre soin de soi

- Faire des pauses régulières en dehors de l'espace de télétravail : quitter la position assise, se lever, faire des pauses visuelles.
- Déconnecter une fois la journée terminée (éviter de consulter ses mails et d'aller sur son ordinateur hors travail).
- Bouger, changer de position, s'aérer.



## ➤ Aménager l'espace de travail

Placer le bureau et son ordinateur **perpendiculaires à la fenêtre**, on minimise ainsi les reflets sur l'écran et les éblouissements (**éviter de se placer dos à la fenêtre ou sous une source lumineuse**).

➤ **L'ECRAN** : Garder une distance d'un bras entre vous et l'écran. Il doit être placé à 1,5 m de la source de lumière extérieure (si besoin utiliser une lampe d'appoint).

### ORDINATEUR FIXE

Ajuster le haut de l'écran à la hauteur de l'œil pour permettre une posture neutre de la tête. Placer l'écran devant vous pour éviter les torsions du cou, et disposer les documents entre l'écran et le clavier.



### ORDINATEUR PORTABLE

Réduire les risques d'inconfort ou de douleur en travaillant avec un écran auxiliaire. Si vous ne possédez pas d'écran auxiliaire, posez l'ordinateur sur un support ou un livre, et privilégiez l'utilisation d'un clavier et d'une souris déportés.



### LE PLAN DE TRAVAIL

Si vous ne disposez pas d'un bureau, si le plan de travail est trop haut (type table de cuisine), rehausser le siège ou ajouter un coussin, de façon à ce que, assis, face à votre clavier et votre écran, vos poignets et coudes soient à la même hauteur que la surface de travail. Lorsque les coudes sont placés trop bas par rapport à la hauteur du clavier on peut ressentir un inconfort au niveau des épaules. Profondeur du plan de travail : **minimum 50 cm**.

### LA CHAISE

Si votre chaise est trop basse, utiliser un coussin. En placer un autre dans votre dos si votre siège est trop profond. Les genoux et les cuisses doivent être parallèles au sol et placés de façon à obtenir un angle de 90 degrés. Les deux pieds doivent toucher le sol. Au besoin, utiliser un repose-pieds (livres) pour soulager la pression sous les cuisses. Le dos doit être bien appuyé au dossier. **Éviter de s'asseoir par terre, sur le canapé et de croiser les pieds sous la chaise.**



### LES OUTILS DE LA BUREAUTIQUE

Éviter de placer le téléphone entre l'épaule et le menton lors d'appels ou conférences  
→ utiliser la fonction haut-parleur.

**Votre service de santé au travail SIMETRA est à votre disposition en cas de besoin**

**...PRENEZ SOIN DE VOUS ET RESPECTEZ LES GESTES BARRIÈRES...**

# Zoom : psychologue en service de santé au travail

Membre de l'équipe pluridisciplinaire, animée et coordonnée par le médecin du travail, le psychologue en santé au travail SIMETRA est un intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP). Il participe à la préservation de la santé mentale et physique des salariés et à l'amélioration des conditions de travail. Il assure des missions de conseil et d'appui auprès des acteurs de l'entreprise, dans le cadre de démarches collectives et individuelles.

Le psychologue en santé au travail a un rôle de conseil, d'accompagnement et de soutien des employeurs, des CSE (Comité Social et Économique) et des salariés dans le domaine de la **prévention des risques psychosociaux (RPS)**.

Il apporte ainsi sa contribution à :

- l'identification et l'analyse des facteurs de RPS au sein de l'entreprise ;
- l'inscription des RPS dans le document unique d'évaluation des risques professionnels ;
- l'élaboration et la mise en place d'actions de prévention des RPS ;
- la compréhension des situations de travail problématiques ou dégradées (stress, souffrance au travail, conflit...) et la résolution de problèmes spécifiques ;
- l'information et la sensibilisation des différents acteurs de l'entreprise sur les RPS (apport de connaissances théoriques, pratiques et méthodologiques) ;
- la gestion des événements à caractère traumatique...

