



Prévention
Livre blanc

Policier, métier à risque

Le guide complet pour un quotidien plus serein

lamie-mutuelle.com



Lamie
MUTUELLE

SOMMAIRE



PRÉFACE

p.3



CHAPITRE 1 Exercer un métier à risque

p.4



CHAPITRE 2 Savoir quand ça va mal

p.10



CHAPITRE 3 En parler

p.13



CONSEILS PRATIQUES

p.17



CONCLUSION

p.18

Préface

Au commissariat,
en préfecture,
en intervention,
quand je prends des risques,
à la maison,
à l'entraînement,
en formation,
en vacances,
en service de nuit,
en famille...

EXAGONE

Avec notre offre
santé prévoyance
spécialement dédiée
aux fonctionnaires
d'état,
**nous sommes là
pour vous protéger,
tout au long de
votre vie.**

Lamie mutuelle, engagée auprès des policiers, vous rappelle dans ce court livret qu'il n'est jamais trop important de prendre soin de sa santé physique comme de sa santé mentale.

Se protéger, c'est mieux protéger les autres.



LAMIE POUR LA VIE.



CHAPITRE 1

Exercer un métier à risques

La santé physique est un pilier pour affronter les situations à risque. En vous protégeant, vous nous protégez nous aussi. **Une bonne santé physique et une bonne santé mentale augmentent la réactivité et les performances, pour pouvoir être à 100% sur le terrain !**

Quels risques ?

Au bureau, sur le terrain, vous êtes confrontés :

- À L'exposition sonore,
- Aux températures extrêmes,
- À des produits chimiques,
- Aux maladies
- À des situations dangereuses, de conflit, de violence

Dans ce chapitre :



Je protège les autres en me protégeant



Travailler de nuit

Je protège les autres en me protégeant

Le métier de policier est rempli de **contraintes visibles et invisibles** qui peuvent engendrer **des risques pour la santé**. Si ces risques ne sont pas pris en compte, des vies peuvent être mises en danger en plus de la vôtre.

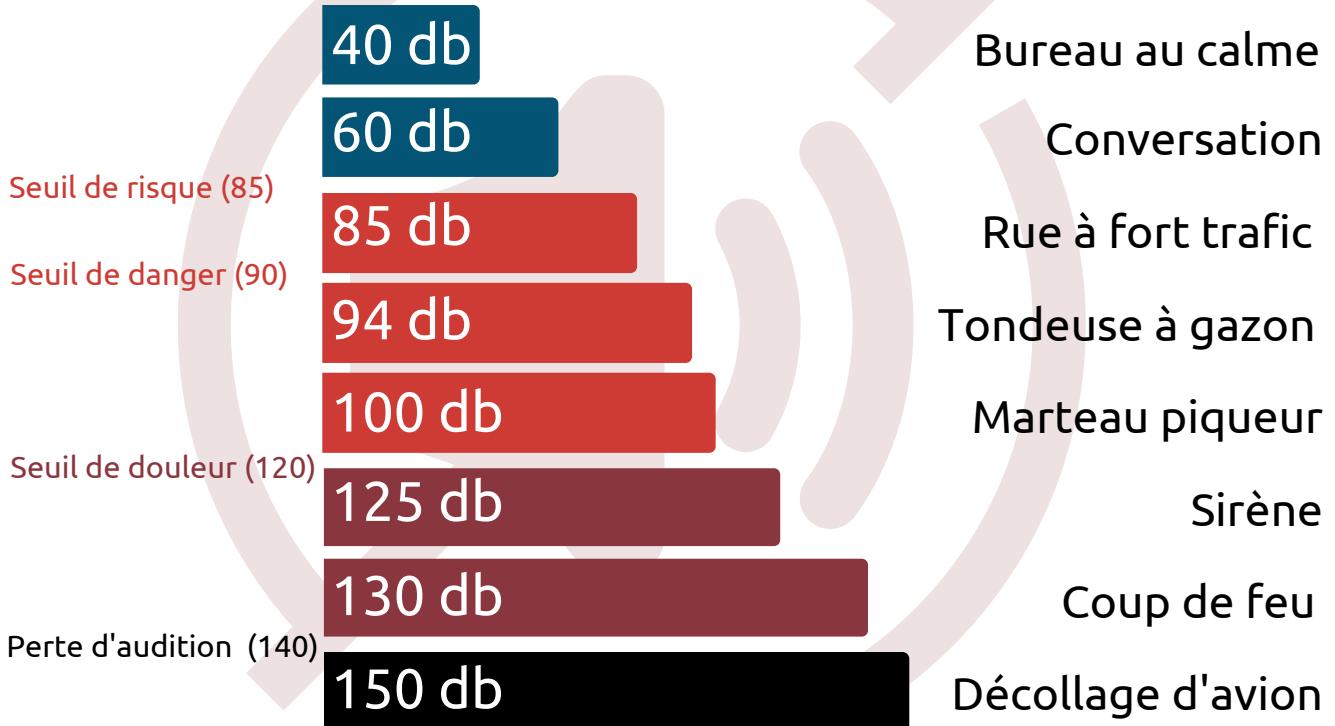
Par exemple, attention :



