

Prendre soin de ma santé

Constat

Les céramistes ont des problèmes de santé liés à la pratique de leur métier :

- maladies musculosquelettiques : lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, tendinite, épicondylite, arthrite au niveau des doigts, atteinte du canal carpien...
- maladies respiratoires à cause des poussières inhalées et des fumées : silicose principalement
- allergies aux différentes matières premières et aux oxydes
- empoisonnement par le contact avec des produits toxiques

Que faire pour prendre soin de ma santé

- **Contre les maladies musculosquelettiques :**
 - Vérifier ses postures
 - Pratiquer des échauffements, des étirements, du yoga
 - Alternier les activités de production
- **Contre les maladies respiratoires**
 - Porter un masque
 - Porter des vêtements qui n'absorbent pas trop la poussière
 - Eviter la formation de poussières (lavage à l'eau, aspirateur avec filtre, port d'un masque) ou préférer l'extérieur lors de la formation de poussières
 - Nettoyer l'atelier à l'eau. Ne pas utiliser d'aspirateur
 - Prévoir une évacuation des fumées du four à l'extérieur de l'atelier
 - Séparer le poste d'émaillage et de fabrication au pistolet avec cabine et masque par trempage/verseage de préférence
 - Installer de préférence le four à l'extérieur/ou zone ventilée
- **Contre l'empoisonnement**
 - Utiliser des gants pour manier les produits dangereux
 - Eviter de manger/boire/fumer à l'atelier
 - Se nettoyer les mains avant de manger/boire/fumer

Où j'en suis dans mon atelier pour prendre soin de ma santé

- **2021**
 - Bilans de santé
 - Précautions prises
- **Evolution 2022**
 - Actions mises en œuvre
 - Résultats
- **Evolution 2023**
 - Actions mises en œuvre
 - Résultats

Actions collectives du CNC en cours

- Travail de la Commission Développement Durable
- Echanger nos expériences, anticiper et partager nos pratiques sur les façons de prendre soin de notre santé sur facebook : développement durable du CNC : <https://www.facebook.com/groups/cnc.developpement.durable> ou par mail : cnc.devtdurable@gmail.com
- Soutenir Ateliers d'Art de France pour faire reconnaître les maladies des céramistes comme maladies professionnelles

Ressources accessibles sur le site du CNC

En 2022 : fiches techniques