

TRAVAIL DE NUIT

Le travail de nuit perturbe nos principaux rythmes (veille-sommeil, alimentation, travail, loisirs...) et peut entraîner des troubles du sommeil, des troubles digestifs...

Les bonnes pratiques

- Faites une sieste en fin de journée de travail pour contrôler le manque de sommeil.
- Gardez une bonne hygiène alimentaire.
- Évitez une surconsommation de café pour rester éveillé.
- Ne consommez pas de médicament pour dormir ou rester éveillé.
- Sur la route, conduisez prudemment et respectez le code de la route.



Gardez le sourire !

Les sucres utilisés pour les fabrications sont sources de caries. On les retrouve sous forme de sucre glace, de poussières volatiles ou de vapeurs issues de la cuisson dans l'air du local de travail.



- Rincez-vous la bouche régulièrement.
- Goûtez raisonnablement les préparations sucrées et évitez le grignotage.
- Buvez régulièrement de l'eau.
- Brossez-vous les dents après votre journée de travail et après chaque repas.

→ Consultez un dentiste au moins une fois par an.

Imprimé Par Nos Soins.

11 centres
à proximité de votre entreprise



Nous contacter

MANCHE

Cherbourg : 02 33 44 29 09
Valognes : 02 33 95 20 14
Carentan : 02 33 71 97 71
Saint-Lô : 02 33 57 12 93
Torigny : 02 33 55 66 59
Coutances : 02 33 76 67 20
Granville : 02 33 90 83 11
Avranches : 02 33 68 26 87
Saint-Hilaire-du-Harcouët : 02 33 49 38 10

CALVADOS

Vire : 02 31 66 27 07

ORNE

Flers : 02 33 65 26 87



© SIST Ouest Normandie - Février 2022

Imprimé Par Nos Soins.

Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie

CS 43509 - 107, Rue Auguste Grandin - 50009 SAINT-LÔ Cedex
Tél. : 02.33.57.12.93 - www.santetravail-on.fr

BOULANGERS PÂTISSIERS



Service Interprofessionnel
de Santé au Travail Ouest Normandie
www.santetravail-on.fr



Poussières de farines, port et manipulation de charges lourdes, utilisation d'appareils spécifiques, chaleur des fours, sols glissants...



Les bonnes pratiques pour
préserver votre santé !

Février 2022

POUSSIÈRES DE FARINES

Les poussières de farine peuvent contenir des protéines de farine, des additifs (substances allergisantes), des moisissures, des parasites (mites de farine, débris d'insectes) qui peuvent provoquer des allergies respiratoires : rhinites et /ou conjonctivites, asthme.

Les farines sont la première cause d'asthme professionnel en France.



Les bonnes pratiques

- Lors du remplissage du pétrin, mettez l'eau en premier dans la cuve, avant la farine.
- A l'ouverture du sac de farine : videz doucement le sac en le gardant près du corps sans le secouer fortement, ni le taper.
- Lors du fleurage, préférez l'utilisation du tamis plutôt «qu'à la volée».
- Pour nettoyer les sols, utilisez, lorsque cela est possible, un aspirateur ; à défaut privilégiez le balayage humide, à la place de la soufflette et du balai.
- Pour nettoyer les plans de travail, utilisez plutôt une raclette au lieu d'une balayette.
- Évitez de secouer ou souffler vos vêtements (ne les brossez pas, mais lavez-les régulièrement).

Attention aux chutes !

Les risques de chute sur sol gras, mouillé, enfariné sont fréquents dans les boulangeries / pâtisseries.



→ Veillez à nettoyer régulièrement les sols, dégagez les allées de circulation, et portez des chaussures de sécurité aux semelles antidérapantes.

MANUTENTION DE CHARGES

Le port, la manipulation de charges lourdes et la répétition des gestes peuvent entraîner des douleurs au niveau des cervicales, des épaules, du dos, des coudes, des mains ou des poignets.

Les bonnes pratiques

- Adoptez les bonnes postures (pliez les jambes pour soulager le dos).
- Utilisez les moyens de manutentions mis à disposition (diabie, panier à roulettes,...) et faites glisser les sacs (plutôt que de les porter).
- Alternez les tâches si cela est possible.



UTILISATION DES APPAREILS

Les appareils et outils spécifiques utilisés vous exposent à différents risques d'accidents : coupures, brûlures, électrisations,...

Les bonnes pratiques

- Prévenez votre employeur quand le fil d'un appareil électrique est abîmé.



- Respectez les consignes de sécurité des appareils.
- Conservez les protections mises en place sur les appareils.
- Débranchez les machines avant de nettoyer les locaux.
- Portez des gants antichaleur lors de l'enfournage et le défournage du pain dans les fours.

RISQUE D'INCENDIE

Les installations électriques anciennes, l'utilisation de gaz entraînent un risque d'incendie et d'électrisation élevé.

Les bonnes pratiques

- N'encombrez pas les issues de secours et l'accès aux moyens d'extinction.
- Prévenez votre employeur quand un appareil électrique est abîmé.



Chaud devant !



- Si possible mettez les chariots avec les produits chauds dans des emplacements éloignés des zones de circulations.
- Buvez régulièrement notamment lorsque les températures sont élevées avec la chaleur des fours.

LE BRUIT

Votre environnement de travail peut être très bruyant : pétrin, batteur... Le bruit peut entraîner une fatigue auditive.

Les bonnes pratiques

- Lorsque cela est possible, séparez les activités bruyantes et les activités non-bruyantes.
- Si possible n'utilisez pas plusieurs appareils bruyants en même temps.

