

# Boulangier



## LES CONTRAINTES DU METIER

- ▶ Horaires de travail : travail de nuit
- ▶ Exposition à la poussière de farine
- ▶ Travail debout,
- ▶ Travail physique avec des gestes répétitifs
- ▶ Port de charges
- ▶ Travail à la chaleur

## LES EFFETS SUR LA SANTE

- ▶ Troubles du sommeil et risque de désocialisation
- ▶ Risque d'obésité et de maladies de type diabète, cholestérol, cardiovasculaire, entretenues par le manque de sommeil et la désorganisation des repas
- ▶ Risque allergique respiratoire (asthme)
- ▶ Risque veineux
- ▶ Maladies professionnelles : lombalgies, trouble du canal carpien, ...
- ▶ Accident du travail : brûlures, chutes
- ▶ Risque routier en cas de livraison

## LA PREVENTION

- ▶ Gérer ses besoins de sommeil : la sieste est conseillée car si un petit dormeur aura besoin de 6h de sommeil, un gros dormeur aura plus souvent besoin de plus de 8h. Une somnolence répétée en voiture, devant la télévision, au spectacle doit alerter.
- ▶ Privilégier les sacs de farine de 25 kg, mettre à disposition des diables, chariots et supports à roulettes qui doivent être utilisés.
- ▶ Certains gestes permettent de limiter l'exposition inutile à la farine : fleurir assez bas, nettoyer à la raclette, mettre la farine dans l'eau et non l'inverse (dans le pétrin), ne pas secouer les sacs de farine, ni les couches.
- ▶ Privilégier l'aspirateur, ne pas utiliser la soufflette à air comprimé.
- ▶ Séparer la tenue de travail de la tenue de ville dans le vestiaire.
- ▶ Mettre à disposition des chaussures avec semelles antidérapantes, et les porter.

**UNE  
PREVENTION  
ADAPTEE  
LIMITE LES  
EFFETS SUR  
LA SANTE**

[Pour nous écrire, trouver votre centre médical ou accéder à toutes nos informations](#)

[sante-au-travail-68.fr](http://sante-au-travail-68.fr)

