



LES CONSEILS du *Sstn*⁺
PRÉVENTION

TRAVAILLER EN RESTAURATION

LA SANTÉ AU TRAVAIL

RÔLE DU SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

Votre médecin du travail conseille le salarié et l'employeur pour préserver la santé et la sécurité au travail.

Il est lié par le secret médical.

Vous pouvez demander à le rencontrer pour toute question en lien avec votre travail.

L'équipe santé travail peut proposer à l'employeur des améliorations de conditions de travail.

Qu'est-ce qu'un accident du travail?

C'est un accident brutal et soudain survenu sur les lieux ou à l'occasion du travail (y compris les accidents de trajet).

Tout accident, même bénin, doit être signalé aussitôt par la victime à son employeur : celui-ci doit remettre au salarié un imprimé lui permettant de consulter gratuitement un médecin dans les 48 heures maximum.

En cas de refus de l'employeur, le salarié peut faire la déclaration seul directement à la caisse de sécurité sociale.

Qu'est-ce qu'une maladie professionnelle?

Certaines maladies liées au travail sont reconnues comme des maladies professionnelles définies dans des tableaux de classification.

C'est la victime qui en fait la déclaration en joignant un certificat médical établi par un médecin.

HYGIÈNE DE VIE

Premiers contacts avec le travail

- Mieux vaut connaître les risques.
- Au travail le jour, en boîte la nuit...
Attention, votre organisme a ses limites !

Partez du bon pied !

- Un bon petit déjeuner est indispensable.
- Ne sautez pas de repas.
- Ménagez-vous des temps de sommeil suffisants.



LES ACCIDENTS DU TRAVAIL, QUELQUES STATISTIQUES*...

Les causes principales

- accidents de plain pied (31%) : chute sur sol glissant ou zone encombrée...
- objets en cours de manipulation et outils à main (36%) : assiettes / couverts dans la partie restauration, colis dans la partie épicerie, cutters, couteaux de cuisine...
- chutes avec dénivellation (11%) : chute d'escalier...



Localisation des blessures

- les doigts et mains (34%)
- les membres inférieurs (24%)
- le dos, rachis, moelle épinière (15%)
- les membres supérieurs, hors doigts et mains (13%)

* source : CNAMTS - 2010

En cas de grosse chaleur...

- Pensez à vous hydrater régulièrement.
- En extérieur, protégez-vous la tête, sans oublier les yeux et la peau.

ATTENTION

Certains médicaments, l'alcool, le cannabis, les autres drogues, le manque de sommeil, certaines maladies, la chaleur, l'hypoglycémie altèrent la vigilance.



QUELQUES RISQUES PROFESSIONNELS CONSEILS DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL

POSTURES ET MANUTENTION MANUELLE

Toute posture contraignante avec effort physique intense ou répétitif peut causer des douleurs ou des accidents du travail.

*N'en faites pas des tonnes!
Attention à votre dos.*

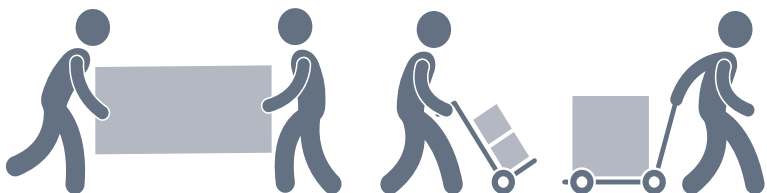
- Utilisez les équipements d'aide à la manutention : diable, chariots, dessertes roulantes, tables d'appoint...
- Mettez à hauteur de bassin les charges lourdes et les plus utilisées.
- Organisez les rangements, pour ne pas déplacer un colis pour accéder à un autre.

Ni trop haut ni trop bas!

Protégez votre dos et vos tendons

Épaules : limitez l'élévation du coude au-dessus du niveau des épaules, utilisez les escabeaux, marche pieds...

Gestes répétitifs : tendinite poignet, mains, coudes, adoptez les bons gestes, alternez les tâches.



IMPORTANT

- Respectez les règlements intérieurs et les consignes de sécurité, qui doivent être données à votre arrivée.
- Demandez et portez les protections individuelles si l'activité expose à des risques particuliers.

Effectuez les bons gestes :

- Gardez le dos droit.
- Pliez les genoux.
- Maintenez l'axe « tête-cou-tronc ».

Cuisinier :

- organisez le travail pour avoir les plans de travail dégagés,
- affûtez régulièrement les couteaux pour limiter le risque de tendinite.