Lors d'une exposition à un niveau sonore trop élevé :

L'audition a de fortes chances de se dégrader. Des acouphènes ou une altération irréversible du sens de l'ouïe sont à prévoir.

L'ÉCHELLE DES DÉCIBELS



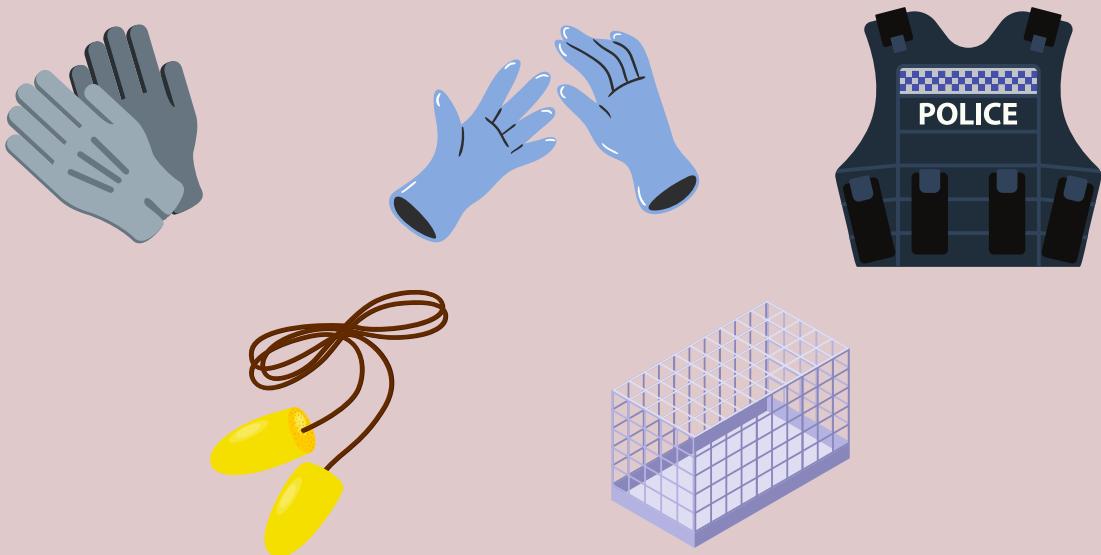


Lors des missions sur le terrain :

Travailler en extérieur, c'est aussi être exposé aux aléas du climat. Les températures extrêmes, lorsque l'on n'y est pas préparé, peuvent entraîner une altération de la régulation et diminuer la réactivité.

Quel équipement adopter sur le terrain ?

En plus du matériel qui vous est prêté ou recommandé, (**des gants jetables ou de manutention, un gilet pare-balles, une tenue de haute visibilité et du matériel de capture et de transport des animaux**),

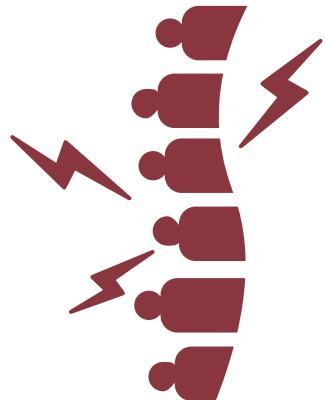


Nous vous recommandons des bouchons d'oreilles ou des protections auditives pour les situations où le niveau de décibel excéderait les recommandations en matière de seuil sonore (c'est-à dire à partir de 85db).



