

**Troubles musculo-squelettiques**  
(douleurs du dos, des genoux, des épaules, des coudes, des poignets et des mains)

**MANUTENTION POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS**

**Ciments, silice, amiante**  
(rhinite, irritation bronchique, allergie respiratoire et cutanée, silicose, cancers du poumon et de la plèvre)

**POUSSIÈRES**

**Ciments, colles, résines, solvants**  
(rhinite, asthme allergique, irritation et/ou brûlure cutanée)

**PRODUITS CHIMIQUES**

**Chutes, coupures, projections dans les yeux, accidents de la route**

**ACCIDENTS DE TRAVAIL**

**Douleurs des mains, des poignets et des coudes**

**VIBRATIONS**

**LES PRINCIPAUX RISQUES ET CONSÉQUENCES**



**ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES PRATIQUES**



**QUELQUES CONSEILS**

### **Protégez vos genoux**

- Limitez au maximum les positions agenouillées et/ou accroupies
- Portez des genouillères ou utilisez des plaques en mousse, vêtements de travail avec protection intégrée au niveau des genoux

### **Protégez votre dos**

- Assurez-vous que le matériel soit livré directement sur le chantier
- Utilisez les aides à la manutention disponibles (chariots, diables, monte-charges...)
- Demandez à votre employeur des approvisionnements en sacs de 25kg max, portez à deux les charges de plus de 25kg (idéalement, 15kg)
- Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit et genoux légèrement fléchis

### **Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains**

Rapprochez-vous au maximum de la zone de travail, travaillez, dès que possible, les coudes près du corps, plus particulièrement lors du port de charge

### **Protégez-vous contre les poussières**

- Évitez le nettoyage au balai, préférez l'aspirateur industriel et le balayage humide, utilisez des outils avec aspirations intégrées
- Portez un masque FFP3 lors des activités générant des poussières

### **Protégez votre peau**

Portez des gants adaptés à l'activité, lavez-vous les mains avec un savon doux et mettez de la crème réparatrice

### **Protégez vos oreilles**

Portez des protections auditives en cas d'exposition au bruit

### **Pensez à la possibilité de présence d'amiante** lors des travaux de rénovation.

- Port des protections collectives et individuelles adaptées à l'activité
- Demandez à votre employeur à bénéficier de la formation réglementaire si un diagnostic amiante a été réalisé. À défaut, vous disposez d'un droit de retrait

**A SAVOIR**

PARTICIPATION FORMATIONS

PRAP

(PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

SST

(SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL)

