

# Employé de banque



Prévention des risques professionnels  
À destination des salariés

## HYGIÈNE DE VIE

- ▶ Se donner une quantité d'heures de sommeil suffisante.
- ▶ Faire 3 repas par jour sans oublier le petit-déjeuner.
- ▶ Pratiquer un sport et/ou une activité de loisir.



## CONTRAINTE POSTURALES



Elles peuvent s'exprimer par des douleurs de la colonne vertébrale et des troubles musculosquelettiques du membre supérieur.

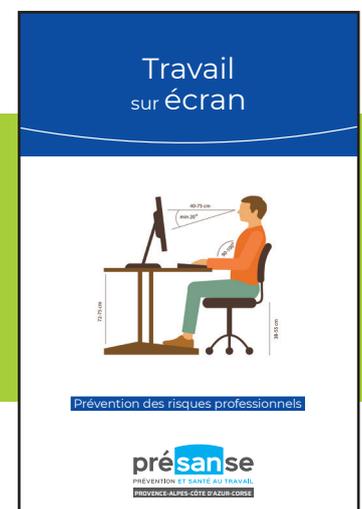
- ▶ Favoriser l'alternance de tâches.
- ▶ Veiller à effectuer les bons gestes et maintenir des postures conformes à l'ergonomie.

## TRAVAIL SUR ÉCRAN

L'utilisation des ordinateurs dans le cadre du travail est devenue un élément incontournable.

Cet outil informatique peut générer des risques professionnels : fatigue visuelle, troubles musculo-squelettiques, stress.

Consultez également notre livret "[Travail sur écran](#)".

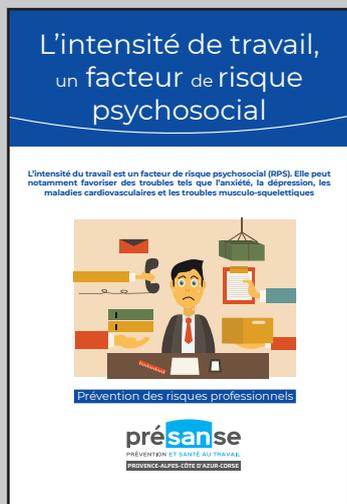


## JAMBES LOURDES

- ▶ Debout, faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds.
- ▶ Alternier, si possible, les positions assise et debout, mobiliser fréquemment les jambes.
- ▶ Changer de chaussures régulièrement en évitant les talons au-delà de 3 cm.
- ▶ Pratiquer une activité physique en évitant le piétinement (marche, natation, vélo, gym...).
- ▶ Boire suffisamment d'eau.
- ▶ Éviter la position assise prolongée, les jambes croisées : serrer les genoux l'un contre l'autre pendant 1 minute.

# RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Ils peuvent s'exprimer par du stress, de l'anxiété, des pathologies psychosomatiques (lire également nos livrets de prévention "[L'intensité de travail, un facteur de risques psychosociaux](#)" et "[Les violences externes au travail](#)").



## 4 grands thèmes peuvent être identifiés :

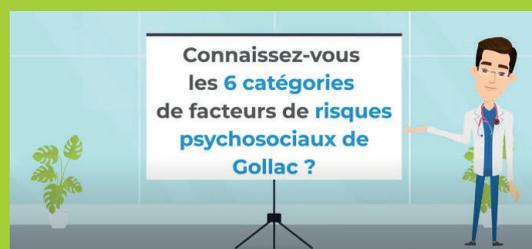
- ▶ Les conditions et environnement de travail
- ▶ La communication
- ▶ L'organisation et les processus de travail
- ▶ Les facteurs subjectifs

## Une situation de travail est génératrice de stress si elle associe :

- ▶ Des exigences élevées au niveau du travail
- ▶ Peu ou pas de contrôle sur son propre travail
- ▶ Et un soutien social faible de la part de l'équipe de travail ou de la hiérarchie

## CONFLITS DE VALEURS

Les salariés du secteur bancaire peuvent être exposés aux conflits de valeurs, l'un des 6 facteurs de risques psychosociaux identifiés dans le rapport Gollac. Ainsi, il y a conflit entre ce qui est exigé au travail et les valeurs professionnelles, sociales ou personnelles des salariés. Cela se traduit par des dilemmes et désaccords éthiques (devoir faire des choses que l'on désapprouve).



Visionnez également nos vidéos sur "[Les 6 catégories de facteurs de risques psychosociaux de Gollac](#)"

## Quelle prévention pour les RPS ?

- ▶ Échanger avec ses collègues sur les problèmes rencontrés et les faire remonter sans laisser les situations se dégrader.
- ▶ Être informé sur la gestion de la relation clients et ses difficultés.
- ▶ Se former à l'écoute et aux exigences client.

## EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre Médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail

SANTÉ  
AU TRAVAIL

**AISMT13**

prévenir  
les risques  
professionnels

Document élaboré par AMETRA06  
Membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous  
sur les réseaux

