

Sécurité au travail : le guide pour bien démarrer



Comprendre l'essentiel de la prévention, sans jargon, pour tous ceux qui n'y connaissent (presque) rien.

Ce guide se lit comme un petit parcours : **3 parties**, un **quiz** à la fin de chacune, puis un **quiz final** pour vous auto-évaluer. Les corrigés sont à la fin.
Objectif : comprendre l'essentiel de la prévention, même si vous partez de zéro.

Pourquoi ça vous concerne. La sécurité n'est pas que l'affaire du responsable HSE. En France, l'Assurance Maladie - Risques professionnels recense chaque année plusieurs centaines de milliers d'accidents du travail. La plupart sont évitables : la première étape, c'est de savoir **reconnaître** un risque. Et l'évaluation des risques (le DUERP) est obligatoire dès le **premier salarié**.

1 - Les bases (le vocabulaire qui change tout)

Danger ≠ Risque. Un **danger**, c'est ce qui *peut* causer un dommage (une flaque d'huile au sol). Le **risque**, c'est la *rencontre* entre une personne et ce danger (quelqu'un glisse sur la flaque). On ne supprime pas toujours le danger, mais on peut presque toujours réduire le risque.

Accident du travail

Un événement soudain lié au travail qui cause une blessure (chute, coupure, choc).

Maladie professionnelle

Une atteinte à la santé qui se développe dans le temps à cause du travail (TMS, surdité, exposition chimique).

Presque-accident

Un incident qui aurait *pu* mal tourner mais sans dommage. À signaler : c'est un cadeau, il révèle un risque gratuitement.

Qui fait quoi ?

L'employeur

Doit assurer la sécurité et protéger la santé des salariés (obligation de sécurité, art. L.4121-1). Évalue les risques et met en place la prévention.

Le salarié

Prend soin de sa sécurité **et de celle des autres**, applique les consignes, signale ce qui cloche. Ce n'est pas « délation », c'est de la prévention.

Le CSE

Comité social et économique : représente les salariés, participe à l'analyse des risques et aux enquêtes après accident.

La médecine du travail (SPST)

Suit la santé des salariés et conseille l'entreprise sur la prévention. Ne juge pas, accompagne.

L'inspection du travail

Contrôle le respect du Code du travail et peut intervenir en cas de danger.

Le saviez-vous ? Refuser d'exécuter une tâche face à un **danger grave et imminent** pour sa vie est un droit : c'est le **droit de retrait**. Il s'exerce sans sanction, à condition d'alerter l'employeur.

Quiz 1 : Une bouteille de gaz mal arrimée près d'un poste de soudure, c'est...

- a. un risque
- b. un danger
- c. un presque-accident

2 - Reconnaître les risques

Les mêmes familles de risques reviennent partout. Savoir les nommer, c'est déjà savoir les chercher.

Chutes

De plain-pied (sol glissant, encombré) ou de hauteur (échelle, toiture). 1re cause d'accidents graves.

Chimique

Produits, poussières, fumées, CMR (cancérogènes). Lire l'étiquette et la fiche de données de sécurité (FDS).

Électrique

Contact, court-circuit, arc. Habilitation requise pour intervenir.

Risques psychosociaux (RPS)

Stress, surcharge, conflits, harcèlement. Invisibles mais réels.

Manutention / TMS

Porter, tirer, gestes répétés : troubles musculo-squelettiques, mal de dos. 1re cause de maladies professionnelles.

Incendie / explosion

Sources de chaleur + combustibles + comburant. Travaux par point chaud, stockages, poussières.

Bruit

Exposition prolongée = surdité irréversible. Protection auditive au-delà des seuils.

Circulation / co-activité

Engins, piétons, plusieurs entreprises sur un même lieu. Séparer les flux.

Que feriez-vous ?

Scénario A

Vous voyez un collègue monter sur une chaise à roulettes pour attraper un carton en hauteur. Vous... ? (*réponse au corrigé*)

Scénario B

Une odeur inhabituelle et une flaqua près d'une machine. Personne autour. Vous... ? (*réponse au corrigé*)

Quiz 2 : Quelle est la 1re cause de maladies professionnelles reconnues ?

