

**MIEUX
PROTÉGER
CEUX QUI
PROTÈGENT**

**VOUS ÊTES EN ÉTAT
DE PRÉVENTION**
SUIVEZ LE GUIDE

POLICE NATIONALE


**MIEUX
PROTÉGER
CEUX QUI
PROTÈGENT**

LA PRÉVENTION SANTÉ...

Fonctionnaires de la police nationale, vous avez choisi un métier à la fois exigeant, altruiste et indiscutablement à risques.

Ainsi, votre engagement au service des citoyens vous fait souvent oublier l'importance de prendre soin de votre santé. C'est notre rôle d'employeur que de vous rappeler l'importance d'avoir une hygiène et une stabilité de vie, pour être bien au quotidien, au travail et dans sa vie personnelle.

Soucieuse de vous accompagner étroitement dans cette démarche, la police nationale se mobilise depuis quelques années pour offrir à ses agents une gestion des ressources humaines plus proche et dans laquelle la prévention occupe une place majeure.

Très concrètement, en plus de votre chef de service qui est pour vous un référent essentiel lorsque vous éprouvez un mal-être dans votre travail, plusieurs réseaux de professionnels de soutien (médecins de prévention, psychologues, assistants de service social, inspecteurs hygiène et sécurité,...) sont mis à votre disposition. Vous pouvez les solliciter à chaque fois que vous en éprouvez le besoin.

C'est dans ce cadre que nous vous proposons ce guide dont l'objectif est de vous accompagner sur le chemin de la prévention.

UNE CAMPAGNE POUR VOUS

GUIDER SUR LE CHEMIN DE LA PRÉVENTION

Comme vous avez pu le constater depuis quelques années, la Direction générale de la Police nationale, consciente des difficultés inhérentes aux spécificités de votre métier de protecteur des citoyens, met en œuvre une politique volontariste de prévention de votre santé, qu'elle soit physique ou psychologique. Notre campagne de prévention santé s'inscrit dans cette dynamique.

« MIEUX PROTÉGER CEUX QUI PROTÈGENT », « VOUS ÊTES EN ÉTAT DE PRÉVENTION ? » c'est ainsi que nous avons souhaité signer cette campagne de prévention qui privilégie trois axes : la condition physique, la nutrition et l'ergonomie, sans oublier d'aborder les risques psychosociaux.

ce guide est pour vous. Pas à pas, il vous donne des clés, grâce à de nombreux conseils et des méthodes éprouvées pour :

- **entretenir durablement votre forme physique** sans vous astreindre à des exercices quotidiens trop contraignants ;
- **manger de manière plus équilibrée**, y compris si vous travaillez en horaires décalés, pour le maintien d'une bonne santé, tout en continuant à vous faire plaisir ;
- **adopter des postures confortables au bureau ou en voiture** pour éviter des douleurs dorsales et musculaires ;
- **identifier un état de stress aigu** suite à une intervention particulièrement éprouvante.

LES AFFICHES



À VOS POSTES !

NOTRE DOUBLE OBJECTIF

Protéger votre santé en vous sensibilisant à l'intérêt d'une démarche de prévention ; responsabiliser chacun d'entre vous car votre bien-être au travail a inéluctablement un impact sur votre qualité de vie et sur l'efficacité de vos interventions quotidiennes...

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,

C'EST BON POUR LA SANTÉ, LA FORME ET LA CONDITION PHYSIQUE

Rester en bonne santé, se sentir en pleine forme et en bonne condition physique...
Autant de bénéfices qui sont reconnus à l'activité physique si elle est pratiquée régulièrement et associée à des habitudes alimentaires saines.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DIMINUE :

- Le risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle
- Le risque de développement de certains cancers
- Le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol
- L'anxiété et la dépression
- La prise de poids

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE :

- Les fonctions cardiaques et respiratoires
- La souplesse, l'équilibre et la coordination
- La qualité du sommeil
- La force musculaire

ET SI VOUS TESTIEZ VOTRE FORME PHYSIQUE ?

Sur mon lieu de travail ou pendant mon occupation principale :

- > Je marche 1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent
> Je suis assis(e) 1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent

Pendant mes loisirs :

- > Je marche 1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent
> Je pratique un sport 1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent
> Je regarde la télévision 1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent

Pour me déplacer :

- > Je privilégie la marche à pied, le vélo, les rollers...
1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent

RÉSULTATS

Additionnez vos points
Si vous avez répondu à toutes les questions, le score minimal est de 6 et le score maximal est de 18.

- 6 à 9 :** Vous êtes très peu actif
- 9 à 12 :** Vous êtes peu actif
- 12 à 15 :** Vous êtes moyennement actif
- 15 à 18 :** Vous êtes très actif

Source : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

3
VOS REPÈRES
ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA DURÉE
30 MINUTES PAR JOUR
ET AU MINIMUM
10 MINUTES À LA FOIS

LA FRÉQUENCE
TOUS LES JOURS
L'INTENSITÉ
MODÉRÉE

Pas le temps de pratiquer une activité physique ?