Aux troubles musculosquelettiques :

Assis ou debout, le corps n'est pas fait pour supporter l'alternance entre une longue période d'attente et une période d'activité physique intense. Ces postures ajoutées aux charges lourdes et aux mouvements à risque sont les premières causes de douleurs et de troubles musculosquelettiques (TMS).



Que faire pour éviter les TMS ?

Porter les charges lourdes en pliant les genoux



Adapter sa posture



Le travail de nuit

Les horaires décalés :

Votre métier oblige à un rythme de travail atypique et aléatoire. Les conséquences les plus importantes sont sur la vie sociale, sur l'alimentation et sur le sommeil. Chacune de ces conséquences peut avoir des répercussions sur la santé.



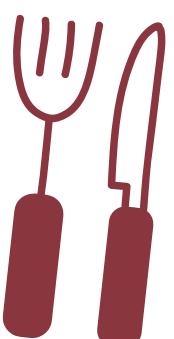
L'importance du sommeil :

C'est prouvé, les horaires décalés peuvent engendrer des troubles du sommeil et des problèmes de somnolence ! Il faut respecter un temps de sommeil d'au moins 7 heures consécutives au cours des 24 heures de la journée. Si cela est impossible, ou si les conditions d'endormissement ne sont pas propices, il vous faut prendre le temps de faire des pauses ! Sinon, cela réduit la vigilance et augmente l'irritabilité.



L'alimentation :

L'alimentation et le sommeil sont nos principales sources d'énergie. Cependant, le manque d'endurance n'est pas la seule conséquence à prévoir en cas de mauvaise alimentation. Il y a aussi un risque de prendre du poids, d'avoir un taux anormal de cholestérol, de troubles digestifs ou de transit.



Pour limiter les répercussions, il est conseillé de maintenir un rythme d'alimentation et de consommer 3 repas par 24h en limitant les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés. **Plus d'infos sur manger.bouger.fr**

La pyramide alimentaire :



Comment lire une pyramide alimentaire ?

Une pyramide alimentaire se lit du bas vers le haut. Les aliments situés en bas sont à manger en plus grande quantité que ceux situés vers le haut. Ainsi, il est conseillé

- de boire de l'eau à raison d'**1,5L** par jour ;
- de manger **5** fruits et légumes par jour ;
- de ne pas dépasser **1** féculent par repas ;
- de manger **1 à 2 fois par semaine** du poisson et maximum **300 grammes** de viande rouge ;
- De **limiter** les aliments transformés et trop gras.

Voir les idées pour une alimentation plus équilibrée dans la section
“Conseils pratiques”

Pratiquer une activité physique

Selon le règlement général d'emploi de la police nationale, **les fonctionnaires de police ont l'obligation de se maintenir en condition physique optimale.**

"Les chefs de service doivent s'assurer que les personnels placés sous leur autorité entretiennent leur condition physique dans le cadre de leur service. Ils font élaborer à cet effet un calendrier trimestriel prévisionnel, qui, pour chaque fonctionnaire, doit prévoir sur le temps de service une séance d'au moins deux heures par semaine de la pratique, au choix :

- de la course à pied
- de la self-défense policière, des arts martiaux et des sports de combat
- de la natation"



[Cliquez ici pour voir le texte officiel](#)

Nous vous conseillons fortement de pratiquer une activité physique personnelle pour évacuer le stress et les tensions.

Les spécialistes recommandent d'ailleurs de pratiquer une activité physique intense ou modérée au moins 30 minutes par jour. Ce n'est qu'1/48 de la journée !



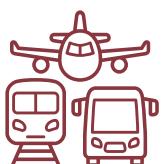
Nos astuces pour pratiquer une activité physique, même au bureau :



AVANT DE COMMENCER LA JOURNÉE

Le matin est le meilleur moment

Déjà, il faut bien s'étirer en se levant...



EN SE RENDANT AU TRAVAIL

Privilégier les modes de transports actifs et non motorisés lorsque cela est possible, Prendre les escaliers au lieu des ascenseurs et des escalators



PENDANT LES PAUSES

Faire des pauses actives, bouger et s'aérer pendant les pauses pour rompre la position assise. Il faudrait idéalement s'étirer 2 minutes toutes les heures



S'AÉRER

Le meilleur moyen de bouger est de sortir à l'extérieur ! Hors des bureaux, hors de la maison, peu importe lorsqu'il s'agit de s'aérer l'esprit !



