

Des gestes simples pour vous protéger





Des gestes simples pour vous protéger

Asthme et rhinite 2

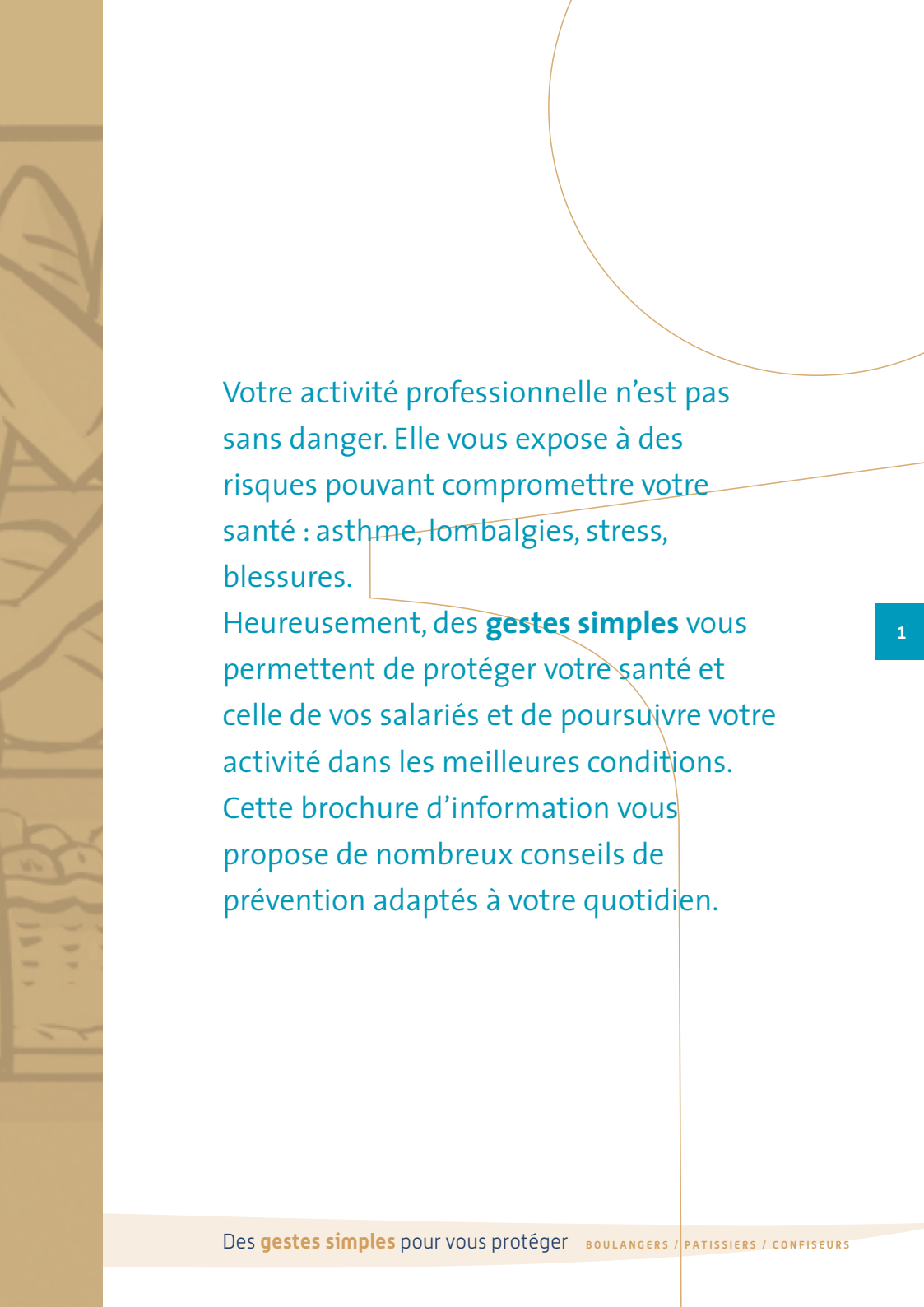
Troubles musculo-squelettiques,
mal de dos..... 12

Blessures 14

Caries dentaires 16

Une tournée sans risque 17

Risque de surmenage 18



Votre activité professionnelle n'est pas sans danger. Elle vous expose à des risques pouvant compromettre votre santé : asthme, lombalgies, stress, blessures.