30 minutes d'activité physique peuvent être intégrées dans une vie quotidienne

Manque de temps, lourde fatigue après une journée de travail, peu de motivation : ce sont souvent ces arguments qui sont avancés pour expliquer l'absence de pratique d'une activité physique. Pourtant, il n'est pas nécessaire d'être sportif pour être actif au quotidien.



QUELQUES ASTUCES

ET SI VOUS MARCHIEZ 30 MINUTES PAR JOUR SANS VOUS EN RENDRE COMPTE ?

- En vous rendant à votre travail, marchez d'un pas soutenu sur les trajets et pensez à descendre du métro, du tramway ou du bus une station avant votre destination finale.
- Si vous êtes amené à accompagner vos enfants à l'école, faites-le d'un pas dynamique.
- À chaque fois que vous le pouvez, privilégiez un déplacement en vélo, en roller et pourquoi pas en trottinette.
- Pensez à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator même lorsque vous rentrez à votre domicile.
- Si vous avez besoin de vous rendre sur votre lieu de travail en voiture, obligez-vous à vous garer à une certaine distance de manière à terminer votre parcours à pied.

APRÈS VOTRE TRAVAIL, DÉTENDEZ-VOUS !

- **LIBÉREZ VOTRE CORPS** en retirant tous les vêtements et accessoires contraignants.
- **RESPIREZ AMPLEMENT ET PROFONDÉMENT PAR LE VENTRE.** En posant votre main sur l'abdomen, il doit se soulever au fil de votre respiration.
- **COUPEZ L'IMAGE EN FERMANT LES YEUX**
En effet, 90 % des informations transitent par le visuel. Cette coupure régénère le cerveau.
- **PRIVILÉGIEZ DES PENSÉES POSITIVES**
Faites un bilan positif de votre journée en valorisant des moments stimulants ou tout simplement en vous rappelant des marques de sympathie qui vous ont été faites.
- **ÉTIREZ-VOUS**
Le stress de la journée ayant tendu vos muscles, il faut les étirer en douceur.

Pas la force de faire 30 minutes d'activité physique par jour ?

Une reprise progressive est possible en trouvant le bon rythme

Une activité physique totalement interrompue depuis plusieurs années a laissé place à une fatigue importante et quotidienne ? L'idée de faire de l'exercice physique 30 minutes par jour paraît, de fait, inaccessible. Et pourtant, toute augmentation physique journalière, même minime, est bénéfique pour retrouver de l'énergie.

POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DIMINUE-T-ELLE LA FATIGUE PHYSIQUE ?

C'est une certitude, ce n'est pas le sport qui va vous fatiguer plus. Bien au contraire. En apportant de l'oxygène à vos cellules et en faisant travailler vos muscles, le sport va vous rendre plus énergique. Il va aussi vous permettre d'être plus résistant.

Il vous suffit de débiter par des exercices simples. Travaillez ensuite votre endurance et vous verrez que les rapports qu'entretiennent sport et fatigue vont très vite vous paraître plus clairs. Quand vous serez fatigué après un entraînement sportif, vous verrez que cela n'a

rien à voir avec la fatigue nerveuse que vous endurez au quotidien. Vous constaterez que le bien-être physique a des conséquences immédiates sur le bien-être psychique. Cela commence avec une simple remise en forme. La fatigue diminue très vite et vous retrouvez l'énergie nécessaire pour faire autre chose que les tâches qui vous incombent. Vous avez assez d'énergie pour faire des choses que vous aimez vraiment, toutes ces choses que vous ne pouvez plus faire parce que vous êtes toujours fatigué.



MIEUX PROTÉGER CEUX QUI PROTÈGENT

REPRENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, PRO-GRE-SSI-VE-MENT !

- Recommencez à marcher 5 à 10 minutes par jour et augmentez progressivement la durée pour essayer d'atteindre les 30 minutes recommandées ;
- Reprenez avec ce qui vous paraît le plus simple et le plus immédiatement accessible. Vous commencez par exemple par monter 2 étages à pied pendant plusieurs jours puis vous vous imposez un étage supplémentaire par semaine ;
- Chaque jour, efforcez-vous d'aller d'un pas qui soit plus soutenu que la veille. Avec de la régularité, vous constaterez que vos progrès sont plus rapides que ce que vous pouviez imaginer et vous arriverez à atteindre très rapidement 30 minutes de marche rapide journalières ;
- Si vous le pouvez, essayez de marcher avec des amis motivés. C'est un soutien précieux.

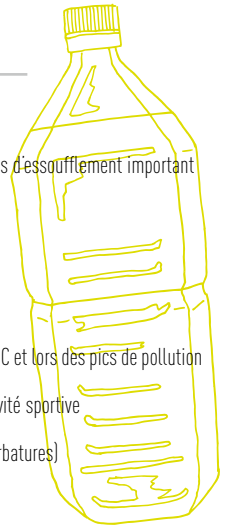
Déjà sportif et très actif ?

