

Hygiène de vie

Le sommeil

- La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme (7 à 8 heures de sommeil sont recommandées).
- Attention à ne pas consommer de façon excessive du café, du thé, des sodas et des cigarettes.
- Privilégiez des moments de calme avant d'aller se coucher (évitez les écrans).
- N'utilisez pas le téléphone portable comme réveil.
- Favorisez un repas léger le soir.

L'alimentation

- Un bon petit déjeuner est nécessaire.
- Ne sautez pas de repas.
- Évitez les grignotages.
- Pensez à boire au minimum 1,5 litre d'eau dans la journée.
- Variez et équilibrez votre alimentation.

Les loisirs

- Pratiquez une activité physique régulière.
- Préservez vos oreilles :
 - Lorsque vous allez à un concert ou en boîte de nuit, éloignez vous de la source.
 - Lors d'écoute de musique au casque, limitez le niveau sonore de vos écouteurs.
 - Lorsque vous bricolez (en cas d'utilisation d'outils bruyants : tondeuses, perceuses...), portez des protections auditives.

ADDICTIONS : ATTENTION AUX FAUX AMIS !
Certains médicaments, l'alcool, le cannabis et autres drogues altèrent la vigilance !

Quelques liens utiles

www.inrs.fr
www.travailler-mieux.gouv.fr



plus d'info dans notre
dossier thématique en ligne



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



LES CONSEILS du **Sstrn**⁺
PRÉVENTION

RESTAURATION RAPIDE

SOYEZ VIGILANTS !

RISQUES PRINCIPAUX D'ACCIDENTS DU TRAVAIL

* Source : CNAMTS 2014

- Manutentions manuelles de charges lourdes
42% des accidents du travail*
- Accidents de plain pied : chute sur sols glissants ou zones encombrées...
17% des accidents du travail*
- Risque routier (trajet : livraison - domicile)
13% des accidents du travail*

Attention aux brûlures !



CONSEILS DE PRÉVENTION

- Mettez à hauteur de bassin les charges lourdes et les charges les plus utilisées.
- Organisez les rangements.
- Répartissez les charges.
- Portez des chaussures confortables avec semelles antidérapantes.
- Nettoyez rapidement les salissures.
- Signalez les zones glissantes.
- Dégagez toutes les zones de circulation.
- Pour les livreurs à domicile, respectez le Code de la route (vitesse, signalisation, téléphone). N'essayez pas de rattraper le temps perdu.
- Portez les protections individuelles adaptées.
- Lisez les consignes de sécurité des produits.
- Respectez les dosages des produits de nettoyage.
- Utilisez des escabeaux avec mains courantes et marche-pieds auto-bloquants.
- Utilisez un cutter sécurisé.



AUTRES RISQUES SOYEZ VIGILANT

En fonction du poste de travail, certains risques peuvent aussi être importants :

- Risque chimique : manipulation des produits de nettoyage.



- Chutes de hauteur, chutes d'objets, utilisation d'outils coupants.

POSTES DE TRAVAIL QUELLE PRÉVENTION ?

Comptoir - caisse

- Gardez votre calme en toute circonstance.
- Faites appel au responsable en cas de conflit.
- Faites part des difficultés rencontrées aux collègues, au responsable.
- Demandez à être formé à la gestion du stress.



Préparations chaudes et froides

- Utilisez des protections (poignées spécifiques + gants) pour la saisie des plats chauds et des plats surgelés.
- Faites attention aux sources de chaleur : friteuses (huile de friture), plaques de grill, grille-pains.



EN CAS DE BRÛLURE :
faire couler de l'eau à 15-25 degrés
sur la brûlure pendant au moins 15 minutes
ou tant que la brûlure est douloureuse.

Drive

- Adaptez les vêtements de travail lors des prises de commande (à l'extérieur et à l'intérieur).
- Réglez le volume sonore du casque de prise de commande au calme, avant la prise de poste.
- Veillez à respecter un niveau sonore le plus bas possible.
- Alternez l'oreille d'écoute.

