



Hygiène de vie

Vos Jambes

Piétinement, chaleur

- Porter des **chaussettes** de contention
- **Reposer vos jambes** en les surélevant
- **Marcher** régulièrement

Votre alimentation

- Faites vos **3 repas par jours**
- **Boire de l'eau** régulièrement dans la journée

Votre sommeil

- Dormir dans un **environnement calme**
 - **8H** de sommeil dans les **24H** (nuit de **5H + sieste**)



Porter des **chaussures de sécurité** anti dérapantes



Nettoyer les sols **à l'humide** régulièrement de façon à éviter les glissades



Utiliser des **gants antithermiques**



Utiliser **un support** pour poser la lame de grignage

Adhérer, se former, s'informer,
rejoignez-nous sur www.asmt65.fr



Scannez
pour
rejoindre
notre site
internet

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter nos dépliants sur les **horaires atypiques** et la **circulation veineuse**



Risques pour le dos et les articulations

Ces douleurs sont dues :

- **Aux manutentions manuelles :**
Port de sacs de farine, port de plaques de cuisson
- Aux **gestes répétitifs**
- Aux **postures de travail**

Pour s'en préserver

- Utiliser des sacs de farine de **25 kg** ou moins
- Recourir aux chariots, aux parisiennes ou aux diables à disposition.
- Porter la charge au plus près du corps
- Alternner les tâches



- Adapter le plan de travail à la taille des salariés
- Travailler les coudes près du corps

Poussières de farine

1ère cause d'asthme professionnel

- Ne pas nettoyer au balai mais à l'humide ou à l'aspirateur
- Verser l'eau avant la farine dans le pétrin
- Retourner le sac au fond de la cuve et le remonter doucement.
Éviter de le secouer et de le taper
▶ Le plier doucement ou le rouler
- Lavage des vêtements :
 - Ne pas les secouer
 - Les séparer des autres vêtements



Vous pouvez consulter notre dépliant consacré à la manutention