Une activité physique soutenue exige quelques précautions

Faire du sport quotidiennement à raison d'au moins 30 minutes par jour est bénéfique pour la santé. Toutefois, avoir une activité physique soutenue ne veut pas dire s'imposer une fatigue excessive. D'autant que chez les personnes peu entraînées, la pratique du sport de manière intensive peut être à l'origine de tendinites, de problèmes articulaires ou d'accidents cardiaques.

PRATIQUER DU SPORT EN TOUTE SÉCURITÉ : QUELQUES RÈGLES À OBSERVER

- J'alerte mon médecin pour toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort ou en cas d'essoufflement important
- Je signale à mon médecin tout type de malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort
- Je pratique un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives
- Je bois quelques gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice
- J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de $+30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution
- Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive
- Je ne fais pas de sport si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre et courbatures)



LA PRISE DE PROTÉINES : BON OU MAUVAIS POUR L'ORGANISME ?

Aujourd'hui, on ne mise plus uniquement sur l'apport protéique des viandes et des légumes pour booster sa masse musculaire : les compléments alimentaires s'invitent de plus en plus dans la vie des sportifs. Les protéines sont indispensables lors des efforts en raison de leur effet bénéfique sur les tissus musculaires. C'est d'ailleurs pour cette raison que les adeptes de la musculation n'hésitent pas à se constituer un stock de compléments de protéines. Il faut savoir que la prise de protéines n'est conseillée que dans le cadre d'une activité physique intense et qu'elle doit être encadrée. Il est nécessaire de faire attention à la qualité des produits utilisés. Une personne sédentaire ayant recours à ces compléments alimentaires s'expose à de grands risques sur sa santé (problèmes hépatiques et rénaux).

L'ALIMENTATION,

SOURCE DE PLAISIR ET DE BONNE SANTÉ

La sensation d'être rassasié, le fait de ne plus avoir faim, apprécier des goûts en particulier, le moment de pause au travail entre collègues, partager un repas entre amis ou en famille : bien manger, c'est avant tout se faire plaisir. En outre, comme le confirment plusieurs études scientifiques, une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un minimum d'activité physique contribuent au maintien d'une bonne santé.

BIEN MANGER. QUELQUES REPÈRES ALIMENTAIRES :

Au moins **5 fruits et légumes par jour, frais, surgelés ou en conserve** > À CHAQUE REPAS ET POUR COMBLER UN PETIT CREUX

•
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs > À CHAQUE REPAS ET SELON L'APPÉTIT

•
Lait et produits laitiers - yaourts, fromage blanc, fromage... > **3 ou 4 PAR JOUR** ET PRIVILÉGIER LEUR VARIÉTÉ

•
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs > **2 FOIS PAR JOUR**

•
Matières grasses ajoutées > **SANS TROP EN ABUSER**

•
Produits sucrés > **SANS TROP EN ABUSER**

•
Boissons > **1 LITRE À 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR**

•
Une activité physique dans la vie quotidienne pour atteindre au moins l'équivalent d'**une demi-heure de marche rapide par jour**

VOTRE MÉMO NUTRITION

**3 REPAS PAR JOUR ET UNE COLLATION
MATIN, APRÈS-MIDI OU SOIRÉE**
> MÊME SI VOUS N'EN RESSENTEZ
PAS LE BESOIN BIOLOGIQUE

**BOIRE
RÉGULIÈREMENT
TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE**
> MÊME SI VOUS
N'AVEZ PAS SOIF

**UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**
> IL FAUT HABITUER
VOTRE CORPS
À BOUGER
LE PLUS POSSIBLE !

Vous travaillez en horaires décalés ?

Opter pour les bons aliments au bon moment !

Travailler la nuit ou en horaires décalés, comme c'est le cas pour de nombreux policiers, constitue un bouleversement important pour l'organisme. D'où l'importance d'adopter une alimentation saine et équilibrée dans un cadre horaire précis pour ne pas imposer à son estomac des digestions plus ou moins importantes et éviter une importante prise de poids.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES ALIMENTAIRES COMMENT GARDER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE MALGRÉ DES HORAIRES DE TRAVAIL DÉCALÉS ?



