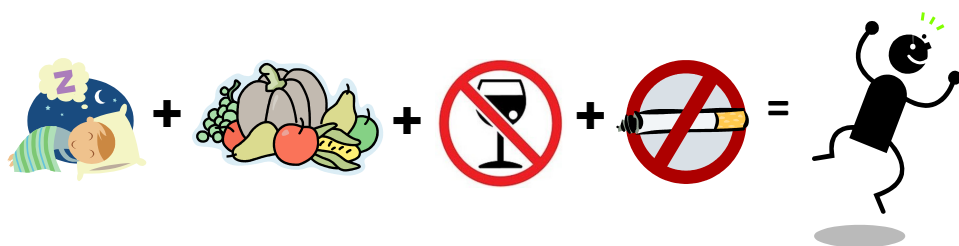


## DE BONNES RÉOLUTIONS, POUR UNE BONNE SANTÉ

Pour préserver votre bien-être, il faut :

- dormir suffisamment
- bien s'alimenter
- éviter l'alcool, le tabac



## POUR FAIRE LE POINT

En cas de questions, n'hésitez pas à solliciter directement un rendez-vous auprès de votre médecin du travail.

**AST 25** Siège social  
ACTION SANTÉ AU TRAVAIL  
5A rue Victor Sellier  
25000 BESANCON  
Tel : 03 81 47 93 93 Fax : 03 81 50 74 97

Besançon, 20 rue Gambetta.  
Valentin, Le Master.  
Baume Les Dames, 6 rue Ernest Nicolas.  
Maiche, 3 Impasse des Alpes.  
Morteau, 6 rue Traversière.

Tel : 03 81 25 07 87  
Tel : 03 81 88 36 22  
Tel : 03 81 84 45 98  
Tel : 03 81 64 02 97  
Tel : 03 81 67 50 44

IMC BESANCON: Ne pas jeter sur la voie publique



## Santé Travail MÉMO NETTOYAGE



## Mal de dos Tendinites Traumatismes


Parce que toutes ces maladies peuvent nuire  
à votre activité professionnelle,  
voici quelques conseils pratiques de prévention.

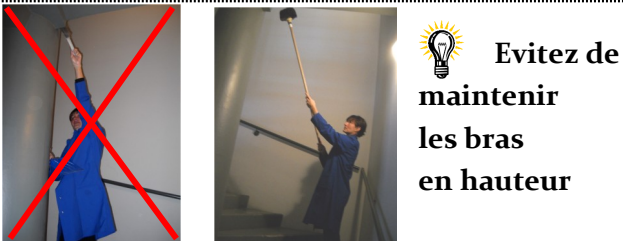
## PROTÉGEZ VOS ARTICULATIONS ET VOTRE DOS




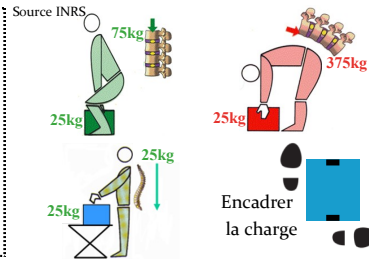
 **Pensez à plier les genoux**




 **Poussez les poubelles, meubles, plutôt que de les tirer**




 **Évitez de maintenir les bras en hauteur**



 **Ne courbez pas le dos, faites le tour du mobilier**



 **Portez à 2 autant que possible**



## CÔTÉ MATÉRIEL

**Pensez à :**

- Régler les manches des balais et des aspirateurs



- Utiliser les escabeaux (et non les cartons, chaises, caisses...)



- Utiliser un chariot, plutôt que de porter à bout de bras



- Faire glisser les meubles à l'aide de chiffons, patins adaptés (téflon)

- Nettoyer les roues des chariots



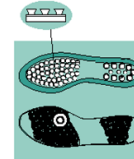
- Placer des panneaux si sol glissant



**Si le matériel est abîmé, usé, non réglable, dangereux, parlez-en à votre chef d'équipe**

## PROTECTIONS INDIVIDUELLES

**N'oubliez pas :**



Les chaussures (de sécurité ou au minimum antidérapantes, fermées)



Les gants à votre taille, à manchettes longues



Des vêtements de travail (blouse, polaire pour le travail à l'extérieur)



Le masque en cas de poussière importante (tapis, sous-sol, parking...)

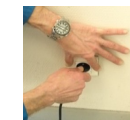
## ENVIRONNEMENT



Travailler à la lumière



Utiliser les blocs-portes



Ne pas tirer sur les fils, toujours tenir la prise



Éloigner de l'eau toute prise électrique



Ne pas laisser les fils emmêlés