BOUGER LE MIDI

Evitez de manger devant votre ordinateur ! La pause du repas est faite aussi pour déconnecter et bouger !



BOUGER POUR LES LOISIRS

Videz vous l'esprit pour mieux dormir !

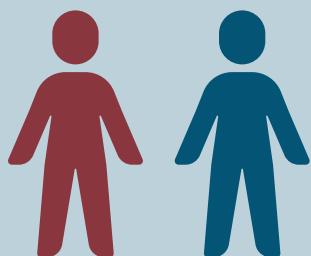


CHAPITRE 3

Savoir quand ça va mal

Être confronté tous les jours **aux conflits, à la violence, aux situations extrêmes** n'est pas sans conséquences sur la santé mentale. Elle est toute aussi importante que la santé physique puisqu'elle contribue à la santé générale.

Exprimer son ressenti n'est pas faire preuve de faiblesse, bien au contraire ! Vous êtes humains avant tout !



Près d'1 policier sur 2 relate avoir été exposé à une situation traumatisante.

Dans ce chapitre :



Pourquoi me sentirais-je mal ?

Tout savoir sur le SPT

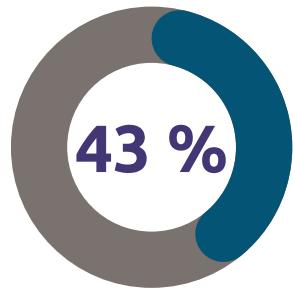
Pourquoi me sentirais-je mal ?

“ Pourquoi me sentirais-je mal ?”

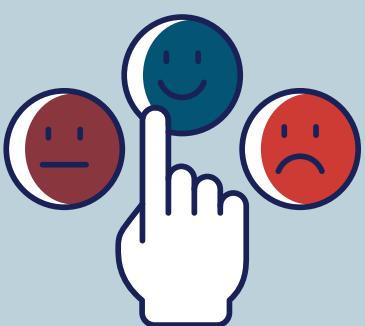
Le contact avec un public difficile et les milieux à risques, avec une exposition à la misère humaine en général peut être assez perturbant, même avec de l'expérience, même en arborant un masque sans émotion. Une seule situation traumatisante suffit pour générer des souffrances ou fragiliser un individu.

Des conséquences psychologiques peuvent survenir suite à une agression, au stress et à la charge mentale. Tout cela combiné aux stéréotypes, qui entre haine et reconnaissance, peuvent déstabiliser dans un métier de la fonction publique.

→ Les signes d'alerte :

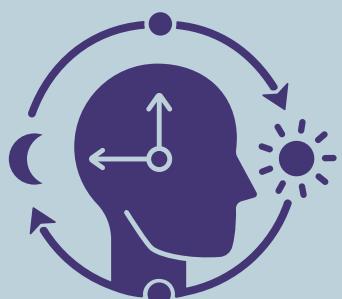


des agents de la fonction publique vivent des situations de tension dans leur rapport avec le public !



Les sautes d'humeur

L'isolement et la perte de sens



Le burn-in ou le présentisme : s'imposer soi-même une surcharge de travail.



Les risques psycho-sociaux

Les risques psychosociaux regroupent tous les risques pour la santé liés aux conditions de travail. Ils sont d'ailleurs amplifier lorsque l'individu est confronté à des facteurs aggravants tels que :

- **l'insécurité vis à vis de l'emploi**, la peur de le perdre ou qu'il change drastiquement.
- **l'intensité du travail**, ses contraintes, son rythme et la pression qu'il exerce
- **L'exigence des tâches à exercer**, qu'elles le soient trop ou pas assez, et les émotions qu'elles nécessitent de mobiliser. Le niveau d'autonomie et les possibilités d'épanouissement.
- **Les conflits de valeurs**, lorsque la mission n'est pas en accord avec sa propre éthique
- **Les relations et rapports sociaux**, en interne, avec la hiérarchie et les collègues, et en externe, avec le public et le manque de reconnaissance.
- **L'environnement de travail** et les conditions matérielles. L'état des locaux, le niveau sonore, l'accès aux commodités ...