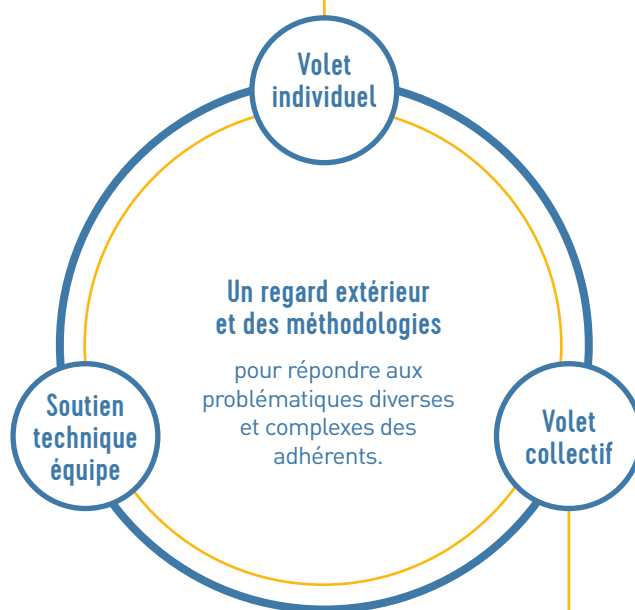
Les modalités d'intervention, définies en concertation avec le médecin du travail et l'employeur, sont diverses :

- proposition et réalisation d'entretiens individuels pour les salariés ;
- observation et analyse des situations de travail ;
- animation d'un groupe de travail sur une problématique définie ;
- participation à des réunions, CSE, réunions/commissions sur le thème des RPS ;
- organisation de sessions de sensibilisation sur les risques psychosociaux ;
- conseil à l'employeur dans la gestion de situations difficiles ;
- orientation vers des prestataires externes si nécessaire ;
- envoi de documentation.

Notre Pôle Psychologue SIMETRA fait le constat d'une demande croissante des médecins du travail d'entretiens psychologiques pour des salariés en souffrance psychique. Ces accompagnements sont de plus en plus centrés sur des problématiques relationnelles au travail.

Cette tendance a conduit à faire évoluer les entretiens de soutien vers des entretiens comprenant des apports en psychoéducation et un outillage formatif pour le développement des compétences psychosociales adaptées au contexte des personnes.

Accompagnement de soutien et d'échange, et outillage formatif, dans le cadre d'entretiens individuels de psychologie du travail.



Conseils employeurs • CSE • Sensibilisations  
Diagnostics RPS • Groupe de paroles/débriefing

## FOCUS CRISE SANITAIRE

Le Pôle Psychologue SIMETRA a élaboré et diffusé des documents ressources au moment du 1<sup>er</sup> confinement à destination des adhérents et de leurs équipes, une boîte à outils "psy", synthétisant des recommandations pour préserver la santé mentale de l'ensemble des salariés en cette période.

Une cellule d'écoute psychologique au moment du démarrage de cette crise sanitaire a été proposée, permettant aux salariés d'avoir un espace d'écoute accessible directement et à distance, dans l'urgence si nécessaire.

Nous avons depuis repris notre fonctionnement "habituel" en adaptant nos interventions au contexte économique et social, en intégrant par exemple des apports et étayages sur la gestion de crise dans le cadre de nos sensibilisations.

Pour s'adapter aux différentes demandes, les entretiens individuels se font en téléconsultation via Clickdoc. Les entretiens en présentiel



sont possibles également à la demande du salarié ou du médecin du travail.

Les interventions en entreprises se poursuivent en privilégiant le distanciel via la plateforme Teams.

Dans tous les cas, nous prenons un temps préalable d'échange sur le vécu de chacun dans cette période de crise sanitaire.

Renseignements et contact auprès de SIMETRA.



# Portraits : de nouveaux visages au SIMETRA



## Stéphanie Peytrin

Stéphanie Peytrin est assistante de direction au sein du SIMETRA depuis août 2020. Après une expérience professionnelle en tant qu'assistante comptable dans un centre de formation, Stéphanie a réalisé une mission d'intérim dans notre association (entre février 2018 et juillet 2020) avant son embauche définitive.

Elle est spécialisée dans le traitement des adhésions (des déclarations préalables à l'embauche) et assiste la direction dans diverses missions.

