

Prendre soin de ma santé

Constat

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

- Maladies musculo squelettiques : 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
- Isolement des personnes travaillant et vivant seule

Que faire pour prendre soin de ma santé

Contre les maladies musculosquelettiques sur le tour : trouver sa posture, soit debout, assis sur un ballon, ou autres astuces à nous communiquer

- Réagir aux premiers symptômes, ne pas se dire que cela va passer
- Vérifier et réfléchir ses postures
- Pratiquer des échauffements, des étirements, du yoga, et de la randonnée
- Alternier les activités de production
- Avoir des outils de levage, penser à demander de l'aide
- Penser à construire des stands léger, démultiplier la masse
- Adapter sa production et sa commercialisation à ses possibilités physiques
- Échanger avec des collègues

Contre les maladies respiratoires

- Porter un masque <https://www.inrs.fr/in>
- Prévoir une évacuation des fumées du four à l'extérieur de l'atelier, ou placer le four dans un lieu dédié, aéré ou ventilé
- Séparer les postes d'émaillage et de fabrication surtout si vous travaillez au pistolet
- Préférer le trempage ou le versage
- mettre les pictogrammes de danger sur les produits concernés
- Nettoyage à l'eau, pas de balai, aspirateur à évacuation de l'air vers l'extérieur

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
- **pour en savoir plus via les fiches l'INRS : inrs.fr**
 - sur la toxicité
 - la posture
 - les risques psychosociaux
- **isolement des personnes travaillant et vivant seule**
 - s'associer dans un atelier qui accueille plusieurs artisans
 - se lier ou adhérer à des associations culturelles et professionnelles
 - participer aux événements céramique

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

- **Année en cours :**
 - Bilans de santé
 - Précautions prises
- **Evolution sur l'année suivante :**
 - Actions mises en œuvre
 - Résultats
- **Evolution sur deux ans :**
 - Actions mises en œuvre
 - Résultats

Actions collectives du CNC en cours

- Travail de la Commission Développement Durable
- Échanger 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.devt durable@gmail.com

En projet

- en collaboration avec Ateliers d'Art de France, étudier la question des maladies professionnelles des céramistes.

Ressources accessibles sur le site de l'INRS

- [Santé et sécurité au travail - INRS](#)

Centre antipoison

- <https://centres-antipoison.net/>