On regroupe les RPS en trois catégories :

1

Le stress

2

Les violences
internes

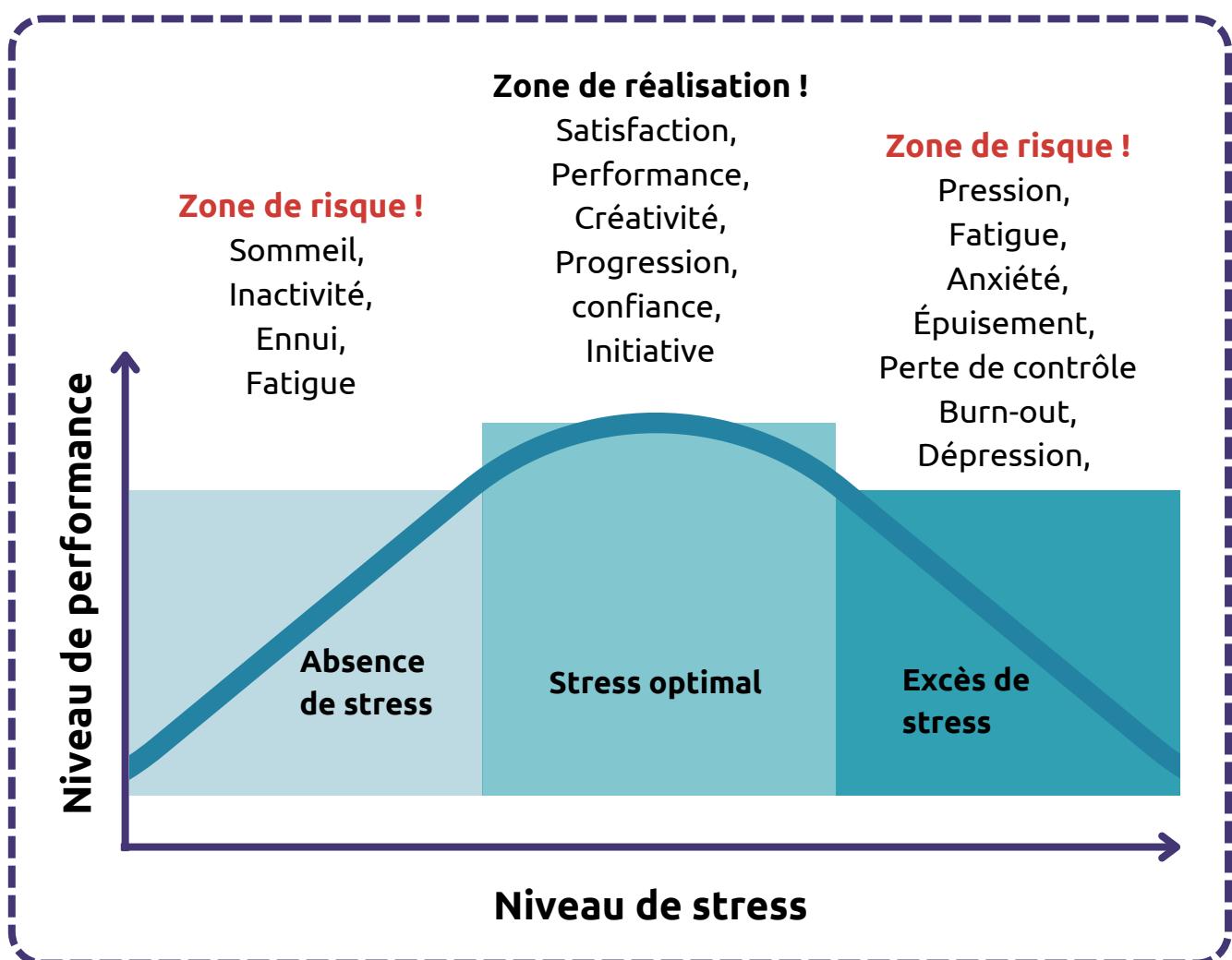
3

Les violences
externes

1/Le stress

Le stress est défini comme un décalage entre la perception qu'un individu a d'une situation et la perception qu'il a de ses propres ressources pour y faire face.

