

# POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ TOUT AU LONG DE VOTRE CARRIÈRE

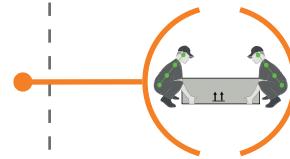
## BRUIT

- S'éloigner de la source sonore dans la mesure du possible
- Porter des protections auditives en permanence



## MANUTENTION

- Utiliser les aides mécaniques
- Organiser les stockages de proximité
- Penser à l'entraide entre collègues
- Réduire les poids unitaires
- Se préserver en utilisant les bons gestes



## POUSSIÈRES

- Travailler à l'humide si possible
- Privilégier les outils équipés d'aspiration
- Porter un équipement de protection respiratoire avec filtre de type P3



ATTENTION AMIANTE :  
PAS FORMÉ = PAS TOUCHER



NE PAS MANGER, NI BOIRE, NI FUMER SUR  
LE LIEU DE TRAVAIL



## VIBRATIONS

- Privilégier les outils avec dispositifs anti-vibratiles
- Se former à l'utilisation du matériel
- Alterner les tâches
- Utiliser des gants adaptés



GENOUILLERE À POCHE

## POSTURES CONTRAIGNANTES

- Travailler à la bonne hauteur en utilisant les aides matérielles adéquates (ex : lève plaques, établi, échafaudage, ...)
- Alterner les tâches
- Se préserver en utilisant les outils adaptés (plus légers) et en effectuant les bons gestes
- Porter les EPI selon les besoins (ex : genouillères)



GANT ANTI-VIBRATIONS

## PRODUITS CHIMIQUES

- Être formé et s'informer sur les produits utilisés et leurs risques pour la santé (Fiches de Données de Sécurité - FDS)
- Respecter les règles d'hygiène (lavage des mains régulier, entretien des tenues de travail, ...)
- Porter les gants adaptés et les maintenir en bon état

### VIBRATIONS

Coude (arthrose)  
Poignet (ostéonécrose)  
Main (trouble circulatoire,  
(syndrome de Raynaud)

### POSTURES CONTRAIGNANTES

ÉLÉVATION DES BRAS :  
Épaule (coiffe des rotateurs)  
  
DOS PENCHÉ EN AVANT :  
Rachis (lombalgie, hernie discale)  
  
ACCOUPI,  
AGENOUILLEMENT :  
Genou (hygroma, atteinte méniscale)

### PRODUITS CHIMIQUES

CIMENT, ENDUIT, COLLE :  
Peau  
PEINTURE, SOLVANT :  
Peau  
Poumons  
Troubles neurologiques  
PLOMB :  
Troubles digestifs,  
perturbation sanguine

Respecter  
un temps  
de sommeil  
suffisant

Pratiquer  
un sport  
régulièrement

Manger  
équilibré

Penser  
à mettre à jour  
vos vaccinations et  
à vous prémunir  
des infections

Éviter  
les conduites  
addictives  
(alcool, tabac,  
drogues...)

Se méfier de  
l'automédication  
(problème de  
vigilance,  
somnolence)

Faire des  
pauses,  
s'hydrater

### BRUIT

Surdité  
Acouphènes  
Troubles de l'équilibre  
Fatigue, irritabilité

### MANUTENTION

Épaule (coiffe des  
rotateurs)  
  
Coude (épicondylite)  
  
Rachis (lombalgie, hernie  
discale)

### POUSSIÈRES

SILICE :  
Poumons (silicose et  
complication cancer,...)

AMIANTE :  
Poumons (fibrose, plaque  
pleurale, mésothéliome)  
et (cancer broncho-  
pulmonaire)

BOIS :  
Sinus (cancer),  
Poumons (pathologie  
pulmonaire)

### AUTRES POUSSIÈRES (LAINES MINÉRALES, PLÂTRE...):

Poumons  
Peau

Vous pouvez contacter votre équipe santé travail



RÉPÉTITIVITÉ + DURÉE  
=  
PLUS DE  
CONSÉQUENCES  
SUR LA SANTÉ