- a. le bruit
- b. les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- c. le risque chimique

3 - Prévenir et agir

La règle d'or : la hiérarchie de la prévention

La loi fixe **9 principes de prévention** (art. L.4121-2). L'idée à retenir, c'est l'**ordre** :

1. Supprimer le danger

2. Réduire / protéger collectivement

3. EPI (protection individuelle), en dernier

L'équipement de protection individuelle (casque, gants, masque) est le **dernier rempart**, pas le premier réflexe. On agit d'abord à la source.

Le DUERP en une phrase. Le **Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels**, c'est la **carte des risques de votre entreprise** : la liste des dangers, poste par poste, avec les mesures pour les maîtriser. Obligatoire dès le 1er salarié, à tenir à jour. C'est le point de départ de toute prévention. → [Voir notre trame DUERP prête à remplir](#).

En cas d'accident : Protéger → Alerter → Secourir

1. Protéger

Supprimer le danger si possible sans risque pour vous ; ne pas suraccidenter. Baliser la zone.

2. Alerter

Message clair : qui, quoi, où, combien de victimes.
Numéros : **18** pompiers, **15** SAMU, **112** (Europe / mobile).

3. Secourir

Gestes de premiers secours si vous êtes formé (SST). Sinon, rester en ligne et suivre les consignes.

Le saviez-vous ? Un **presque-accident signalé** vaut de l'or : il permet de corriger un risque **avant** qu'il ne blesse quelqu'un. Signaler n'est jamais une perte de temps.

Quiz 3 : Face à un risque, dans quel ordre agit-on ?

- a. EPI d'abord, puis on verra
- b. supprimer le danger, sinon protéger collectivement, EPI en dernier
- c. on prévient l'assurance

Quiz : Quel est votre niveau sécurité ?

Répondez honnêtement (1 point par « Oui »). Le total vous situe.

Je sais faire la différence entre un danger et un risque ☐ Oui ☐ Non

Je connais les numéros d'urgence (18 / 15 / 112) ☐ Oui ☐ Non

Je sais où trouver le DUERP de mon entreprise ☐ Oui ☐ Non

Je signale les presque-accidents ☐ Oui ☐ Non

Je connais les issues de secours et le point de rassemblement ☐ Oui ☐ Non

Je sais que l'EPI est le dernier rempart, pas le premier ☐ Oui ☐ Non

Je lis les étiquettes des produits que j'utilise ☐ Oui ☐ Non

Je connais mon interlocuteur sécurité / le CSE ☐ Oui ☐ Non

Je range et signale ce qui traîne au sol ☐ Oui ☐ Non

Je connais mon droit de retrait ☐ Oui ☐ Non

0-4 - Sensibilisé : bon début, gardez ce guide sous la main

5-7 - Bon réflexe : vous avez les bases solides

8-10 - Ambassadeur sécurité : montrez l'exemple autour de vous

Corrigés. Quiz 1 : b) un danger (le risque naît quand quelqu'un s'en approche avec une source d'ignition). - **Quiz 2 :** b) les TMS. - **Quiz 3 :** b) supprimer le danger, sinon protection collective, EPI en dernier. - **Scénario A :** on l'arrête : chaise à roulettes = chute de hauteur. On propose un escabeau adapté. - **Scénario B :** on ne touche à rien, on balise, on alerte le référent / les secours ; épandage possiblement chimique.

DE LA SENSIBILISATION À L'ACTION

Passez de « comprendre » à « piloter » avec CountAct

- Évaluez la conformité de votre site en quelques minutes avec notre audit interactif
- Bâissez un DUERP vivant à partir de notre trame prête à remplir
- Centralisez risques, actions et preuves sur une seule plateforme

Base légale & sources : Code du travail, articles L.4121-1 à L.4121-5 (obligation de sécurité de l'employeur, 9 principes de prévention, évaluation des risques, information et formation) ; documentation INRS ; statistiques de l'Assurance Maladie - Risques professionnels. Le DUERP est obligatoire dès le 1er salarié.

Avertissement : ce livret est un support de **sensibilisation** grand public fourni par CountAct. Il ne remplace pas les **formations obligatoires** (ex. sauveteur secouriste du travail, sécurité incendie, habilitations) ni les consignes propres à votre établissement. Document non contractuel, à adapter à votre contexte.