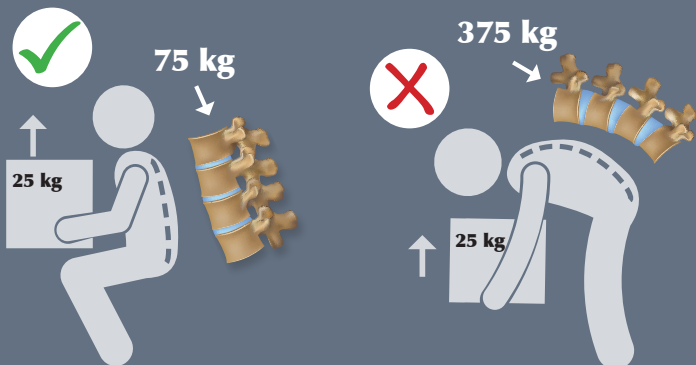
Serveur :

Si la circulation est difficile :

- ménagéz des espaces suffisants pour circuler entre les tables,
- évitez de porter des plateaux surchargés,
- ne "cassez" pas votre poignet, portez les assiettes ou le plateau sur l'avant-bras et pas seulement sur la main.

Plongeur :

- évitez les torsions et flexions du dos pour le transport de la vaisselle.
- ménagéz des espaces pour charger et décharger, ainsi que des espaces de rangement.



QUELQUES RISQUES PROFESSIONNELS

CONSEILS DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL

CIRCULATION ET RISQUES DE CHUTES

Tout déplacement peut être source d'accident : sol glissant, inégal, encombrement...

Désordre = accident

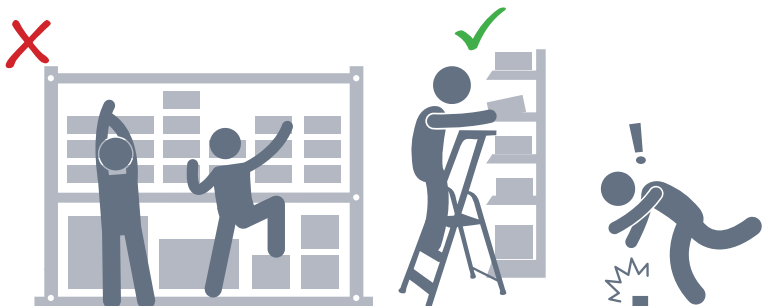
- gardez les sols propres !
- identifiez les zones potentiellement dangereuses.
- n'encombrez pas, dégagez toute zone de circulation.

Ne faites pas l'acrobate !

- pour accéder aux étagères en hauteur ou aux niveaux supérieurs, utilisez des équipements appropriés : escabeau, marchepied...
- n'utilisez pas l'escabeau s'il est en mauvais état
- n'utilisez pas de cageots, cartons, bidons...

Circulez calmement sans courir.

- utilisez les rambardeuses ou rampes dans les escaliers.



IMPORTANT

- préférez des chaussures antidérapantes spécifiques à la restauration.
- pour les serveurs, portez des chaussures adaptées : confortables, antidérapantes, stables, avec 2-3cm de talon
- alternez les chaussures



COUPURES

Gare à l'utilisation des machines et outils coupants

- veiller à toujours travailler avec les protecteurs des machines et à ne pas modifier les machines (sans l'accord du constructeur) - machines à trancher, mélangeurs...
- pour le rangement des couteaux : installer des rangements identifiés et simples d'accès (armoires à couteaux, bacs, ...) près des plans de travail, afin d'éviter tout outil tranchant / coupant sur les plans de travail.
- pour le lavage des couteaux et objets tranchants / coupants : prévoir des bacs et rangements spécifiques.
- jeter la vaisselle dès qu'elle présente un risque de coupure.
- prévoir des zones d'attente organisées et des moyens de rangement pour la vaisselle (pas de chute de vaisselle).



ATTENTION AU RISQUE THERMIQUE

- utilisez des protections (poignées spécifiques, gants adaptés) pour la saisie des plats chauds et pour les produits surgelés.
- placez la friteuse loin des points d'eau et des feux vifs.
- positionnez les queues de casserole à l'intérieur des plans de cuisson pour éviter leur renversement.
- ne mélangez pas les plats chauds et les plats prêts à être nettoyés. Identifiez les zones.



QUELQUES RISQUES PROFESSIONNELS

CONSEILS DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL

PRODUITS CHIMIQUES

Attention aux produits utilisés !

Vous risquez : intoxication, allergie, brûlure...

Apprenez à décoder l'étiquette!

Nouvel étiquetage de sécurité

j'explose						je tue	
je flambe							j'altère la santé
je fais flamber							
je suis sous pression							je nuis gravement à la santé
je pollue							je ronge

IMPORTANT

- Les produits de nettoyage sont souvent irritants, voire corrosifs.
- Utilisez correctement les produits :
 - Lire les notices d'utilisation.
 - Ne jamais mélanger les produits.
 - Ne pas transvaser de produits dans des contenants non adaptés et non étiquetés.

PROTÉGEZ-VOUS !

Utilisez les protections individuelles adaptées : gants spécifiques, lunettes, masques...

STRESS

Le stress peut être source d'accident et avoir un impact sur la santé.

Quelques conseils :

- N'hésitez pas à en parler à votre responsable et à vos collègues.
- Prenez connaissance de l'organisation du travail et des tâches de chacun dans l'entreprise.
- Sachez à qui adresser un client agressif.



RISQUE INFECTIEUX – HYGIENE

Ne minimisez pas ce risque

- lavez vous régulièrement les mains et systématiquement en sortant des toilettes.
- faites attention à manipuler les crustacés avec des protections.
- en cas de coupure ou de piqûre, nettoyez immédiatement, désinfectez, protégez avec un pansement. Prévenez votre employeur, qui fera une déclaration AT si nécessaire. Vérifiez que la vaccination antitétanique est à jour.



CONDUITE À TENIR EN CAS D'ACCIDENT

*Si vous êtes témoin d'un accident,
gardez votre calme et ayez le bon réflexe.*

1. Protégez la victime et son entourage, empêchez un autre accident et évitez toute aggravation de l'accident.
 - Arrêtez la machine, coupez le courant...
2. Alerte ou faites alerter :
 - Prévenez les secouristes de l'entreprise.
 - En cas d'absence : appelez le SAMU au 15.
 - N'oubliez pas de prévenir ou faire prévenir l'employeur !
3. Secourez la victime :
 - Protégez la victime et couvrez-la en attendant les secours.
 - En dehors des petits accidents bénins, appelez toujours le secouriste.
 - Si vous êtes secouriste, pratiquez les gestes élémentaires de survie.
4. Guidez les secours sur le lieu de l'accident et restez à leur disposition.

COMMENT RÉAGIR ?

- Plaies, coupures : avec des gants, nettoyez la plaie (eau + savon) et utilisez un antiseptique non coloré.
- Saignement abondant : avec des gants, compressez la plaie avec un tampon hémostatique ou un chiffon propre (PAS DE GARROT).
- Fracture : ne déplacez pas la victime.
- Brûlures : refroidissez sous l'eau pendant 15 minutes.
- Projection oculaire : lavez l'œil sous l'eau pendant 15 minutes. Consultez un ophtalmologiste au moindre doute.

En cas de doute, consultez un médecin !

CONDUITE À TENIR EN CAS D'INCENDIE

Si vous êtes témoin d'un départ de feu, agissez rapidement et efficacement.

1. Alertez
 - Appelez les pompiers au 18.
 - Prévenez immédiatement un responsable de l'entreprise qui appellera les secours.
2. Intervenez
 - À l'aide des extincteurs à votre disposition, seulement si vous vous en sentez capable et si les flammes et les fumées ne sont pas trop importantes.
3. Évacuez
 - Sur l'ordre d'évacuation et rendez-vous au point de rassemblement.
4. Répondez à l'appel
 - Un responsable fera l'appel afin de vérifier que tout le personnel a bien évacué les lieux.



LES NUMÉROS D'URGENCE

Le SAMU (15), les pompiers (18), le numéro d'urgence européen (112), ces trois numéros d'urgence sont gratuits et peuvent être composés à partir d'un téléphone fixe ou portable, même bloqué ou sans crédit.

Dans tous les cas, pensez à préciser ces 3 points :

- Qui je suis? (victime ou témoin)
- Où je suis?
- Pourquoi j'appelle? Ne jamais raccrocher en premier.

POUR EN SAVOIR PLUS

- **Réglementation et inspection du travail**
www.pays-de-la-loire.direccte.gouv.fr
- **Accident du travail et maladie professionnelle**
www.ameli.fr
- **Hygiène de vie**
(sommeil, drogue, alimentation...)
www.inpes.fr



Consultez le dossier
sur notre site internet



Service de prévention et de santé au travail de la région nantaise
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



toute la prévention sur
sstrn.fr/suivez-nous