Heureusement, des **gestes simples** vous permettent de protéger votre santé et celle de vos salariés et de poursuivre votre activité dans les meilleures conditions. Cette brochure d'information vous propose de nombreux conseils de prévention adaptés à votre quotidien.

ASTHME ET RHINITE

En tant que boulanger ou pâtissier, vous êtes particulièrement exposé à développer un asthme ou une rhinite d'origine professionnelle. Ceux-ci peuvent survenir à tout moment de la vie professionnelle. L'âge moyen de reconnaissance des rhinites est de 28 ans et de 43 ans pour les asthmes.

Poussière fine : attention danger

La farine est un ingrédient particulièrement volatile lorsqu'elle est manipulée. Les particules en suspension sous forme de poussières sont inhalables et peuvent pénétrer dans l'organisme. Selon leur taille, elles peuvent atteindre le nez et la gorge (particules de taille supérieure à 10 μm), les bronches (particules de taille inférieure à 10 μm) et les alvéoles pulmonaires (particules de taille inférieure à 3 μm). Il existe des farines qui émettent peu de poussières fines. Enrobées d'huile végétale, elles produisent moins de poussières que les farines ordinaires. Il existe aussi des farines dites « rondes » ou « de passage », produites selon un procédé qui consiste à ne sélectionner que les grosses particules de farine.

Alors, pensez aussi à votre santé lors de futures commandes de farine !

■ Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie respiratoire due à une réaction inflammatoire des bronches qui se traduit par des difficultés à respirer, de la toux et des sifflements.

■ Qu'est-ce que la rhinite ?

La rhinite allergique est caractérisée par une inflammation localisée de la muqueuse nasale et se traduit par des éternuements et un écoulement. Elle peut précéder l'apparition de l'asthme.

■ Les agents impliqués :

- les farines : blé, seigle, orge, son, maïs, avoine, sarrasin, malte, fève, soja, sorgho... ;
- les substances ajoutées au cours de la fabrication du pain (alpha-amylase en particulier) ;
- les contaminants : moisissures, acariens...

Très souvent, les manifestations de rhinites et d'asthme surviennent immédiatement ou peu après les expositions professionnelles à la farine, notamment lors des opérations de pétrissage ou de fleurage.

C'est la **durée et l'intensité de l'exposition aux poussières de farine** qui déterminent le risque d'asthme ou de rhinite.

Des facteurs aggravants existent :

- des antécédents d'asthme, un terrain allergique ;
- le tabac.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les allergies respiratoires professionnelles (asthmes et rhinites) en boulangerie-pâtisserie occupent la première place des allergies respiratoires professionnelles en France. Une étude de l'Observatoire national des asthmes professionnels montre que les boulangers-pâtisseries représentent à eux seuls 29 % de l'ensemble des asthmes recensés chez les professionnels (hommes). De son côté, l'Observatoire national des rhinites professionnelles indique que le quart des rhinites professionnelles concerne les boulangers-pâtisseries.

■ Quelles précautions prendre ?

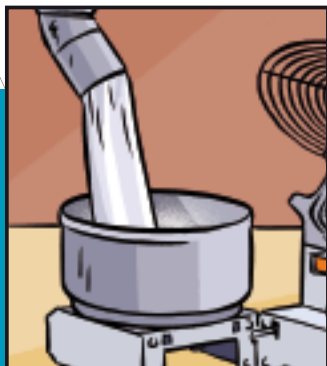
Lors des différentes étapes de fabrication du pain, des viennoiseries et des pâtisseries, et lors du nettoyage du fournil, les boulangers-pâtisseries réalisent de nombreuses opérations à l'origine d'un dégagement de poussières de farine. Des gestes simples à réaliser conjugués à l'utilisation d'un matériel adapté limitent fortement ces émissions.

En premier lieu :

- veillez à ce que votre lieu de travail (fournil) soit séparé du lieu de stockage (chambre à farine) ; en effet, les tissus et les sacs de filtration des silos à farine ne suffisent pas à retenir les poussières les plus fines ; si le silo n'est pas dans une pièce séparée du fournil, étanche à la poussière, celui-ci contamine le poste de travail ;
- préférez un transport pneumatique ou pas vis hélicoïdale de la farine tout en veillant aux éventuels défauts d'étanchéité.