Le stress n'est pas qu'une mauvaise chose. On a besoin du stress pour accomplir certaines tâches comme le montre le schéma ci-dessous



Cependant, trop de stress peut engendrer des maladies chroniques et cardio vasculaires. Le stress déclenche une réponse physiologique où le corps sécrète de l'endorphine et de la cortisol pour faire face à la situation. L'organisme puise ainsi dans ses ressources et risque de se retrouver en déficit énergétique.

2/Les violences externes

Comment faire face aux mauvais rapports, aux incivilités, aux menaces et agressions lorsqu'on est constamment face au public ?

Les priorités :

- 1** **Identifier** rapidement les facteurs de risque dans le contexte
- 2** **Adopter** une attitude face aux tensions pour se protéger. Garder un ton calme et poli mais ferme.

3/Les violences internes

Elles concernent toutes les altercations internes : les problèmes de hiérarchie, les mauvaises pratiques managériales, la mauvaise entente entre collègues, la pression, le manque d'information ... Ces facteurs sont tous aussi importants que les facteurs externes.

Les 3 raisons de donner l'alerte sont lorsque :

- les droits et la dignité de la personne sont atteints
- Il y a altération de la santé physique ou mentale
- Il y a une menace sur la vie professionnelle

Ces violences et ce stress cumulés peuvent amener à l'épuisement, à la baisse de productivité, au sentiment de culpabilité pouvant évoluer vers une dépression. Ces violences n'affectent pas que le psychique, ils affectent aussi le comportement en entraînant des troubles du sommeil, des troubles alimentaires...



Le trouble de stress post traumatisant (TSPT) : Qu'est-ce que c'est ?

C'est un ensemble de réactions au stress qui apparaissent, généralement, à la suite ou dans les quelques mois après un évènement traumatisant. La même situation ne générera pas forcément le même stress sur plusieurs individus.

Dans le métier de policier, ce syndrome peut arriver lors de situation d'impuissance ou de menace de vie (de la sienne ou de celle de son collègue).

Parmi les cas les plus extrêmes, les idées suicidaires, les accès de violences et la dépression peuvent être des signes apparaissant en même temps que ceux du syndrome de stress post traumatisique



Déetecter les signes de SPT :

Les signes peuvent être :

- *Physiques* : (des absences, des palpitations, des migraines, des troubles du sommeil, des tensions au dos, des bouffées de chaleur, des nausées, une fatigue chronique...)
- *Psychiques* : (cynisme, tristesse, perte de sens et d'envie, accès de colère...).

Attention à ne pas confondre avec les symptômes de la dépression !



CHAPITRE 3

En parler

Non, ce n'est pas normal de se sentir **fatigué** constamment. Non, ce n'est pas normal d'être **cynique et découragé**. Alors que faire ? Prendre sur soi ? Ne rien dire ? Ce n'est pas la bonne solution. **Savoir dire qu'on a besoin de l'aide est aussi une forme de courage !**

Il existe de **nombreuses solutions** pour vous soulager des poids qui vous pèsent !



34 policiers et 14 gendarmes en 2022 se sont suicidés en France

Dans ce chapitre :



Accepter l'imperfection

Les dispositifs d'écoute

Accepter l'imperfection

"Ceux qui craquent, ce sont les meilleurs. C'est le signe de la force, de vos valeurs et de votre éthique intérieure. C'est important de vous en convaincre" rapportait la psychologue Marie Peze lors d'un passage à la télévision. Elle explique aussi que la plupart du temps, ce sont les personnes ayant de grandes valeurs et de grandes attentes envers eux même, voulant faire leur métier avec un dévouement sans failles qui craquent. Ces personnes prennent sur eux les souffrances et se créent un blindage intérieur, ils se clivent pour ne pas heurter leurs proches.

Pourtant, **les souffrances** sont souvent réelles et elles peuvent impacter la santé physique. il ne faut pas rester dans le déni du mal-être et en parler. **Vous n'êtes pas moins fort pour autant !**

Il faut s'accorder du temps pour soi et savoir décrocher, même si cela semble difficile, en s'offrant des moments de détente. Il faut aussi trouver des sources de plaisirs pour préserver l'élan vital et continuer sa vie. On peut préserver sa santé mentale en apprenant à gérer ses émotions. Pour cela, vous pouvez faire un bilan de votre état pour savoir quand tirer la sonnette d'alarme, lorsque vous ressentez trop d'impatience, lorsque vous ressentez de la colère, de la tristesse ou de l'angoisse pour régler les problèmes à la source.

Dispositifs d'écoutes et associations.

SSPO

Tél : 01 80 15 47 09

Service de soutien
psychologique opérationnel

APS

[https://www.helloasso.com/
associations/alerte-police-
en-souffrance-aps](https://www.helloasso.com/associations/alerte-police-en-souffrance-aps)

Alerte police en souffrance

PEPS-SOS policiers en détresse

<https://www.peps-sos.fr/>

(PEPS : police entraide
prévention et lutte contre
le suicide)

ANAS

<https://www.anas.asso.fr/>
Association nationale d'action
sociale des personnels de la
police nationale et du
ministère de l'intérieur

Beaucoup se mobilisent autour de la santé des policiers.
Le plus important est de trouver du soutien. Il existe des professionnels, des extérieurs prêts à vous écouter et vous soulager. Vous pouvez aussi extérioriser vos sentiments, sans rentrer dans les détails, auprès de vos proches pour éviter les non-dits ou les tensions et pour pouvoir conserver une vie familiale saine.





CONSEILS PRATIQUES

Pour un rythme d'alimentation idéal selon les horaires décalés, il faudrait prendre son repas, par exemple :



5h - 13h

13h - 21h

21h- 5h

Petit déjeuner

Avant de partir

Au réveil, léger

Petite collation en rentrant

Déjeuner

Après 13h

Avant de partir

Avant de partir

Diner

Heure habituelle

Après 21h

Pause dans la nuit

- Si vous avez un petit creux pendant la pause, privilégiez **des fruits ou un laitage**.
- Il est conseillé de prendre **un déjeuner plus conséquent** que le diner, qui lui, doit être **léger pour favoriser la digestion et le sommeil**.



Eviter le grignotage et les sandwichs à chaque repas !



Eviter les abus d'alcool et de tranquillisants en cas de mal-être



- L'**alcool** doit être consommé avec modération et en dehors des heures de services. Pour rappel, l'ivresse à des conséquences immédiates sur la santé et met en danger la personne (baisse de visibilité, déséquilibre...)
- **Les somnifères, tranquillisants, anti-dépresseurs** doivent obligatoirement être prescrits par un médecin ou un spécialiste. Certains de ces médicaments sont contraindiqués avec la conduite.

Conclusion

Votre vie, votre santé, sont notre priorité...

Exercer un métier à risque, bien que porteur de sens et de reconnaissance, n'est pas toujours facile. Les risques pour la santé sont omniprésents. **Que ce soit sur le terrain, au poste de police**, il existe de nombreux dangers dont il faut se protéger. D'ailleurs, il ne faut pas négliger sa **santé mentale** car elle est nécessaire au bon **fonctionnement de l'organisme et des réflexes**. De nombreuses **associations** se mobilisent pour **fournir de l'aide** aux policiers en détresse ou ceux souhaitant simplement discuter.

Lamie mutuelle : qui sommes-nous ?

Que vous fassiez des études, que vous soyez déjà dans la vie active, que vous soyez célibataire ou en couple, que vous ayez ou non des enfants, que vous soyez fonctionnaire, professionnel indépendant ou salarié d'entreprise, que vous viviez en France ou à l'étranger, que vous soyez actif ou retraité, que vous soyez chef d'entreprise...

Lamie mutuelle est là pour vous protéger, tout au long de votre vie. Parce que quelle que soit votre situation, protéger votre santé est indispensable. C'est pourquoi notre engagement depuis plus de 70 ans consiste à vous proposer **des solutions santé et prévoyance adaptées à vos besoins, votre mode de vie et vos aspirations, et ce au juste prix**. À chaque étape, **Lamie mutuelle est là pour vous accompagner. Pour la vie.**



Sources :

- <https://www.police-nationale.interieur.gouv.fr/>
- <https://www.interieur.gouv.fr>
- <https://www.cnfpt.fr>
- <https://www.mutweb.fr>
- <https://www.mgp.fr>
- [thinktankcraps](#)

Retrouvez-nous sur :



www.lamie-mutuelle.com