

## LA CARIE DU BOULANGER PÂTISSIER



La carie du collet dentaire :  
c'est la carie du pâtissier !  
Mais attention le boulanger  
n'est jamais loin.....



A vos brosses au minimum 2 fois/jour  
(en fin de poste et au coucher)

Allez lui montrer votre travail  
de brossage 2 fois/an !!



## OUTILS ET MACHINES

- ◆ Rangez les outils tranchants, ne pas les laisser dans votre poche (lames...)
- ◆ Laissez les grilles et carters de protection des machines en place
- ◆ Signalez à votre employeur tout câble électrique et tuyau à gaz défectueux.



N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail. Il est votre conseiller pour les risques professionnels.



## Plaquette salarié Boulangier Pâtissier



Le métier de boulanger pâtissier comporte comme tout métier un certain nombre de risques :  
Lisez cette plaquette et essayer au quotidien de mettre en pratique ces conseils



## MANUTENTION

Pour tout port de charge au travail ou dans la vie quotidienne pour préserver votre capital dos vous devez :

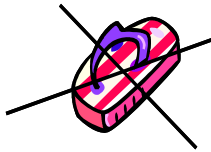
- Réfléchir avant d'agir
- Plier les jambes
- Éviter la torsion du tronc
- Faire le verrouillage lombaire :

« serrez les fesses et contractez les abdos »



## CHUTE DE PLAIN PIED

- Porter des chaussures antidérapantes



- Nettoyer dès que possible les surfaces ou les dépôts alimentaires qui se sont déposés (beurre, crème etc...)
- S'organiser pour ne pas courir, éviter les gestes précipités.

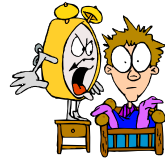


## LUTTE CONTRE LA CHALEUR ET LES BRÛLURES

- Boire régulièrement au cours du travail
- Faire de courtes pauses éloignées des sources de chaleur :
- Organiser son travail pour éviter des déplacements inutiles : Un bon ouvrier est souvent un « fainéant » bien organisé
- Tenue de travail adaptée (coton clair, blouse à pressions, pantalons...)
- Positionner sa zone de travail à distance des fours



## SOMMEIL



- Avoir un rythme de vie régulier pendant la semaine de travail
- Se coucher plus tôt la veille de travail / aux jours non travaillés
- Faire des siestes réparatrices surtout si elles sont ratées
- Le soir, manger au moins 2 heures avant d'aller se coucher, éviter l'alcool et les aliments riches en graisse
- Éviter de faire du sport juste avant de se coucher



## POUSSIERE DE FARINE

C'est le produit de base dans le métier mais on peut y devenir allergique.

**15% des boulangers** le sont et l'apparition de cette **allergie est directement proportionnelle** au niveau d'empoussièrement de leur lieu de travail.

Les allergies qui peuvent se développer concernent :

- ⇒ La peau qui gratte : **eczéma**
- ⇒ Les yeux qui piquent : **conjonctivite**
- ⇒ Le nez, la gorge qui grattent : **rhinite**
- ⇒ Les poumons qui sifflent : **asthme**



**Observez ces règles car elles limitent le dégagement de poussière que vous allez respirer :**

- Cuve à pétrin : mettre d'abord l'eau puis la farine
- Sac de farine : Ouvrir le sac avec des ciseaux. Éviter de le déchirer, le vider précautionneusement près du corps bras pliés (cela évite les remontées de farine entre vous et le sac et préserve votre dos). Ne pas secouer le sac vide, plier et évacuer le sac après l'avoir vidé.
- Si boulangerie équipée d'un silo, utiliser une manche longue
- Frassage : effectuer les premières minutes à vitesse lente
- Fleurage : 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, voire l'étaler à la main
- Éviter de secouer les couches ou avoir des couches pour les produits farinés et d'autres pour les produits non farinés
- Nettoyage du plan de travail : utilisez une raclette ou une corne alimentaire plutôt qu'une brosse et surtout pas la soufflette
- Nettoyage du sol : utilisez un aspirateur adapté ou une raclette à l'humide et surtout pas le balai seul
- Hygiène corporelle : douchez vous en fin de poste sur votre lieu de travail, laissez votre tenue de travail dans votre vestiaire et rentrez avec une tenue de ville (ne ramenez pas la farine dans votre véhicule et chez vous !)

