



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
- **Alterner** 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**