POUR LES HORAIRES DE NUIT

- Prendre idéalement 3 repas et une collation par jour :
 - un petit-déjeuner léger avant d'aller dormir,
 - un déjeuner normal,
 - un dîner avant d'aller travailler.
- Prendre une collation au cours de la nuit (une vers minuit / 1 heure du matin) pour maintenir un niveau de vigilance correct. Ne pas rester plus de 5 heures sans manger.
- Privilégier une nourriture légère pour la nuit : fruits, légumes, salades, céréales complètes, lait et produits laitiers...
- Les boissons à privilégier sont l'eau, le bouillon, les tisanes. Même si le café aide à se maintenir éveillé, une consommation excessive peut entraîner des troubles digestifs et du sommeil.
- Éviter absolument les aliments gras, salés et sucrés et l'alcool.
- Essayer de maintenir les mêmes horaires de repas.
- S'accorder au minimum 20 - 30 minutes pour ses repas, même sur son lieu de travail.
- Entre les repas, le grignotage et l'ingestion de boissons sucrées est vivement déconseillée. En cas de fringale, prévoir un fruit, un mini sandwich au fromage ou une barre chocolatée.
- S'obliger à faire un peu d'exercice physique au cours de la journée.

POUR LES HORAIRES À BASCULE

- Les principes de base alimentaire sont les mêmes que pour les horaires de jour et de nuit mais il faut toutefois être encore plus vigilant sur les horaires du repas :
 - Le **petit-déjeuner** : entre 5 h et 6 h en arrivant au travail ou chez soi (prendre une boisson avant de partir au travail au minimum)
 - Le **déjeuner** : entre 11 h et 12 h soit au travail soit chez soi
 - La **collation** si besoin : vers 16 h
 - Le **dîner** : entre 19 h et 20 h soit au travail soit chez soi
 - **Dormir** également à horaire régulier, soit entre 21 h et 23 h

QU'EST-CE QUE LE RYTHME CIRCADIEN ?

L'organisme est soumis à un rythme biologique spécifique appelé le rythme circadien qui correspond à l'alternance entre le jour et la nuit. Ce mécanisme impose un certain rythme à nos comportements (métabolisme, faim, soif, activité...). Pour les policiers travaillant la nuit, la principale difficulté est d'avoir à lutter contre leur « horloge biologique », ce qui n'est pas sans risques. En effet, cette contrainte imposée à l'organisme est à l'origine de troubles du sommeil, de stress, de fatigue, d'exposition plus grande aux maladies cardio-vasculaires et souvent d'une consommation plus élevée de médicaments pour faciliter le sommeil ou rester éveillé. Cette dernière conséquence peut conduire le policier à une situation de désadaptation et d'isolement social, professionnel et/ou familial.

Vous ne mangez presque jamais à votre domicile ?

Bien nourrir son intérieur, c'est possible à l'extérieur

Cantine, restaurant, cafétéria, snacks, boulangerie... Pour des raisons professionnelles et même personnelles, manger chez soi est extrêmement rare. Manger à l'extérieur n'est certes pas incompatible avec un mode alimentaire favorable à la santé, mais il faut savoir choisir les aliments bénéfiques et savoir varier son alimentation.

ENTRÉE, PLAT, DESSERT : QUELS SONT LES BONS ALIMENTS ?

L'ENTRÉE

- priorité aux crudités et aux légumes sous toutes leurs formes (salades, soupes...)
- opter pour la tomate-mozzarella plutôt que pour l'assiette de charcuterie

LE PLAT PRINCIPAL

- prendre une viande ou un poisson avec un féculent et des légumes
- privilégier les légumes si votre entrée ne comporte ni salade ni crudités
- manger du pain car il fournit de l'énergie en remplacement des féculents (pâtes, pommes de terre...).
- au fast-food, prendre de préférence un menu avec salade plutôt que des frites, au moins une fois sur deux

LE DESSERT

- accompagner le fromage d'une salade verte
- privilégier le yaourt ou le fromage blanc (nature ou aux fruits) à la crème dessert
- choisir de préférence des fruits, qu'ils soient frais, en conserve, secs ou en compote

POUR NE PAS MANGER TROP, MANGER JUSTE !

- Adaptez les quantités de nourriture selon votre appétit et votre faim : ne pas manger plus ni moins, pour éviter les fringales ou les coups de pompe.
- Modérez la fréquence de certains plats : les plats en sauce (opter pour la moutarde au lieu de la mayonnaise, les fritures (beignets, frites...), les produits feuilletés et gras (quiches, bouchées à la reine, croissant au jambon).



MIEUX PROTÉGER CEUX QUI PROTÈGENT

- Ne pas saler davantage vos aliments.
- Ne pas insister pour un dessert : si vous n'avez plus faim, emportez votre dessert pour une collation dans l'après-midi ou dans la nuit.

Vous êtes vigilant pour vos dépenses alimentaires ?

Manger pas cher et équilibré reste accessible

Certains aliments peuvent être coûteux et peu accessibles à toutes les bourses.

Mais avec un peu d'organisation et quelques préparations à la maison, il est possible de s'offrir une alimentation à petit prix, variée, saine, agréable, et adaptée aux personnes qui ont peu de temps.

VOICI QUELQUES RECETTES ÉQUILIBRÉES ET PEU COÛTEUSES :

LE TRADITIONNEL SANDWICH :

Il suffit de bien le composer.

