



Vous êtes maçon



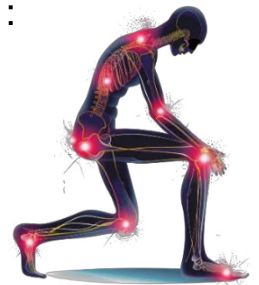
Les risques pour votre santé

Pour faire ce métier vous pouvez :

- travailler dans des **postures pénibles**, ce sont des positions de travail difficiles.
- faire des **gestes répétitifs**, c'est faire toujours les mêmes gestes.
- faire des **manutentions**, c'est à dire déplacer des objets lourds.

Vous risquez d'avoir des douleurs à différents endroits du corps :

- au dos, aux épaules,
- aux coudes et aux poignets, aux genoux.

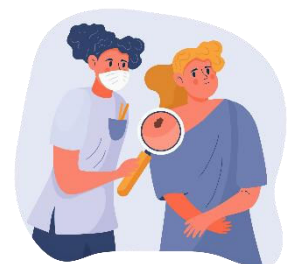


Vous risquez d'avoir des **Troubles Musculosquelettiques, TMS**

Les troubles musculosquelettiques sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons.

Les risques liés au soleil :

Travailler au soleil de façon répétée peut provoquer des cancers de la peau.



Les risques liés au bruit :

Le bruit peut vous rendre sourd.



Les risques liés aux poussières :

Vous risquez des irritations des yeux et des voies respiratoires.



Dans la rénovation d'anciens bâtiments, si vous respirez des poussières qui contiennent de l'amiante, vous risquez un cancer de la plèvre et des poumons.



Les produits chimiques :

Si vous utilisez certains produits comme le ciment ou des huiles de décoffrage, il y a des risques pour votre peau : des allergies, des brûlures ou des irritations de la peau. Il y a aussi des risques de maladies des poumons.



Les risques d'accidents du travail :

- des chutes de hauteur ou sur sol irrégulier ou encombré,
- des blessures aux mains et aux pieds
- des corps étrangers dans les yeux,
- chute d'objets,
- risque électrique.



Quelques conseils

Voici des conseils de prévention pour protéger votre santé.

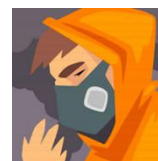
Protégez votre peau

- Portez des gants adaptés aux travaux.
- Lavez-vous les mains avec un savon doux.
- Ne travaillez pas torse nu et mettez une crème solaire haute protection sur les parties découvertes.
- Changez régulièrement de vêtements de travail.



Protégez vos yeux et vos voies respiratoires

- Portez des lunettes de protection.
- Portez un masque anti-poussière FFP2 lors des travaux de démolition.



Le masque FFP2 est un type de masque de protection respiratoire qui filtre l'air respiré et qui respecte des normes européennes.

- Pensez à la possibilité de présence d'amiante lors des travaux de démolition ou de rénovation d'anciens bâtiments.



L'amiante est un matériau qui était utilisé dans les constructions.
L'amiante est dangereuse pour la santé et interdite depuis 1997.



Demandez à votre employeur à faire la formation réglementaire.

Demandez-lui si un diagnostic amiante a été réalisé.

Si vous pensez être en danger, vous disposez d'un **droit de retrait**.

Face à un danger grave et imminent pour votre vie ou votre santé, vous avez le droit de vous retirer de votre poste de travail. Vous n'aurez pas de sanction et votre salaire est maintenu.

Adoptez les bons gestes et les bonnes postures

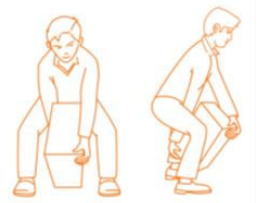
Protégez vos épaules, vos poignets :

- Utilisez des plates-formes de travail pour éviter de maçonner au-dessus de la hauteur des épaules.
- Utilisez des outils légers, équipé de dispositifs antivibratoires et bien entretenus.



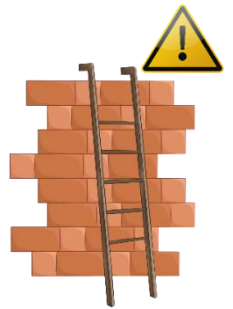
Protégez votre dos :

- Pour soulever, rapprochez-vous au maximum de la charge, dos droit, genoux légèrement fléchis. Répartissez l'effort sur les deux bras.
- Utilisez les aides à la manutention disponibles, par exemple des plateformes élévatrices de matériaux.



Pour éviter les chutes de hauteur

- Placer des garde-corps aux ouvertures donnant sur le vide : par exemple les passages d'escaliers, les cheminées, les ascenseurs et les plates-formes de travail. N'utilisez pas de plateforme sur tréteaux.
- S'il n'est pas possible de mettre en place une protection collective, vous devez porter un harnais accroché à une ligne de vie.
- Le travail sur échelle est autorisé uniquement s'il s'agit de travaux de courte durée et qui ne sont répétitifs. Dans tous les cas, l'échelle doit être fixée.



Pour éviter les autres accidents

- gardez le chantier toujours rangé, ne rien laisser traîner,
 - pas de câbles ni tuyauteries
 - pas d'outils ni de planches avec des clous
- Évitez d'empiler des matériaux ou de les poser dangereusement.
- Protégez les ferrailles en attente.
- Organisez la circulation dans le chantier.
- Repérez et isolez les câbles électriques sous tension.
- Portez un casque et des chaussures de sécurité.



Protégez vos oreilles

Portez des protecteurs individuels contre le bruit :
se protéger seulement de temps en temps,
c'est comme ne pas se protéger du tout.

Attention, l'utilisation du marteau est aussi une source de bruit.



Adoptez les bonnes pratiques d'hygiène de travail

- Lavez-vous régulièrement les mains avec un savon doux et appliquez de la crème réparatrice.
- Respectez les règles d'hygiène élémentaires : ne pas boire, manger ou fumer sur les lieux de travail.
- Pensez à changer souvent vos gants, vos masques et vos vêtements de travail.



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

Pour en savoir plus :

www.ast67.org

AST67 : Fiches conseils Express : **Amiante**

INPES : affiche

Lavage des mains : **Hygiène des mains simple et efficace**



© **European Easy-to-Read Logo** : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur www.inclusion-europe.eu

Crédits illustrations : Freepik

Document transcrit et relu par les experts de l'atelier de transcription en FALC :
Antonio, Juliane, Frédéric, Antoine, Jérémy, Christophe, Marc-André,
Sandrine, Anne-Marie, Eva, Jonathan et Sébastien
accompagnés par Françoise.



Atelier de transcription en FALC
ESAT aux Trois Relais
41 rue de la Vedette - 67700 SAVERNE
☎ 03.88.02.19.19 – Poste 239
✉ falc.esatsaverne@apedi-alsace.fr