

LA
BONNE RECETTE
POUR
MA SANTÉ

LA SANTÉ AU TRAVAIL
À VOTRE SERVICE !

TOUS LES INGRÉDIENTS SUR
WWW.CHODEVANT.FR



MAL DE DOS

NI TROP HAUT, NI TROP BAS,
MON PLAN DE TRAVAIL EST À
MA TAILLE.
POUR LES CHARGES LOURDES,
JE ME SERS DU CHARIOT OU DU
DIABLE ET JE PLIE LES GENOUX
POUR PORTER !

CHUTE

JE PORTE TOUJOURS MES
CHAUSSURES ANTIDERAPANTES,
ET SI JE DOIS ATTRAPER
DES ÉLÉMENTS EN HAUTEUR,
J'UTILISE UN ESCABEAU.

HORAIRES DÉCALÉS

TRAVAILLER TARD : OK,
À CONDITION DE POUVOIR
RÉCUPÉRER LE LENDEMAIN.
JE NE RESTE PAS SEUL AU
TRAVAIL APRES 23H.

SOMMEIL

JE DORS AU MOINS 7 HEURES
PAR NUIT.

ALIMENTATION

MÊME SI MES HORAIRES SONT
DÉCALÉS, JE FAIS 3 REPAS PAR
JOUR, SANS OUBLIER LE PETIT
DÉJ !



CHALEUR

J'UTILISE LA VENTILATION ET
JE BOIS SUFFISAMMENT D'EAU.

BRÛLURES

JE PORTE LA TENUE DE
TRAVAIL COMPLETE (A MA
TAILLE, MANCHES LONGUES,
CALOT) ET J'UTILISE LES
PROTECTIONS ISOLANTES
(GANTS, TABLIER, LITEAU...).

COUPURES

J'UTILISE LE BON COUTEAU,
BIEN AIGUISÉ. JE TRIE
LES COUTEAUX LORS DU
DEBARRASSAGE ; JE LES
NETTOIE ET LES STOCKE À
PART.

ALCOOL TABAC DROGUES

EST-CE QUE JE CONNAIS LES
RISQUES ? JE M'INFORME :

- ✓ ECOUTE ALCOOL : 0811 913 030
- ✓ TABAC INFO SERVICE : 0825 309 310
- ✓ DROGUES INFO SERVICE : 0800 231 313
- ✓ ECOUTE CANNABIS : 0811 912 020

SE FAIRE PLAISIR

JE PRENDS DU TEMPS
POUR MES LOISIRS
(SPORT, CINEMA...).