

Restauration traditionnelle



Informations et conseils
en prévention aux Salariés

Soigner son hygiène de vie

Quels que soient les horaires de travail, prendre des repas réguliers, midi et soir

- Pris à table (position assise) temps minimum de repas : 30 minutes
- De préférence, avant le service : évite l'hypoglycémie pendant le service



Profiter du repos hebdomadaire pour garder un rythme de sommeil régulier.

Respecter au minimum 6 à 7 heures de sommeil par nuit.

Exercer un sport ou une activité de loisir, si possible.

Se méfier de l'accès facile à l'alcool sur son lieu de travail.



Préserver ses jambes

Suivre quelques mesures hygiéno-diététiques

- Dormir les jambes surélevées
- Prendre une douche froide sur les jambes, en effectuant un massage de bas en haut
- Éviter les compressions vestimentaires
- Mettre des chaussettes ou bas de contention si besoin
- Boire régulièrement de l'eau
- Lutter contre le surpoids
- Faire du sport comme le vélo, la marche rapide, la natation...



Choisir des chaussures confortables et adaptées à l'activité



- Plates ou à talon inférieur à 4 cm
- Adaptées à la forme et à l'arche du pied
- Possibilité de bouger les orteils
- Semelles flexibles, antidérapantes et amortissantes

Protéger ses mains

Éviter les contaminations

- Lavage des mains après : • Manipulation d’emballages, de denrées alimentaires...
 - Toux, mouchage, passage aux toilettes, cigarette...
- Ne pas se mordiller la peau ou se ronger les ongles

Prévenir l'apparition des irritations

- Utiliser un savon surgras
- Se rincer les mains correctement
- Essuyer sans frotter
- S’hydrater les mains avec une crème
- Porter des gants adaptés aux tâches effectuées



Réduire le risque de brûlure

- Mettre des gants thermo-protecteurs
- Éviter la manipulation à l’aide de torchons mouillés
- Être vigilant lors du retrait de la vaisselle en fin de cycle de lavage

En cas de brûlure, rincer immédiatement sous l'eau froide pendant 10 minutes minimum.

Limiter le risque de plaies, coupures et infections

- Utiliser systématiquement des dispositifs de protection des machines tranchantes (ex : pousse-talon)
- Se servir de couteaux bien aiguisés
- Ne pas se déplacer avec un couteau à la main
- Être vigilant lors de la phase de nettoyage des machines et outils tranchants

En cas d'accident, laver, désinfecter, mettre un pansement et le protéger. Consulter votre médecin traitant.



**Prendre soin de ses mains,
pour se protéger et protéger les clients.**

Reconnaître le risque chimique

Le risque chimique existe dans les restaurants compte tenu du caractère irritant ou corrosif de certains produits « professionnel » et des quantités utilisées.

Repérer les pictogrammes



E - Explosif



F - Facilement inflammable



T - Toxique



Xi - Irritant



O - Comburant



F+ - Extrêmement inflammable



T+ - Très toxique



Xn - Nocif



C - Corrosif



N - Dangereux pour l'environnement



Faire attention

- En nettoyant les surfaces ou l'argenterie
- En débouchant ou détartrant, en décapant les fours...
Risque de brûlure chimique !



Se protéger

- Les mains avec des gants y compris à la plonge
- Les yeux dans certaines opérations ou avec certains produits

En cas de projection dans les yeux, laver à l'eau le plus tôt possible pendant 20 minutes environ et consulter un médecin en urgence.
En cas de brûlure cutanée, laver à l'eau durant 10 minutes.

Attention aux brûlures chimiques différées qui peuvent apparaître à retardement !

Prévenir les douleurs articulaires

Protéger le poignet, le coude, l'épaule

- Limiter les gestes répétitifs lors de l'épluchage, et la découpe des légumes en alternant les tâches
- Se servir des robots pour hacher, découper et mélanger les aliments
- Utiliser des couteaux bien aiguisés et affilés
- Diminuer le nombre d'assiettes ou de plateaux de service en même temps
- Porter à deux mains quand c'est possible
- Garder les coudes le plus près du corps
- Tenir les plateaux ou assiettes en équilibre entre l'avant-bras et la main
- Alternier les tâches d'une main à l'autre



Écouter tout signe d'alerte de votre corps.



Protéger le dos

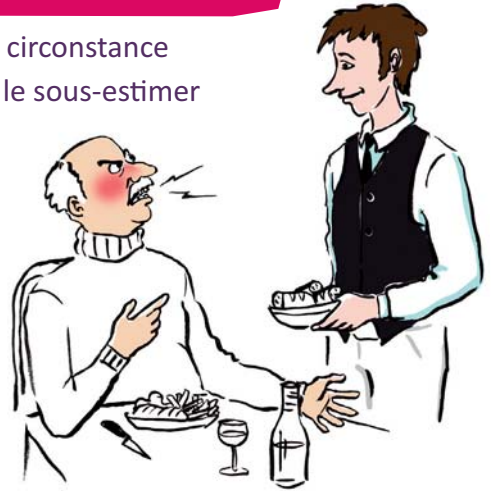
- Réduire les manutentions de charges, en quantité et en poids
- Ranger les articles les plus fréquemment utilisés de manière accessible facilement
- Limiter les flexions en avant et les rotations du tronc
- Placer un objet au fond de l'évier lorsque vous faites la plonge
- Ne pas hésiter à se faire aider par ses collègues de travail en particulier pour déplacer le mobilier

Rechercher le bon geste selon les situations et la meilleure organisation possible.

Gérer l'agressivité

Comment réagir face à un conflit avec un client (incivilité, agression verbale ou physique)

- Rester ferme, calme et courtois en toute circonstance
- Être à l'écoute de son interlocuteur sans le sous-estimer
- Garder une attitude neutre dans les gestes et le regard
- Faire appel à un collègue de travail ou à un supérieur hiérarchique
- Alerter dès le début d'un conflit
- Ne pas laisser s'envenimer une situation



Ne pas se mettre en danger.

Anticiper une situation de violence

- Bien connaître les lieux de travail
- Identifier les issues de secours et s'assurer de leur accessibilité
- Connaître ou à défaut savoir où retrouver les numéros d'urgence
- Identifier tous les moyens d'alerte (alarme, téléphone...)

En cas d'agression, effectuer une déclaration d'accident de travail dans les 24 h auprès de votre employeur, même en l'absence de blessure physique ou d'arrêt de travail.

Consulter le plus rapidement possible un médecin pour établir un certificat initial d'accident.

Informez votre médecin du travail qui peut intervenir dans la prise en charge des victimes et si nécessaire, peut vous mettre en relation avec une structure pour un suivi psychologique, aussi bien pour la victime que pour les salariés témoins.

**Ne pas rester seul.
Parler de l'événement.**

Ce livret vous a été
commenté et transmis
par votre médecin du travail



ast
santé au travail

GRAND LYON

100, rue du 4 août 1789
69627 Villeurbanne Cedex
Tél. 04 72 11 38 72
www.astgrandlyon.fr

Élaboré par l'AST Grand Lyon en partenariat avec :


agemetra
www.agemetra.org


Synhorca
Syndicat National
des Hôtellers, Restaurateurs
Cafetiers et Traiteurs


ORST
Rhône-Alpes