Bienvenue à Stéphanie dans nos équipes, à cette maman de 2 enfants de 8 et 11 ans, guitariste et pratiquante de pétanque à ses heures !



## Jessica Roussanne

Jessica Roussanne est psychologue du travail au SIMETRA depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2020 (après avoir effectué une mission d'intérim en 2019).

Jessica est titulaire d'un Master II en Psychologie du Travail et des Organisations, obtenu en 2005 à l'Université de Bordeaux.

Originaire de Bordeaux, elle possède aussi une solide expérience professionnelle, menée dans des cabinets-conseils (missions de formation, conseils en organisation, gestion de carrières...), ou en tant que consultante psychologue libérale. Jessica est particulièrement sensibilisée aux problématiques de souffrance au travail. Elle a notamment complété sa formation initiale au sein du réseau RISC (Réseau International de Sociologie Clinique), dans le cadre de formations à l'intervention dans les organisations pour la prévention des risques psycho-sociaux et de formations au Théâtre Intervention. Elle intervient à la demande des Médecins du Travail, tant sur le volet individuel, que sur un plan collectif (actions de sensibilisation et de prévention Risques Psychosociaux, atelier Qualité de Vie au Travail).

En poste à notre siège de Biarritz, Jessica se dit très satisfaite de son intégration dans nos équipes, appréciant les échanges de pratiques avec l'équipe pluridisciplinaire et les échanges réguliers avec les médecins du travail.



## Brigitte Le Bot

Après une première expérience en intérim au SIMETRA, Brigitte Le Bot est la nouvelle comptable de l'association depuis le 1<sup>er</sup> mars 2020.

Auparavant, Brigitte, originaire de la région Centre, avait exercé ses compétences dans divers secteurs, de l'immobilier, en passant par la réhabilitation/construction ou encore le commerce de gros. Installée depuis une trentaine d'années au Pays Basque, elle est aujourd'hui en charge de l'ensemble des tâches et missions comptables dans notre association.

Brigitte travaille au siège de Biarritz, est ravie de l'accueil qui lui a été réservé par ses nouveaux collègues. Bienvenue à cette maman de 2 grands enfants, adepte de sport, de yoga et de bricolage.



## Astrid Pauchard-Clauzel

Astrid Pauchard-Clauzel est, depuis le 1<sup>er</sup> décembre dernier, Infirmière en Santé au travail au SIMETRA.

Bordelaise d'origine, Astrid a obtenu son diplôme d'infirmière à l'IFSI Charles Perrens de Bordeaux en 2010. Elle a ensuite exercé pendant presque 10 ans en unité de soins et en salle de réveil à la clinique mutualiste de Pessac.

Désireuse de se recentrer professionnellement dans le domaine de la prévention, elle obtient son DIUST en Santé au Travail en 2019. Recrutée en décembre de cette même année en intérim puis en CDI à ce jour.

Astrid assure les entretiens infirmiers, les visites d'information et de prévention, ainsi que les actions en milieu de travail auprès des médecins du travail, essentiellement sur le secteur de Biarritz.

Elle se dit très satisfaite de son intégration au sein de notre association et apprécie le travail en équipe.

Maman de 3 filles de 6 ans, 4 ans et 15 mois, cette grande sportive (tennis et course à pied), envisage très prochainement de courir un second marathon, après une première expérience réussie.



## Camille Bey

De nombreux salariés et adhérents connaissent déjà le visage ou la voix de Camille Bey.

Camille travaille en effet à l'accueil de notre centre de Bayonne Donzacq. Après une première expérience en intérim à ce poste, Camille a été recrutée définitivement au 1<sup>er</sup> mars 2020. À compter du mois de juin elle sera promue au poste de secrétaire médicale. Elle cédera sa place à Sonia qui assurera aussi avec sourire les missions d'accueil physique et téléphonique.



## Manon Boivin

Manon Boivin est médecin du travail et a intégré nos équipes en décembre 2019.

Originaire de Bordeaux, le docteur Boivin a étudié la médecine à l'université de Bordeaux, avant de se spécialiser en médecine du Travail en Poitou-Charentes, avec l'obtention de sa spécialisation en octobre 2019.

Elle exerce aujourd'hui sur les secteurs de Bayonne/Anglet, dans le Canton du Seignanx, mais aussi dans le bas Adour. Elle est en charge d'environ 500 entreprises sur ce périmètre, ce qui représente plus de 5 000 salariés. Manon Boivin aime la variété dans son travail et le fait d'intervenir dans des entreprises de secteurs différents est, pour elle, un atout. Elle apprécie le travail en équipe et les échanges d'expérience réguliers avec ses collègues. Elle se dit très heureuse de son métier au cœur de notre association.

# Protocole COVID-19 - Entreprise

## NOUVELLE PHASE DE DÉCONFINEMENT : LE PROTOCOLE SANITAIRE EST ALLÉGÉ !

Les pouvoirs publics ont assoupli le protocole national visant à assurer la santé et la sécurité des salariés en entreprise, s'agissant notamment du télétravail et des réunions en présentiel.

Tout comme les restrictions sanitaires, "le protocole national visant à assurer la santé et la sécurité des salariés en entreprise face à l'épidémie de Covid-19" est allégé à partir du 9 juin 2021. Sont principalement concernés le recours au télétravail, le déroulement des réunions et les moments de convivialité en entreprise.

### Fin du 100 % télétravail

S'agissant du télétravail à 100 %, le protocole n'en fait plus la règle même s'il "peut être considéré comme une des mesures les plus efficaces pour prévenir le risque d'infection au SARS-CoV-2 dans un objectif de protec-

tion de la santé des travailleurs". Aussi, les employeurs sont désormais autorisés à fixer, toujours dans le cadre du dialogue social, un nombre minimal de jours de télétravail par semaine, pour les activités qui le permettent.

Bien entendu, l'employeur reste tenu de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer le respect des gestes barrières et la distanciation physique (réorganisation des espaces et des horaires de travail, par exemple), en particulier lors du retour des salariés en entreprise.

### Réunions et moments de convivialité en présentiel

Les réunions en audio ou en visioconférence doivent encore être privilégiées. Toutefois, elles peuvent se dérouler en présentiel dès lors que sont respectées les gestes barrières (le port du masque, notamment), les règles liées à la ventilation/aération des locaux et la distanciation physique (un mètre entre chaque personne).

### Mêmes conditions pour les moments de convivialité en entreprise réunissant les salariés en présentiel

Il est d'ailleurs recommandé aux employeurs d'organiser ces moments de convivialité en extérieur et de n'y convier pas plus de 25 personnes.

#### A SAVOIR

Une jauge maximale de 50 % de la capacité du restaurant doit être respectée. Les salariés peuvent venir y déjeuner en groupe dans la limite de 6 personnes.

En outre, une distance de 2 mètres doit être mise en place entre chaque table, sauf si une paroi fixe ou amovible assure une séparation physique. Attention toutefois, la prise de déjeuner sur le poste de travail doit encore être privilégiée.



## Des agences nouvelles

# pour mieux vous accueillir



Hendaye

Ce sont deux nouveaux centres médicaux qui vous accueillent à Larressore et Hendaye.

Pour mieux vous accueillir, le centre de Larressore se substitue au centre de Cambo-les-Bains. Toutes les visites médicales et autres rendez-vous se font dorénavant à cette nouvelle adresse : Maison Gutibaratzea 444 rue Inthalatzeko Bidea - 64480 Larressore. Les coordonnées du secrétariat médical restent inchangées - Tél. : 05 59 52 72 95.

A Hendaye, l'adresse ne change pas : Bâtiment des Transitaires - Zone des Joncaux Rue Lekueder - 64700 Hendaye.


Votre centre s'est agrandi au 1<sup>er</sup> étage, en lieu et place de nos anciens locaux du rez-de-chaussée. Les coordonnées du secrétariat médical restent là aussi inchangées - Tél. : 05 59 58 05 31.

Nos adhérents et leurs salariés sont maintenant reçus dans des locaux plus adaptés, spacieux et modernes.



Larressore

#### RETROUVEZ-NOUS SUR :

 Simetra - Service de Santé au Travail

© hartzza