LES CONSEILS du Sstrn
PRÉVENTION

RESTAURATION RAPIDE

SOYEZ VIGILANTS !

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL
DE LA RÉGION NANTAISE

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.

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.

- 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.

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.

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'information sur notre site internet

sstrn.fr sstrn_44 sstrn44 sstrn_44 sstrn

ClimatePartner climatiquement neutre | FSC PEFC

©SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN
2016/06 | Code article : **sstrn-ds014** | Crédits Photo : © Jeremy, BlueSkyImages - Fotolia.com

SSTRN
Service de Santé au Travail de la Région Nantaise
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4
Tél. : 02 40 44 26 00 Fax. : 02 40 44 26 10
SIRET : 788 354 843 000 - Code APE : 8621Z

Sstrn

RÉSEAU présanse PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL