



## VOUS ÊTES... BOULANGER - PÂTISSIER

### PRINCIPAUX RISQUES

**POUSSIÈRES** (farines, additifs, levures, etc.) : asthme, rhinite, conjonctivite, eczéma.

**MANUTENTION, POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS** : douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets : risque de troubles musculo-squelettiques.

**CONTRAINTE ORGANISATIONNELLE** (travail de nuit, travail isolé, cadence) : troubles du sommeil, troubles digestifs, prise de poids.

**CHALEUR** : jambes lourdes aggravées par la station debout prolongée. Déshydratation.

**ACCIDENTS DU TRAVAIL** : chutes, coupures, brûlures.

#### EN SAVOIR PLUS :

[www.ast67.org](http://www.ast67.org)

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail

### QUELQUES CONSEILS

#### ADOPTER LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

##### Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains :

- > Rapprochez-vous au maximum de la zone de travail.
- > Travaillez les coudes près du corps.
- > Alternez les tâches.

##### Protégez votre dos :

- > Demandez à votre employeur des approvisionnements en sacs de 25 kg max.
- > Utilisez les aides à la manutention disponibles (chariots, diables, etc.).
- > Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit, et genoux légèrement fléchis.

Ce qu'il faut faire :



#### PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LES POUSSIÈRES DE FARINE

- > Évitez le nettoyage au balai. Préférez la raclette ou l'aspirateur industriel.
- > Versez l'eau avant la farine dans le pétrin. Videz les sacs de farine sans les secouer.
- > Étalez la farine à la main sans la projeter.
- > Sachez qu'il existe du matériel limitant les émissions de farine. Par exemple : pétrin muni d'un capot plein transparent, diviseuse anti-projections, laminoir à farineur automatique.

#### ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- > Dormez dans un environnement calme, dans l'obscurité.
- > Prenez 3 repas par 24 heures.
- > Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas.
- > Buvez régulièrement de l'eau.

#### PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- > Maintenez les locaux propres et rangés. Nettoyez régulièrement les sols.
- > Utilisez des gants ou des maniques. Portez des chaussures antidérapantes.
- > Utilisez des machines aux normes avec des dispositifs de sécurité. Respectez les consignes de nettoyage des équipements.

Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.