

CHIS Bull'

Bulletin d'information du Régime d'assurance maladie du CERN n° 16 juin 2003

1 édit De l'importance de la prévention | **2 dossier** Des arguments pour convaincre
3-4 zoom Travail sur écran; consommation d'alcool

ÉDITO

La santé est un bien précieux. Sans doute le plus précieux de tous.

L'Organisation Mondiale de la Santé en donne une définition générale et actuelle:

«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».

La santé a un coût, même si elle n'a «pas de prix».

Le Régime d'assurance maladie du CERN, le CHIS, veille à la bonne utilisation de nos cotisations, afin que nous puissions bénéficier en tout temps des meilleurs soins au meilleur coût. Il faut prendre conscience, dans toute démarche de soin, de cette intrication avec la mutualisation financière du risque. Une attitude responsable est attendue de la part de chacune et chacun, ce qui commence par une démarche préventive.

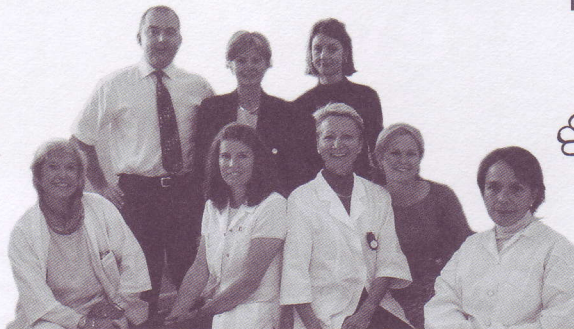
Nous tenons à remercier ici les membres du CHIS Board et son président pour le soutien apporté à la campagne de prévention lancée par le Service Médical du CERN.

Notre service, dirigé par Madame le Docteur Véronique Fassnacht, souhaite vous aider dans cette prise de conscience et dans la réalisation d'actions concrètes concernant votre santé, tant dans la sphère professionnelle que dans la sphère privée.

Nous essayerons donc de vous convaincre sans pour cela être trop dogmatiques.

Une chronique régulière vous sera proposée dans le CHIS Bull' faisant suite à ce numéro spécial.

Toute l'équipe du service médical du CERN



...commencer par la prévention!

>Prévention: des arguments pour convaincre

Le maintien de notre état de santé nécessite une démarche active, à tout âge. Nous sommes tous concernés. En activité ou retraité. Parents ou enfants.

AGIR EN AMONT DE LA MALADIE EST UN CONCEPT MODERNE POUR LA MÉDECINE

Une action préventive en amont de la maladie permet d'obtenir des résultats importants en terme de santé, puisqu'elle contribue à éviter des maladies infectieuses, des cancers, des maladies cardio-vasculaires, respiratoires et digestives, etc. Elle s'appuie sur une mobilisation de différents acteurs à différents niveaux - pour un moindre coût collectif.

Le meilleur exemple réside en l'éradication de certaines maladies infectieuses graves à l'échelle de la planète: la variole en 1980 et la poliomyélite dans un avenir proche. La pratique largement diffusée des frottis a permis une diminution d'un facteur 5 du cancer du col utérin pour une femme née après 1940 par rapport à une femme née en 1910. Par contre, tout reste à faire pour le tabac et le cancer du poumon trois fois plus fréquent chez les femmes nées après 1945 que chez celles nées avant cette date.

AVANT TOUT, UNE AFFAIRE DE COMPORTEMENT PERSONNEL

La prévention doit d'abord être comprise comme un acte positif, résultat de comportements personnels clairement identifiés et bien adaptés à la situation.

Elle consiste notamment à maintenir ou améliorer sa santé par un air sans tabac, une alimentation variée avec légumes et fruits frais, une hydratation importante basée sur l'eau, une activité physique régulière, un comportement sexuel responsable, une exposition solaire raisonnable dès le plus jeune âge, etc.

Le médecin de famille apporte une aide précieuse, et au meilleur coût, pour vous accompagner dans cette démarche. Il est aussi le mieux placé pour dépister le début d'une maladie.

Au CERN, le service de Médecine du travail a pour tâche d'éviter toute altération de la santé du fait du travail et de prévenir les accidents et maladies liés à un risque professionnel. La première cause de maladie professionnelle au CERN est la surdité suite à une exposition à des ambiances sonores répétitives et intenses. La prévention primaire au niveau des équipements bruyants et le port de protections auditives efficaces ont permis de baisser notablement ce risque.

...prévenir par un com

Le travail sur écrans **informatiques** concerne pratiquement tout le personnel du CERN. Il en résulte l'apparition de nouvelles pathologies: les troubles musculo-squelettiques qui sont représentés par des douleurs chroniques au niveau des articulations des bras, des avant-bras, des poignets, du cou et du dos. Beaucoup d'exams inutiles ou de séances de rééducation intensive pourraient être évités si une bonne connaissance des règles de base d'ergonomie était appliquée. Dix conseils vous sont donnés ici pour les éviter.

L'alcool reste un sujet tabou car il concerne beaucoup de monde. Pourtant, des accidents, maladies ou conséquences sociales sont évitables quand on chasse certaines idées reçues. Les quelques repères de la page 4 vous aideront, vous et vos proches, dans cette démarche.

TRAVAIL SUR ÉCRAN: ATTENTION À VOTRE POSITION

10 CONSEILS POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Le travail sur écran impose une posture statique et des gestes répétitifs pendant de longues périodes, ce qui engendre des troubles musculo-squelettiques douloureux (tendinite, bursite, contractions musculaires).