Lors du changement de pétrin :

- si vous alimentez votre pétrin par sacs **A**, veillez à vider le sac de farine progressivement sans le secouer ; pour limiter l'émission de poussières de farine, il est recommandé de verser l'eau avant de vider le sac de farine ;
- il est toutefois préférable d'utiliser un silo : dans ce cas, utilisez un manchon long **1** descendant jusqu'au fond de la cuve pour verser la farine. Cet équipement consiste en une manche souple fixée en sortie du silo à farine ou de la trémie de pesage, qui descend jusqu'au fond de la cuve du pétrin. Il permet d'éviter de faire tomber la farine d'une trop grande hauteur et donc de limiter la génération de poussières. Lors du remplissage de la cuve, il suffit de la soulever



2



5

au fur et à mesure du versement afin de ne pas créer de bouchon. En utilisant une manche longue, il est préférable de mettre la farine avant l'eau car sinon le manchon risquerait d'être en contact avec l'eau.

Lors du frasage-pétrissage :

- utilisez un pétrin à capot plein **2** plutôt qu'un modèle à grille. La présence du capot évite le dégagement de poussières lors des premières minutes de mélange. Sachez que de nombreux constructeurs commercialisent ce type de machine et que le capot peut être transparent pour assurer une visibilité de la pâte lors du travail. De plus, ce capot plein transparent peut être adapté à des matériels existants ;
- à défaut de capot plein, mettez en route lentement le pétrin pendant deux minutes ;
- ne restez pas à côté du pétrin lors des premières minutes de fonctionnement (entre trois et cinq minutes).

■ Quelles précautions prendre ?

3



6

A

Savoir vider son sac 3

Pour éviter les envolées de farines, respectez ces gestes simples :

- découpez précautionneusement le sac avec un outil coupant approprié ;
- limitez la hauteur de chute lors du déversement de la farine ;
- videz le sac de farine progressivement, sans le secouer ni le taper ;
- éliminez les sacs vides en les pliant ou en les roulant, sans les secouer.

Pour faciliter leur manipulation, préférez un conditionnement en sac de 25 kg plutôt que de 50 kg. 4

4



5



7

Lors de la division :

- utilisez une diviseuse anti-projection de farine **5**. Cette machine permet de canaliser les poussières de farine vers l'arrière afin d'éviter les projections lors de la surpression se produisant au moment de la compression. Certains modèles de diviseuses anti-projection disposent en plus d'un bac collecteur évitant la chute de farine sur le sol ;
- fleurez avec une farine à faible dégagement de poussières ou au tamis.

Lors du laminage et du façonnage :

- utilisez un minimum de farine et fleurer au ras de la table ;
- préférez un laminoir et une façonneuse à farineur automatique : le farineur automatique permet de dispenser le minimum de farine nécessaire.

■ Quelles précautions prendre ?



Lors du fleurage du poste de travail :

- privilégiez les farines à faible dégagement de poussières ;
- étalez la farine à la main sans la projeter ; sachez que fleurir au tamis **6** permet de limiter le dégagement des poussières de farine ;
- évitez les courants d'air ;
- sachez qu'il existe des systèmes de captage localisé des poussières, c'est-à-dire des caissons dotés d'un système d'aspiration (dépoussiéreur) qui se placent sur la surface de travail **7**.

Lors du nettoyage :

- nettoyez le plan de travail avec une raclette plutôt qu'à l'aide d'une soufflette. Vous pouvez utiliser la même raclette que celle servant à couper la pâte **8**. Ainsi, en rassemblant la farine en un petit tas, vous évitez un dégagement de poussières important. Sachez que des raclettes plus larges permettent un gain de temps pour réaliser cette opération ;
- utilisez des chiffons humides sur les différentes surfaces à nettoyer ;

7



8



9



9

- utilisez un aspirateur adapté à la boulangerie-pâtisserie professionnelle **9** et non un balai qui remet en suspension dans l'air les poussières de farine. L'aspirateur industriel est destiné au nettoyage des surfaces du fournil, en particulier les sols, ainsi que les équipements sur ou dans lesquels se déposent des poussières de farine (diviseuse, table de travail, four...).

