

Votre médecin du travail vous informe...

II- MANUTENTIONS

Pour tout port de charges, pensez à préserver votre capital dos :

- réfléchir avant d'agir
- plier les jambes
- éviter la torsion du tronc
- verrouillage lombaire : « serrer les fesses et contracter les abdominaux »

III- CHUTES DE PLAIN PIED

- porter chaussures anti-dérapantes
- nettoyer dès que possible les surfaces ou dépôts alimentaires
- ne pas courir ; éviter gestes précipités

IV- LUTTE CONTRE CHALEUR ET BRÛLURE

- boire régulièrement au cours du travail
- positionner sa zone de travail à distance des fours
- tenue de travail adaptée

V- SOMMEIL- NUTRITION

- avoir un rythme régulier pendant la semaine de travail
- se coucher plus tôt la veille de travail/aux jours de congés
- faire des siestes
- le soir, manger au moins 2 heures avant d'aller se coucher en évitant alcool et aliments riches en graisses
- éviter le sport avant le coucher

VI- VOS CONTACTS:

Votre médecin du travail et son équipe technique

CMIST : 04 66 30 25 79

**Le Chantilly,
Avenue du Général de Gaulle
30100 ALES**

emist
Service Interentreprises de Santé au Travail



**MES RISQUES
PROFESSIONNELS?**

Votre médecin du travail vous informe...

LES RÉACTIONS ALLERGIQUES AUX POUSSIÈRES DE FARINE :

STOP A LA FATALITE



Le niveau d'empoussièrement des locaux est le facteur déterminant de la survenue d'une pathologie allergique

1- Possibles à tout moment de la vie professionnelle.

2- Les signes d'alerte :



- éternuements
- nez qui coule
- picotements du nez, gorge
- conjonctivite
- asthme



Attention aux crises d'asthme et/ou gêne respiratoire au travail mais également après le retour au domicile

L'asthme peut guérir au tout début mais persiste le plus souvent

3- Les différents constituants de ces poussières ou allergènes

- les farines : également irritantes, elles font le lit des allergies

- les enzymes : principalement l'alpha amylase
- les contaminants de la farine: les acariens, les moisissures, les blattes

4- Les opérations les plus exposantes :



- l'alimentation du pétrin
- le pétrissage surtout au début
- le fleurage

5- Que faire ?

- EN PARLER AVEC VOTRE MEDECIN DU TRAVAIL

- il connaît vos risques professionnels
- il connaît votre poste de travail
- il peut également conseiller votre employeur.

- AU CHARGEMENT DU PÉTRIN :

- si la boulangerie est équipée d'un silo: utiliser une manche longue
- si cuve à pétrin : mettre d'abord eau puis farine.
- sacs de farine : ouvrir le sac avec des ciseaux, éviter de le déchirer, le vider précautionneusement au fond de la cuve, près du corps, bras pliés, le remonter doucement, éviter de le secouer fortement et surtout de le taper, le plier doucement ou le rouler : éliminer les sacs une fois vidés.

- LORS DU PÉTRISSAGE :

- lancer le pétrin à petite vitesse
- ne pas rester à côté du pétrin lors des 3 à 5 premières minutes

- LORS DU FLEURAGE :

- utiliser un minimum de farine
- utiliser une farine de fleurage, un tamis au plus près du plan de travail. Si fleurage manuel, poser la farine au plus près du plan de travail ou au fond d'un bac voire l'étaler à la main sans la projeter

- ÉVITER de secouer les couches ou avoir des couches pour les produits farinés et d'autres pour les produits non farinés.

- DÉPOSER les pâtons sur les plans de travail (tours, planches) au lieu de les jeter.

- NETTOYER LE PLAN DE TRAVAIL avec une raclette large

SURTOUT PAS DE SOUFFLETTE

- NETTOYAGE DU FOURNIL à l'aspirateur ou raclette humide

SURTOUT PAS DE BALAI

- HYGIÈNE CORPORELLE : douchez vous en fin de poste sur le lieu du travail et laissez votre tenue de travail au vestiaire

**NE RAMENEZ PAS LA FARINE
CHEZ VOUS**