RPS : RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Situations dangereuses :

- L'accueil et le contact avec un public exposent les salariés à des contraintes relationnelles, aux exigences de la clientèle, aux incivilités…
- Mais aussi parfois à un climat de violence, d'insultes, d'agression physique.

Bonnes pratiques :

- Je reste calme face à l'impolitesse et l'irrespect de certains clients.
- Je fais intervenir mon supérieur hiérarchique ou mes collègues de travail.

RISQUES CHIMIQUES

Situations dangereuses :

- Exposition à des produits irritants, allergisants (ex : produits de nettoyage…).

Bonnes pratiques :

- Je repère les pictogrammes de danger sur les emballages.
- Je porte des gants lorsque j'utilise ces produits et j'aère les locaux régulièrement.

CONSEILS HYGIENE DE VIE

Les horaires décalés perturbent le rythme de vie des professionnels de la restauration et favorisent la pénibilité des postes de travail.

AUSSI :

- Quels que soient mes horaires je prends des repas réguliers, midi et soir sans oublier le petit déjeuner (à table, assis, 30 minutes minimum). De préférence avant le service pour éviter l'hypoglycémie.
- J'essaie de garder un rythme de sommeil régulier (6 à 7h/nuit).
- Je pratique un sport ou une activité de loisirs si possible.
- Je me méfie de l'accès facile à l'alcool sur mon lieu de travail.

Cette plaquette vous est distribuée par le S.I.S.T 26/07

Santé au Travail
Drôme Provençale
Montélimar

Service Interentreprises de Santé au Travail
SIST - 26/07
Drôme Provençale - Ardèche Sud

Conseils pour les professionnels de la restauration

Février 2013

TMS : TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Situations dangereuses :

- Port de charges et opérations de manutention, sans aide mécanique (absence de diable, chariot...)…
- Postures contraignantes : maintien des bras en élévation, posture accroupie ou en torsion, répétition d'un même geste (ex : lors de l'épluchage des aliments).
- Posture debout prolongée et/ou piétinement (situation fréquente en cuisine).

Bonnes pratiques :

- Je porte à deux mains et j'utilise des moyens de manutention : diable, chariot et desserte.
- Je travaille les coudes près du corps.
- Je me sers des robots pour hacher, découper et mélanger les aliments.
- J'utilise des couteaux bien aiguisés.
- Je porte des chaussures adaptées. *(Pas de hauts talons, l'idéal 3 à 4 cm)*

CHUTES & GLISSADES

Situations dangereuses :

- Sols en mauvais états ou glissants.
- Lieux de passage encombrés, étroits ou difficiles d'accès.
- Atteinte des objets en hauteur avec des accessoires tels que : cageot, bidon, carton …

Bonnes pratiques :

- Je porte toujours mes chaussures antidérapantes et je nettoie rapidement les salissures susceptibles de faire glisser.
- Je maintiens les passages et postes de travail libres de tout objet posé au sol (carton, chariot, cagette,...).
- J'utilise un escabeau pour atteindre les éléments en hauteur.

BRÛLURES & COUPURES

Situations dangereuses :

- Couteaux rangés avec les autres ustensiles de cuisine.
- Couteaux et vaisselle mélangés dans le même bac de lavage.
- Utilisation de certaines machines à trancher.
- Utilisation des plaques de cuisson, friteuse et casserole… : attention aux brûlures par contact ou par projection.

Bonnes pratiques:

- Je nettoie et range les couteaux à part sur leurs supports.
- Je lave mes couteaux séparément si possible.
- Je veille à toujours travailler avec les protecteurs des machines et à utiliser le « poussoir (pousse talon) ».
- J'utilise les protections isolantes (gants, tablier et liteau) et porte des vêtements à manches longues.