

## Adoptez une bonne hygiène de vie !

Buvez régulièrement de l'eau.

Prenez 3 repas par jour,  
évités les grignotages,  
ne sautez pas de repas.

Dormez suffisamment dans un endroit calme  
et si besoin faites une sieste.

Relevez vos jambes le soir et évitez de croiser les jambes  
lorsque vous êtes assis ou allongé.

Terminez la douche par un jet froid  
en remontant de la cheville vers le haut de la jambe.



Limitez votre consommation d'alcool.

Supprimez le tabac.

Ne consommez pas de stupéfiant.



Et pratiquez une activité physique régulière !



**NUMÉROS  
D'URGENCE**



En cas de difficultés,  
N'hésitez pas à contacter  
votre médecin du travail.

Novembre 2022

[www.aprevya.fr](http://www.aprevya.fr)



SERVICE DE PRÉVENTION  
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL  
AUDE - ARIÈGE

09 71 11 09 00

## TRAVAIL EN BOUCHERIE-CHARCUTERIE



[www.aprevya.fr](http://www.aprevya.fr)

## Vos principaux risques

### Les Troubles Musculo-squelettiques (TMS)

- ↳ Tendinites (épaules, coudes, poignets)
- ↳ Douleurs cervicales et dorso-lombaires

sont favorisés par

- \* La manutention
- \* La répétitivité des gestes
- \* Les postures contraignantes
- \* Le travail au froid

### Coupures, brûlures

- ↳ Lors du désossage ou de la découpe (outils tranchants ou coupants, esquilles)
- ↳ Lors de cuissons
- ↳ Lors des opérations de nettoyage ou d'affûtage des lames

### Risques biologiques et infectieux

- ↳ Affections cutanées par contacts répétés avec la viande : dermatites d'irritation ou allergique, verrues des paumes et des doigts
- ↳ Contamination respiratoire, digestive ou cutanée par des agents pathogènes pouvant être présents dans les déchets ou les abats (Rouget de porc, pasteurellose, mycobactéries)
- ↳ Surinfection des plaies par contact, lors de la manipulation des déchets, des viscères, des eaux de nettoyage

### Glissades et chutes

- ↳ Sols gras
- ↳ Débris alimentaires
- ↳ Sols mouillés lors du nettoyage

AYEZ UNE TROUSSE DE SECOURS À DISPOSITION



## Les mesures de prévention

### Protégez vos articulations

- ↳ Alternez les tâches
- ↳ Utilisez systématiquement le matériel de manutention
- ↳ Utilisez des outils bien aiguisés pour limiter les efforts, cause de tendinites et de coupures
- ↳ Formez-vous aux bonnes pratiques



### Portez vos Équipements de Protection Individuelle

- ↳ Gants et tablier en cotte de mailles ou kevlar lors du désossage
- ↳ Tenue de travail
- ↳ Chaussures ou bottes de sécurité



### Hygiène des locaux

- ↳ Veillez aux consignes d'élimination des déchets
- ↳ Nettoyez régulièrement les sols et surfaces en respectant les protocoles
- ↳ Veillez au dégagement des allées et couloirs

### Hygiène corporelle et vestimentaire

- ↳ Lavez-vous régulièrement les mains
- ↳ Désinfectez outils, tabliers, gants et plans de travail
- ↳ Portez votre tenue de travail propre
- ↳ Lavez quotidiennement votre tenue de travail
- ↳ Séparez votre tenue de ville de votre tenue de travail

### Prévention des infections

- ↳ Soyez à jour de vos vaccinations
- ↳ Soignez immédiatement toute plaie et protégez-la d'un pansement