■ Quelles précautions prendre ?

10



Pour limiter l'exposition à la farine, d'autres mesures de prévention peuvent être appliquées :

- séparez les locaux en zones à poussières (fournil, local de stockage) et sans poussières (habitation, magasin de vente, vestiaires) ;
- supprimez l'utilisation de la soufflette dans tous les cas **10** ;
- évitez tous les gestes qui consistent à secouer qu'il s'agisse des sacs de farine ou de vos vêtements ;
- séparez le stockage des habits privés et des vêtements professionnels, et réservez les vêtements de travail uniquement à un usage professionnel ;
- lavez vos vêtements et vos sols très régulièrement ;
- pensez à porter un masque de protection **11** lors des opérations les plus génératrices de poussières de farine (remplissage du pétrin, fleurage, nettoyage du silo et des sols).

10



11

Le choix du masque

Les modèles de masque diffèrent selon l'importance de l'exposition à la poussière.

Il existe en premier lieu ce que l'on appelle les demi-masques filtrants. Il s'agit d'un masque avec soupape recouvrant le nez, la bouche et le menton. Il existe trois classes d'efficacité pour les filtres utilisés pour la protection des voies respiratoires.

En boulangerie, en raison de la taille des particules, l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) préconise les masques de classe P3. Ce matériel de haute efficacité arrête au moins 98 % des poussières.

Un risque d'eczéma

Le contact de la farine, des levures et du sucre peut provoquer un eczéma : il s'agit d'une réaction allergique de la peau au contact de ces substances. L'hygiène des mains (lavage et séchage régulier), des locaux (acariens) et des vêtements ainsi que le port de gants sont les meilleurs moyens de protection.

Pour votre local :

- disposez d'aérations efficaces (hottes aspirantes) ;
- ventilez votre local. Si la ventilation générale ne supprime pas totalement les poussières, elle assure néanmoins leur dilution dans l'atmosphère grâce à un apport d'air neuf dans le local de travail ;
- nettoyez régulièrement les locaux pour limiter la croissance de moisissures.

Pour vos salariés et apprentis :

- mettez en application ces gestes au moment de la formation des apprentis ;
- dans la mesure du possible, accentuez la rotation des postes de travail.

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES, MAL DE DOS (lumbagos, lombalgies, dorsalgies)

En boulangerie-pâtisserie, les troubles musculo-squelettiques (TMS) concernent principalement le dos, le cou, les épaules, les coudes et les extrémités des membres supérieurs (poignets, doigts). Le port fréquent de charges lourdes ainsi que certains gestes ou postures peuvent entraîner des fatigues musculaires, des détériorations des disques inter-vertébraux et aboutir ainsi à la survenue de cervicalgies, dorsalgies ou de lombalgies (lumbago, sciatique, hernie discale).

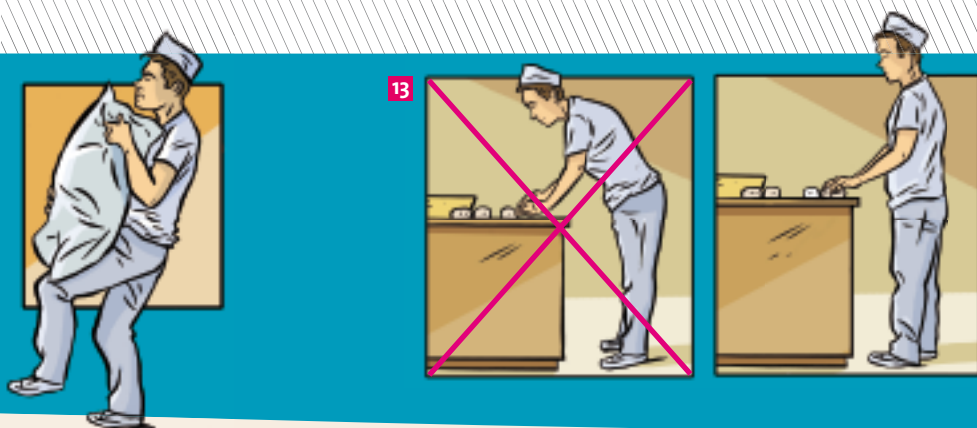
12



■ Quelles précautions prendre ?