Pour le pain, privilégiez la baguette de tradition ou le pain complet. Et pour les ingrédients (jambon, poulet, bœuf, saumon, thon, crudités...), il est important d'alterner la composition du sandwich selon les jours. Compléter le sandwich avec un fruit et un produit laitier. Boire exclusivement de l'eau. Éviter au maximum les matières grasses ajoutées (beurre, mayonnaise...), ajouter de préférence des crudités (carottes râpées, tomates, salade).

LES SURGELÉS : Utiliser le four micro-ondes du lieu de travail.

Les surgelés maison (ceux préparés en début de semaine) ou industriels (lire les étiquettes et privilégier les plats n'ayant pas trop de sauces) sont parfaits. Ils sont équilibrés et surtout très économiques.

UNE PANNE D'INSPIRATION ?

RENDEZ-VOUS À LA « FABRIQUE À MENUS »

Pour en savoir plus :

www.mangerbouger.fr/bien-manger/la-fabrique-a-menus.html

LA PIZZA : Préparer sa pizza.

La pizza se révèle être un plat pas cher et plutôt équilibré si on choisit bien ses ingrédients.

Pour la garniture, on laisse libre cours à son imagination : légumes poêlés, végétarienne, crudités... Pour les viandes, il faut privilégier le jambon blanc au chorizo. Il est souhaitable de limiter le fromage et d'accompagner la pizza d'une salade verte et d'un fruit frais ou d'une salade de fruits. Une ou deux parts de pizza suffisent par repas.

ASTUCE

UN PRINCIPE : rééquilibrez vos repas sur un cycle de 24 heures

Si vous avez déjeuné avec sandwiches, pizzas ou surgelés, le soir, au dîner, il faut privilégier les légumes et les fruits, les produits laitiers et les poissons. Si vous avez fait un excès le midi, il est important de manger léger le soir avec un potage de légumes, une tranche de jambon blanc avec un peu de pain et un fruit.

LE CAFÉ :

AMI OU ENNEMI ?

Certes, le café a un effet stimulant grâce à la caféine. Toutefois, il a un impact direct sur la qualité et la durée du sommeil. Si la caféine est rapidement absorbée par l'organisme, elle y reste longtemps (4 à 6 heures). C'est la raison pour laquelle on peut éprouver des difficultés à s'endormir 3 ou 4 heures après la prise. Il est possible de prévenir une fatigue en se passant de café. Il suffit de privilégier une hydratation régulière (eau plate ou gazeuse) et une collation comme le fruit qui redonne énergie et vitalité.

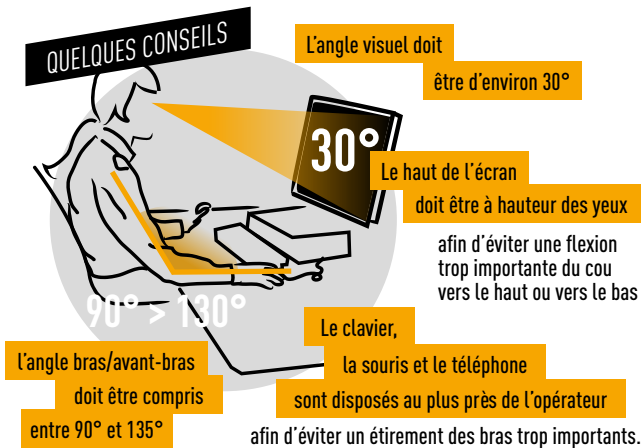


ADOPTER LES BONNES POSTURES,

POUR ÉVITER LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

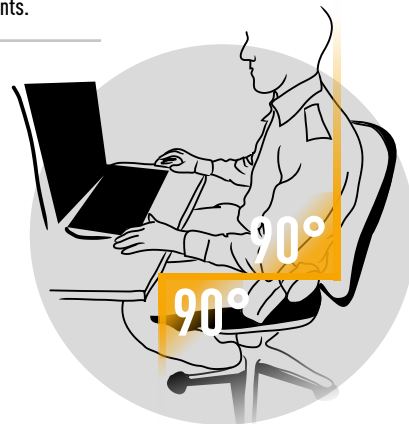
Une posture debout ou assise prolongée au bureau ou dans un véhicule, un poste de garde debout imposant un piétinement dans un espace restreint, des gestes sans cesse répétés, des efforts importants liés notamment au port d'équipements de protection comme le gilet pare-balles, le ceinturon ou le chargeur... autant de situations posturales qui peuvent être à l'origine de troubles musculo-squelettiques comme les maux de dos.

VOUS ÊTES SOUVENT ASSIS DEVANT VOTRE BUREAU ?



Votre bureau doit être pensé selon l'activité qui y est réalisée. Par exemple, afin de varier sa gestuelle au cours d'une journée, il est recommandé de placer les outils peu utilisés à un endroit moins accessible que ceux utilisés fréquemment. Pour les postures assises prolongées, dans la mesure où l'activité le permet, il est vivement conseillé de privilégier dans la journée des courtes pauses de 5 à 10 minutes plutôt qu'une seule pause plus longue.