Si vous ressentez DOULEURS, PICOTEMENTS, RAIDEURS ou sensations de BRÛLURE au niveau des MAINS, POIGNETS, BRAS, ÉPAULE, COU ou DOS, contrôlez votre positionnement devant l'écran!

Suivez les instructions suivantes et demandez conseil à votre médecin du travail ou auprès du groupe GS de la Division TIS.

- 1 PAS de réflexion et d'éblouissement:** votre écran doit être installé de façon à ce que la lumière naturelle vienne de côté (épaule contre la fenêtre).
- 2 VOTRE ÉCRAN** doit toujours être face à vous, afin que vous ne deviez pas constamment tourner la tête ou le haut du corps: clavier et écran parallèles au bord de la table. **La souris** doit être facilement accessible de façon à ce que votre coude demeure près du corps lorsque vous l'utilisez.
- 3 ASSEZ DE PLACE:** évitez un sur-encombrement des bureaux et un accès gêné pour vos jambes.
- 4 PARAMÈTRES:** réglez la luminosité, les contrastes, le taux de rafraîchissement.
- 5 HAUTEUR DU FAUTEUIL:** à régler de manière à ce que vos avant-bras reposent à l'horizontale sur la table et fassent un angle de 90° avec vos bras, épaules détendues.
- 6 ASSISE DYNAMIQUE:** le dossier de votre fauteuil doit être installé de manière dynamique (**dossier souple**) avec une force de ressort adaptée à votre poids. Vous devez être assis bien au fond du fauteuil et non au bord.
- 7 RESPECT DES DISTANCES:** la distance entre vos yeux et votre écran doit être comprise entre 50 et 60 cm.
- 8 HAUTEUR DE L'ÉCRAN:** le bord supérieur de l'écran doit se trouver 5 à 10 cm au-dessous de la hauteur de vos yeux.
- 9 ÉQUIPEMENTS AUXILIAIRES:** des repose-pieds, ou porte-documents, peuvent apporter un confort supplémentaire.
- 10 PAUSE:** une pause d'1/4 d'heure toutes les 2 heures doit être aménagée.

portement personnel adapté!



Alcool: où en suis-je?

CHACUN EST CONCERNÉ ET DOIT SE POSER AVEC FRANCHISE LA QUESTION DE SA PROPRE CONSOMMATION D'ALCOOL, MÊME LES ADOLESCENTS.

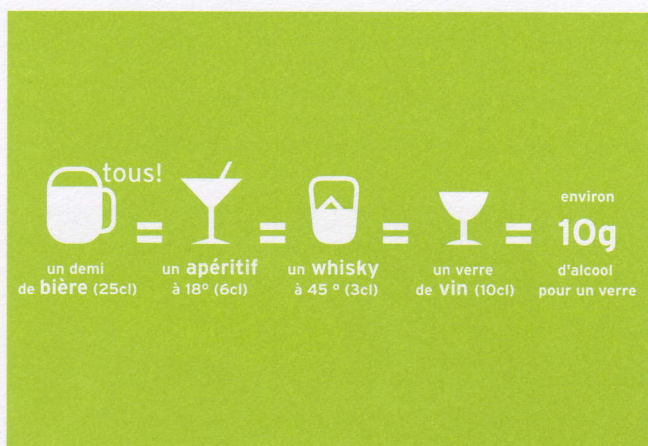
Boire trop et trop souvent multiplie les risques d'échecs personnels et professionnels.

Et il convient d'agir sans attendre ni subir les conséquences, pour soi et les autres, d'une ivresse - accidents de la route, du travail, de la vie courante; actes de violence, de délinquance; rapports sexuels à risque - ou d'une dépendance - nombreux cancers, maladies cardio-vasculaires, hypertension, cirrhose du foie, maladies du système nerveux, troubles psychiques; perte de l'emploi et du lien social.

Une consommation excessive n'est pas toujours identifiable.

Beaucoup ne savent pas qu'ils boivent en excès, prétendant «bien tenir le coup» ou ne jamais être ivres. Là est le danger, car la frontière entre une consommation sans risque et une consommation dangereuse est floue. On retrouve au CERN les mêmes types de consommation que dans la population générale. Sachons réagir, pour le bien de tous!

Le repère pour chacun d'entre nous est **le verre d'alcool standard: quelle que soit sa forme ou son contenu, un verre contient environ la même quantité d'alcool pur.**



De plus, il faut savoir que l'alcool s'élimine lentement, puisqu'il faut une heure pour éliminer un verre d'alcool standard.

L'alcool est aussi à bannir: pour les enfants, pendant la grossesse, lors de la prise de médicaments et avant de conduire (les taux d'alcoolémie tolérés sont régulièrement abaissés dans nos pays).

N'hésitez pas à demander de l'aide!

Si votre consommation est excessive, ou si on vous a fait des remarques sur celle-ci, ou si vous avez du mal à vous arrêter de boire une fois que vous avez commencé, ou si vous avez souvent besoin de boire pour vous amuser ou vous relaxer, ou si vous avez arrêté une activité (sport, sorties, études, ...) à cause de l'alcool: **n'hésitez pas à consulter votre médecin de famille, le médecin du travail ou une assistante sociale!**



Evaluez **avec franchise - c'est pour vous!** - votre consommation hebdomadaire et quotidienne:



Pour une femme

Par semaine

pas plus de 14 verres standard
et au moins 1 jour sans alcool

Jamais

Pendant un travail de sécurité ou à responsabilité



Pour un homme

pas plus de 21 verres standard
et au moins 1 jour sans alcool