- utilisez au maximum les aides mécaniques à la manutention (diable, chariot...) lors du transfert des sacs de farine et pour la manipulation des planches ;
- rappelez-vous que la modernisation de certaines techniques de fabrication et de préparation assure un gain de temps et facilite certains tâches : l'usage de balancelles ou repose-pâtons réduit par exemple la nécessité de manipuler des planches ;
- maintenez le dos aussi droit que possible lors de la manutention de charges, en particulier des sacs de farine ou de sucre, et des planches, en fléchissant les jambes **12** ;
- préférez un conditionnement de la farine en sac de 25 kg au lieu de 50 kg **4** ;
- lors du dépotage du pétrin, réduisez autant que possible les courbures du dos et privilégiez les actions suivantes : coupe de la pâte, transfert latéral plutôt que rotation pour déposer la pâte dans les bacs. Un positionnement à hauteur adaptée du pétrin permettra de diminuer la flexion du dos. Certains constructeurs ont prévu des équipements à hauteur variable ;
- adaptez la hauteur du plan de travail pour vous permettre de travailler avec le dos droit **13** ;
- pensez à varier les tâches au cours de votre activité ;
- essayez de pratiquer une activité physique de loisir.

13



BLESSURES

Le risque de blessure est particulièrement présent en boulangerie-pâtisserie : chute, brûlure, coupure voire fracture.

■ Quelles précautions prendre ?

14

Pour limiter le risque de chute :

- nettoyez régulièrement le sol afin d'éliminer la présence de farine ;
- dans le cadre d'un projet de réaménagement ou de construction de nouveaux locaux, pensez à installer un sol anti-dérapant ;
- veillez au bon dégagement des zones de circulation ;
- évitez, si possible, les dénivellations ;
- installez un interphone dans le fournil pour éviter les déplacements dans la boutique.

Pour éviter les brûlures :

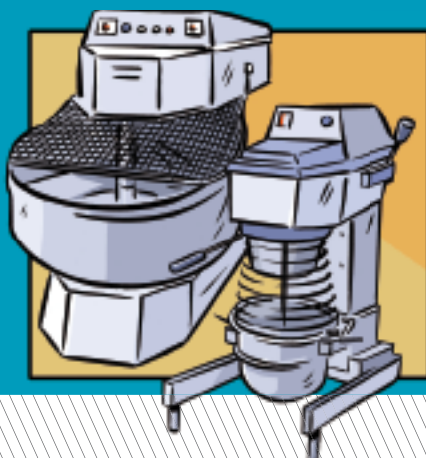
- limitez les déplacements des produits chauds ;
- protégez toutes les surfaces chaudes des équipements de travail ;
- portez des gants.



14



15



16

Pour éviter les coupures :

- rangez les ustensiles coupants après usage ; les barres magnétiques sont un exemple d'outil facilitant à la fois le travail et le rangement ;
- utilisez un matériel adapté : de nombreux outils comme les scarificateurs munis d'un manche qui éloigne les doigts de la lame, les outils spécifiques (pour découper ou étaler) qui évitent l'utilisation de couteaux **14**, les gants anti-coupure (résistants et en même temps très souples) **15**... permettent de limiter le risque de coupure ;
- dotez vos appareils de grilles ou éléments de protection (comme un carter de protection verrouillé électriquement) **16**, respectez leurs conditions d'utilisation et de sécurité et vérifiez régulièrement leur conformité aux normes actuelles (cf. les préconisations techniques du plan collectif conclu entre le ministère du travail et la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française).

Un autre moyen essentiel pour limiter les risques de blessure est de bien penser et aménager votre poste de travail : vous gagnerez en efficacité et en sécurité.

15

CARIES DENTAIRES

La présence de sucre dans l'environnement de travail sous forme volatile (poussières de sucre) ou sous forme de vapeurs issues de la cuisson du sucre, favorise le développement rapide de caries dentaires. Certains gestes peuvent aussi être à l'origine de caries comme la tétée du cornet pour le déboucher, le tamisage ou la cuisson du sucre.

■ Quelles précautions prendre ?

- Brossez-vous les dents après chaque repas **17** ;
- Rincez-vous la bouche régulièrement ;
- Ne goûtez pas les préparations sucrées plus que nécessaire ;
- Consultez votre dentiste au moins une fois par an.



17

UNE TOURNÉE SANS RISQUE

Certains boulangers, notamment en milieu rural, effectuent une tournée de distribution. Ils s'exposent à des risques liés à l'utilisation d'un véhicule lors de leur déplacement : dangers liés à la circulation, confinement, posture, défaut de vigilance...

■ Quelles précautions prendre ?

17

- Dotez votre véhicule d'équipements de sécurité qui facilitent le chargement de la marchandise (haillon arrière, portes battantes) et munissez-le d'une séparation - par exemple une grille - entre le poste de conduite et la zone où se trouve la marchandise ;
- Arrimez soigneusement votre matériel à l'intérieur du véhicule de façon à éviter tout risque de déplacement lors du transport ;
- Vérifiez et entretenez votre véhicule très régulièrement ;
- Bannissez l'usage du téléphone portable et même du kit main libre (aussi dangereux que le téléphone porté à l'oreille) pendant la conduite automobile ;
- Ne prenez pas le volant en cas de fatigue ou de manque de sommeil ;
- Organisez vos déplacements pour limiter leur fréquence et ainsi votre risque d'accident et d'aggravation de votre éventuel mal de dos ;
- Soyez extrêmement vigilant en cas de point de vente ouvert sur la voie publique.

RISQUE DE SURMENAGE

Le métier de boulanger-pâtissier répond à des exigences horaires particulières : au travail de nuit (la législation considère tout travail effectué entre 21 heures et 6 heures comme un travail de nuit) s'ajoute le travail effectué les week-end et jours fériés.

Le stress lié à la gestion de son entreprise ainsi que la peur de l'agression peuvent également entretenir le risque de surmenage.

■ Encore trop souvent négligés, les effets du surmenage sur la santé sont importants :

- fatigue mentale, détérioration des facultés d'attention et de concentration ;
- fatigue physique, troubles du sommeil ;
- troubles de l'humeur et du comportement : irritabilité, hyperactivité... ;
- troubles du comportement alimentaire (grignotage, prise de poids ou au contraire perte d'appétit) et troubles digestifs ;
- risque accru d'accidents ;
- conséquences familiales et sociales, conflits, absentéisme...

■ Quelles précautions prendre ?

- Couchez-vous tout de suite après le travail de nuit ;
- Prenez une boisson fraîche et une douche avant de vous coucher ;
- Faites une sieste en fin de journée, si nécessaire ;
- N'abusez pas de café, de tabac et encore moins d'alcool pour contrôler le manque de sommeil ;
- Ne consommez pas de médicament pour rester éveillé ou, à l'inverse, pour dormir ;
- Prenez du temps pour vous et faites régulièrement des pauses ;
- Mangez équilibré et buvez régulièrement de l'eau ; il est montré que l'environnement de travail (sonore et thermique) peut être facteur de stress ; or le fournil vous expose à une forte chaleur et à des risques d'hypersudation et de déshydratation ;
- N'oubliez pas que la modernisation de certaines techniques de fabrication et de préparation assure un gain de temps et une facilitation des tâches et peut vous permettre d'exercer votre activité à des horaires de journée ou légèrement décalés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE DOCUMENT UNIQUE



L'obligation de prévention des risques professionnels s'applique à tous les employeurs de droit privé. Le chef d'établissement a la responsabilité d'établir et de mettre à jour chaque année un « document unique d'évaluation » des risques professionnels, lequel doit servir de base au développement d'actions de prévention dans l'entreprise (décret n° 2001-1016 du 5 novembre 2001).

Édition : Caisse Nationale du RSI

Création : Parimage

Illustrations : Christian Didier

Dépôt légal : avril 2010

 Imprimé par CARACTÈRE sur du papier issu de forêts gérées durablement. PEFC/10-31-945  IMPRIM'VERT®



Retrouvez ces informations et bien d'autres
sur le site du RSI entièrement dédié à la prévention.



www.le-rsi.fr/prevention

le RSI est votre interlocuteur social unique
pour votre protection sociale
personnelle obligatoire.