> Pour plus d'informations, consultez le site de l'Institut national de recherche et de sécurité : inrs.fr



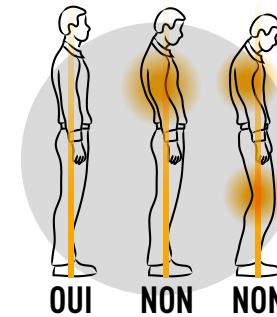
UNE BONNE ASSISE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Au moment de vous asseoir, positionnez vos jambes de façon à former un angle de 90° avec vos cuisses. Vérifiez que vos coudes restent à la hauteur du plan de travail. Vos pieds doivent être à plat ou en appui sur un repose-pied, s'ils ne touchent pas le sol.

La hauteur recommandée du siège pour les activités de bureaux prolongées est de 45 à 55 cm. Positionnez-vous sur votre siège de façon à conserver une posture droite. L'adoption de ces postures est favorisée par un siège adaptable en hauteur. L'alternance de postures debout et assises est recommandée de façon à éviter une posture statique trop longue.

> Pour plus d'informations, consultez le site : inrs.fr

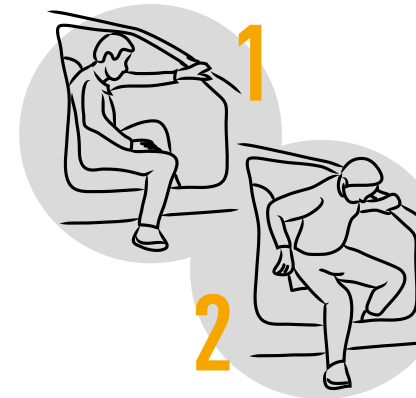
VOUS ÊTES SOUVENT EN POSITION DEBOUT ?



Les postures statiques debout sont extrêmement coûteuses énergétiquement. C'est la raison pour laquelle il est important de les alterner avec des activités physiques en mouvement (marche, intervention sur le terrain, etc.). **Il est donc conseillé de prendre appui en équilibre sur les deux jambes et de maintenir son dos droit.** Les muscles du dos peuvent être soulagés par un appui afin d'éviter de les laisser s'affaïsser.

> Pour plus d'informations, consultez le site : inrs.fr

DÉPART POUR UNE PATROUILLE : COMMENT PROTÉGER VOTRE DOS LORSQUE VOUS ENTREZ DANS VOTRE VÉHICULE ?



Pour réduire les torsions de votre dos, il est recommandé de :

- S'asseoir dans le véhicule en lui tournant le dos,
 - Poser le bassin sur le siège en prenant appui sur le véhicule,
 - Faire pivoter les jambes pour prendre place dans le prolongement du bassin,
 - Effectuer les mouvements inverses pour descendre du véhicule.
- +** En voiture, les différents éléments de votre ceinturon (arme, chargeur, menottes, etc.) peuvent devenir une gêne et notamment en position assise, où ils nécessitent un réglage du siège et de la ceinture. **C'est pourquoi, il est recommandé de répartir la charge de ces éléments tout autour de votre ceinturon avant de monter en voiture.**

> Pour plus d'informations, consultez le site : inrs.fr

VOUS ÊTES ASSIS À BORD DU VÉHICULE ? COMMENT SOULAGER VOTRE DOS ?

- Positionnez votre bassin au fond de votre siège
- Vos jambes doivent former un angle en V horizontal entre 30° et 45°
- Vos épaules doivent toucher en permanence le dossier
- Le volant doit être suffisamment proche du siège afin d'avoir accès aux commandes sans avoir à décoller les épaules
- Veillez en conduisant à maintenir votre bassin équilibré horizontalement en utilisant le repose-pied à gauche de la pédale d'embrayage

QUELLES POSTURES ADOPTER LORSQU'ON EST ASSIS À L'ARRÊT EN VOITURE ?

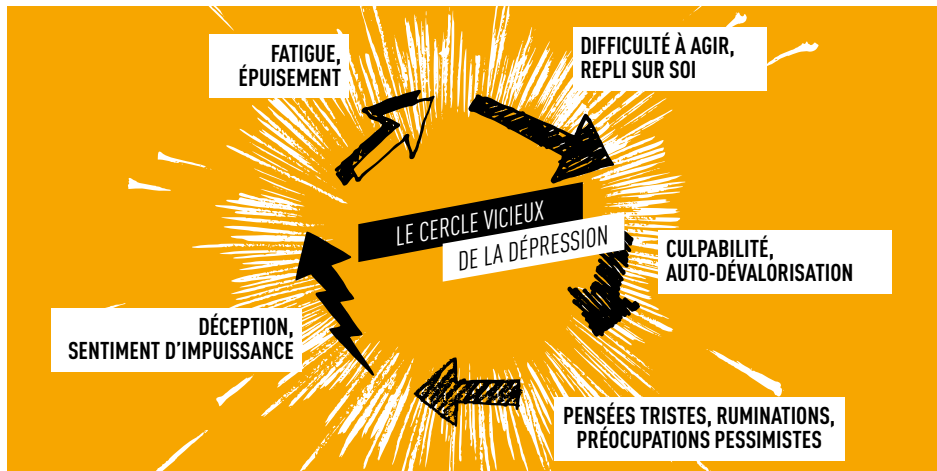
- Modifiez l'inclinaison de votre siège de quelques degrés afin de changer votre position
- Bougez en secouant vos jambes
- Étirez vos muscles et votre colonne vertébrale

