

Troubles musculo-squelettiques,
(douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets, des mains et des genoux)
jambes lourdes, varices

MANUTENTION POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS

Exigence des clients, agressivité verbale ou physique

CONTACT AVEC LE PUBLIC

Chutes sur sols glissants, dans les escaliers, coupures, brûlures, contusions

ACCIDENTS DU TRAVAIL

Fatigue, troubles du sommeil, prise de poids
travail sous pression de temps au moment des coups de feu, horaires coupés et atypiques, gestion simultanée de plusieurs tâches

CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES

Fatigue physique et psychologique
(musique, bruit en cuisine, conversations)

AMBIANCES SONORES

LES PRINCIPAUX RISQUES ET CONSÉQUENCES



ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES PRATIQUES



QUELQUES CONSEILS

Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains

- Adoptez les bons gestes et les bonnes postures, portez les assiettes à plat plutôt que par une prise en pince (pouce-index)
- Limitez le nombre d'assiettes portées simultanément
- Utilisez les dessertes, chariots, tables d'appoint à disposition
- Travaillez le plus possible avec les coudes près du corps
- Pour soulever les charges (caisses de bouteilles, cartons), rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit et genoux légèrement fléchis

Adoptez une bonne hygiène de vie

- Dormez dans un environnement calme, dans l'obscurité, siestes si besoin
- Prenez 3 repas par 24 heures, ne grignotez pas, ne sautez pas de repas
- Prenez votre repas avant le service
- Pratiquez une activité physique régulière
- En cas de jambes lourdes, port de contention conseillé
- Lavage de main régulier



Prévenez les accidents

- Préférez des chaussures confortables avec un talon large et de faible hauteur (évités les talons hauts)
- Maintenez les espaces de circulation rangés et dégagés

A SAVOIR

PARTICIPATION FORMATIONS

PRAP

(PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

SST

(SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL)