



Prévention saisonnier restauration

Vous travaillez en restauration, au contact du public et des équipements...
ce qui peut présenter des risques pour votre santé et votre sécurité
s'ils ne sont pas anticipés.

**Adopter les bons réflexes, c'est profiter pleinement
de votre saison en toute sécurité !**

Les risques spécifiques par métier

Les risques communs

Service en salle / bar

Circulation et risque de chute

Déplacements fréquents entre cuisine et salle, sols humides ou encombrés.



Les bons gestes :

- Gardez les sols propres et identifiez les zones potentiellement dangereuses.
- Dégagez toute zone de circulation.

Manutention

Plateaux chargés, mobilier, livraisons.



Les bons gestes :

- Utilisez le matériel d'aide disponible.
- Demandez de l'aide à un collègue.
- Équilibrez les charges.
- Évitez les postures contraignantes (flexion, rotation...) à chaque fois que cela est possible.

Relation client & charge mentale

Affluence, exigences clients, horaires décalés.



Les bons gestes :

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

Cuisine

Coupures & brûlures

Couteaux, machines, fours, friteuses, projections d'huile ou de vapeur.



Les bons gestes :

- Formez-vous avant d'utiliser une machine.
- Laissez les friteuses loin des points d'eau et des feux vifs.
- Débranchez les appareils avant nettoyage.
- Portez des équipements adaptés et manipulez les plats chauds avec protection.

Circulation & risque de chute

Sols gras ou mouillés, déplacements rapides.



Les bons gestes :

- Sécurisez, signalez les zones glissantes, et portez des chaussures adaptées.
- Ne courez pas et maintenez les zones de passage dégagées.

Manutention

Port et transfert de charges (bacs, marchandises, vaisselles).



Les bons gestes :

- Utilisez le matériel adapté et demandez de l'aide si nécessaire.
- Privilégiez le stockage des charges les plus lourdes et les plus fréquentes à hauteur d'homme.
- Évitez les postures contraignantes (flexion, rotation, bras au-dessus du niveau des épaules...) à chaque fois que cela est possible.

Risque chimique

Produits de nettoyage et de désinfection irritants ou corrosifs.

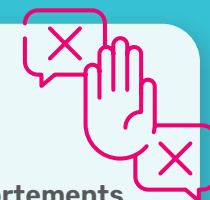


Les bons gestes :

- Respectez les précautions d'utilisation et les dosages.
- Évitez de mélanger les produits, de les transvaser sans les étiqueter et dans des contenants inadaptés.
- Pensez à refermer les flacons après usage.
- Portez les protections : gants en bon état, à la bonne taille, de préférence en nitrile, lunettes...
- **En cas de projection de produits : rincez à grande eau, signalez et surveillez. Consultez si besoin et ne remettez pas les vêtements souillés.**

Risque psychosocial

• **N'acceptez pas tout ! Au travail, comme ailleurs, certains comportements ne sont pas admissibles :** agression verbale, malveillance, insultes, contraintes physiques ou à caractère sexuel, humiliations... Ces comportements doivent vous inciter à alerter !



Risque électrique

Les appareils sous tension : risque d'électrocution ou brûlure.



Les bons gestes :

- N'intervenez pas sans formation, débranchez avant nettoyage et éloignez l'électricité de l'eau.

Risque biologique

Objets souillés, coupants, perforants, contact avec denrées alimentaires ou déchets.



Les bons gestes :

- Respectez strictement les règles d'hygiène.
- Protégez toute plaie.
- Vérifiez vos vaccins DTP (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite).
- Utilisez des gants adaptés à l'activité et lavez-vous les mains régulièrement.
- **En cas de coupure, de brûlure ou de piqûre, nettoyez immédiatement, désinfectez, protégez avec un pansement et prévenez votre employeur, qui fera une déclaration Accident du Travail si nécessaire.**



Hygiène de vie (tous métiers)



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

Évitez les comportements à risques.

Sommeil :

- Ménagez-vous des temps de sommeil suffisants. Pensez à la sieste si besoin.

Alimentation :

- Prenez 3 repas/jour et partez du bon pied : un bon petit déjeuner est indispensable.
- Pensez à boire de l'eau, faire le plein de vitamines (fruits, légumes) .
- Et ne mangez pas trop gras, trop sucré, trop salé...

Addictions :

- Faites la fête sans dérapper, soyez fun, pas la peine d'être ivre ou défoncé pour s'amuser.

Risque routier :

- Désignez le SAM avant de partir en soirée et respectez le Code de la route sur le trajet.

En cas de forte chaleur :

- Hydratez-vous régulièrement.
- En extérieur, protégez-vous la tête, la peau, les yeux.

Conduite à tenir en cas d'accident



- 1. Protéger :** sécuriser la zone, arrêter la machine, couper le courant.
- 2. Alerter :** prévenir les secours internes ou appeler le 15.
- 3. Secourir :** couvrir la victime et appliquer les gestes adaptés si formé.
- 4. Informer :** l'employeur et guider les secours.

Numéros utiles



Votre service de santé au travail :

ahi33

50 Cr Balguerie Stuttenberg
33300 Bordeaux
Tél. : 05 57 87 75 75

Inspection du travail :

26 Rue des Maraîchers
33800 Bordeaux
Tél. : 05 47 47 47 47

Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine :

125 Cr d'Alsace-et-Lorraine
33000 Bordeaux
Tél. : 05 56 56 00 56

Drogue info service : 08 00 23 23 13

Sida info service : 0800 840 800

Numéros d'urgence

- **Centre anti poison :** 02 41 48 21 21
- **SAMU :** 15 ou d'un portable : 112
- **Pompiers :** 18 ou d'un portable : 112
- **Police :** 17

Votre médecin du travail et son équipe restent disponibles pour vous recevoir dans le cadre d'une visite médicale à votre demande.

Bonne saison !