Après plusieurs heures d'attente assise :

- Procédez à des exercices d'inspiration/expiration
- Inspirez les bras ouverts, le dos légèrement creusé
- Expirez en refermant les bras, la colonne légèrement arrondie

Les risques psychosociaux et les stress post-traumatiques, de quoi parle-t-on ?

Les risques psychosociaux (RPS) sont à l'interface de l'individu et de sa situation de travail, d'où le terme « psychosocial ». Sous l'entité RPS, on entend stress mais aussi violences. Même si les policiers sont formés pour faire face à des événements stressants, certains d'entre eux suscitent des réactions de stress inhabituelles qui conduisent à des problèmes de santé souvent sévères ou à des actes irréversibles comme le suicide. Quels sont les éléments qui sont susceptibles de changer un événement stressant en un incident critique et comment diagnostiquer un état de stress aigu ?



UN ÉVÉNEMENT STRESSANT PEUT DEVENIR POUR VOUS UN INCIDENT CRITIQUE. POURQUOI ?

Il y a un lien avec votre vécu

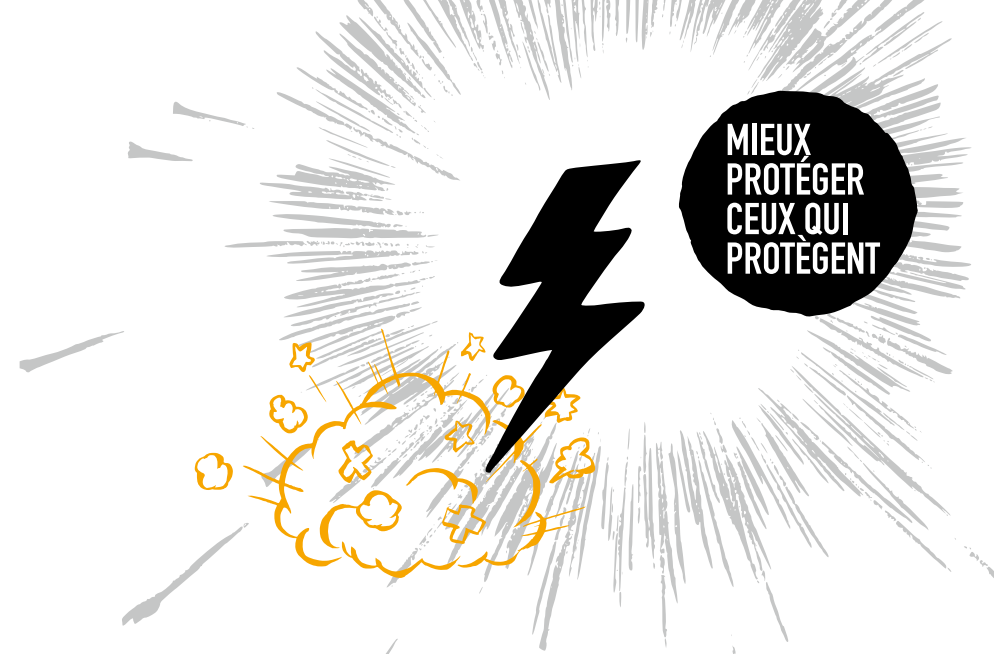
Un événement troublant que vous avez vécu peut être ravivé à la vue de certaines scènes. La victime d'un accident de la route peut vous rappeler un être cher.

Vous vivez l'événement plus intensément

Pour la plupart d'entre vous, certains événements sont vécus avec beaucoup de bouleversements : la victime est un enfant, un collègue ou une connaissance ; des circonstances qui sortent de l'ordinaire à cause d'un grand nombre de victimes ou à cause de la présence de nombreux médias ; l'obligation d'utiliser l'arme à feu.

Vous êtes trop seul dans une situation difficile

Vous pouvez être amené à avoir à gérer et à contrôler seul une situation qui exige d'être plusieurs pour intervenir efficacement. Le stress peut être également accru lorsque des services (ambulanciers, pompiers...) tardent anormalement.



Vous avez vécu un événement qui a menacé votre intégrité physique ou celles d'autres personnes. Comment identifier que vous êtes en état de stress aigu ?

- **PENDANT QUE VOUS VIVIEZ CE TRAUMATISME OU APRÈS, VOUS AVEZ ÉPROUVÉ AU MOINS TROIS DE CES SYMPTÔMES :**
 - > un sentiment d'inertie, de détachement ou d'absence de réaction émotionnelle
 - > une réduction dans la perception de votre entourage physique
 - > un décrochage par rapport à la réalité
 - > une dépersonnalisation
 - > une amnésie dissociative, c'est-à-dire une incapacité à vous souvenir d'un aspect important de l'événement traumatique
- **VOUS REVIVEZ L'ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE DE FAÇON PERSISTANTE DE L'UNE DES FAÇONS SUIVANTES AU MOINS :**
 - Images récurrentes, pensées, rêves, illusions, remémorations épisodiques, sentiment de revivre l'expérience ou encore détresse lors d'expositions à des événements qui rappellent l'événement traumatique.
- **VOUS ÉVITEZ ABSOLUMENT TOUT CE QUI VOUS RAPPELE LE TRAUMATISME (PENSÉES, SENTIMENTS, CONVERSATIONS, ACTIVITÉS, ENDROITS, PERSONNES)**
- **VOTRE ANXIÉTÉ EST MARQUÉE ET VOTRE EXCITATION AUGMENTÉE (SOMMEIL DIFFICILE, IRRITABILITÉ, DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION, HYPERVIGILANCE, RÉPONSES EXAGÉRÉES, AGITATION)**

SI VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS LES SYMPTÔMES DÉCRITS CI-DESSUS, IL EST PEUT-ÊTRE NÉCESSAIRE POUR VOUS DE RENCONTRER VOTRE MÉDECIN TRAITANT OU UN MÉDECIN DE PRÉVENTION.

(Source : texte tiré d'une étude réalisée par l'Institut National de Santé Public du Québec, « Les risques psychosociaux chez les policiers : comprendre pour mieux agir »)

Le médecin de prévention,

à vos côtés pour votre santé et votre bien-être au travail

Spécialiste en médecine du travail, le médecin de prévention a pour principale mission de préserver la santé des agents de police par rapport à leurs risques professionnels et d'aider ceux qui présentent des problèmes de santé. Il est tenu au secret médical et au secret professionnel.

IL ÉVALUE VOS CONDITIONS DE TRAVAIL :

- Analyse de votre poste de travail et de vos conditions de travail
- Examen des conditions d'hygiène
- Mise au point de fiches « Risques professionnels »
- Contrôle de l'exécution des mesures de protection collective et de la mise à disposition d'équipements de protection individuelle

IL VOUS CONSEILLE, VOUS ORIENTE ET PRÉCONISE DES AMÉLIORATIONS TECHNIQUES OU DE RYTHMES DE TRAVAIL :

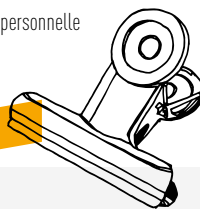
- Après un congé de longue durée ou de longue maladie
- Si votre état de santé nécessite un aménagement spécifique de votre poste de travail et/ou de vos conditions de travail
- Si vous êtes éloigné de votre travail suite à une maladie ou une blessure en service
- Si vous rencontrez des difficultés dans votre travail ou dans votre vie personnelle

IL VOUS REÇOÎT :

- Au moins une fois tous les 5 ans car il s'agit d'une obligation légale
- Au moins une fois tous les 3 ans si vous êtes un policier actif
- Une fois par an si votre activité vous expose à un risque professionnel, si vous êtes soumis à une surveillance médicale spécifique ou tout simplement si vous en éprouvez le besoin

TOUTES LES COORDONNÉES

DE VOTRE MÉDECIN DE PRÉVENTION



MIEUX
PROTÉGER
CEUX QUI
PROTÈGENT

SGAP DE BORDEAUX	M ^{me} Sylviane ROGER	Médecin coordonnateur régional	05 34 45 39 32
SGAP DE L'ÎLE-DE-FRANCE	M ^{me} Sandrine VERGELY-TESNIERE	Médecin coordonnateur régional	01 40 97 83 32
SGAP DE LILLE	M ^{me} Anne DOUBLET	Médecin coordonnateur régional	03 28 52 06 28 03 21 08 96 10
SGAP DE LYON	M Charles DURAND	Médecin coordonnateur régional	04 72 61 67 95
SGAP DE MARSEILLE	M François LLORET	Médecin coordonnateur régional	04 84 35 48 92 Secrétariat : 04 84 35 40 28
SGAP DE METZ	M ^{me} Alice LE TACON	Médecin coordonnateur régional	03 83 34 27 25
SGAP DE RENNES	M Jacques BOUDIN	Médecin coordonnateur régional	02 38 81 42 61
TOUTES ZONES	M ^{me} Florence FOULLON	Médecin chef, coordonnateur national	Beauvau : 01 40 07 25 01 Secrétariat : 01 40 07 26 40