

# MÉTIERS DE LA RESTAURATION

CUISINIERS, SERVEURS, PLONGEURS, ...



## SENSIBILISATION AUX RISQUES PROFESSIONNELS

N'hésitez pas à nous contacter pour tout conseil  
ou problème de santé en relation avec le travail

04 92 51 34 23

Gap - Embrun - Briançon

[www.gest05.org](http://www.gest05.org)

[www.presanse-pacacorse.org](http://www.presanse-pacacorse.org)

**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Groupement des Entreprises  
pour la Santé au Travail

**GEST**<sub>05</sub>



VOTRE PARTENAIRE  
SANTÉ TRAVAIL

## VOUS VOUS DÉPLACEZ

EN CUISINE, DANS LES COULOIRS, EN SALLE ET EN TERRASSE...

**Vous êtes exposés au risque de glissade et de chute.**

### PRÉVENTION

- Les sols doivent être en bon état, signaler les irrégularités (carrelage ou marche cassés, sol glissant...), sécuriser les escaliers (margelles antidérapantes, rampe de maintien, ...),
- Maintenir les sols propres et secs, les voies de circulation libres et dégagées :
- ne pas stocker dans les couloirs,
- Porter des chaussures de travail adaptées, confortables et antidérapantes,
- Nettoyer immédiatement les salissures et bris de vaisselle au sol.

## VOUS UTILISEZ DES OUTILS TRANCHANTS

(TRANCHEUSE À JAMBON, COUTEAUX...).

## VOUS ÊTES EN CONTACT AVEC DES OBJETS CHAUDS

(FOURS, FLAMMES, ALIMENTS...).

**Vous êtes exposés au risque de coupures et aux brûlures**

### PRÉVENTION

- Respecter les consignes d'utilisation des appareils, ne pas modifier les équipements de sécurité (capots de protection...), les entretenir régulièrement et signaler les dysfonctionnements,
- Ranger les outils tranchants dans un endroit séparé et approprié,
- Éloigner les objets coupants et chauds des zones de circulation,
- Prévenir les collègues lors du transport de produits chauds, du transvasement d'huile...
- Porter les EPI (Équipements de Protection Individuelle) adaptés (gants pour les outils tranchants, protection contre la chaleur, ...),
- Être formé à l'utilisation des machines, anticiper l'activité pour éviter le travail dans l'urgence.

## VOUS ADOPTEZ DES POSTURES CONTRAIGNANTES

(PENCHÉ EN AVANT, BRAS SURÉLEVÉS, DOS EN TORSION, PIÉTINEMENT, STATION DEBOUT PROLONGÉE...).

**Vous êtes exposés aux risques de douleurs ou lésions des membres supérieurs et du dos (TMS : Troubles Musculo Squelettiques).**

### PRÉVENTION

- Adapter la hauteur des plans de travail si possible et alterner les tâches, signaler les difficultés rencontrées,
- S'hydrater régulièrement,
- Supprimer l'essuyage manuel des verres,
- Équiper la plonge de rehausse de fond.



## VOUS PORTEZ DES CHARGES

(DENRÉES ALIMENTAIRES, PLATEAUX, VAISSELLE).

**Vous êtes exposés aux risques de douleurs ou lésions des membres supérieurs et du dos (TMS : Troubles Musculo Squelettiques).**

### PRÉVENTION

- Préférer les conditionnements réduits (10 kg), signaler les difficultés rencontrées,
- Utiliser les aides à la manutention adaptées (rolls, chariots, diables, dessertes à roulettes...) et veiller à leur entretien,
- Stocker les denrées, matériel à bonne hauteur et les charges lourdes au sol,
- Utiliser des escabeaux ou marche pieds en bon état pour accéder aux étagères en hauteur (ne pas escalader les rayonnages !),
- Organiser au mieux le stockage pour faciliter la manutention.



## VOUS MANIPULEZ DES DENRÉES ALIMENTAIRES

**Vous êtes exposés au risque biologique.**

### PRÉVENTION

- Respecter les protocoles de nettoyage des mains, désinfecter et protéger toute plaie,
- Porter les tenues de travail fournies et entretenues par l'employeur.

## VOUS UTILISEZ DES PRODUITS DE NETTOYAGE, DES DÉGRAISSANTS

**Vous êtes exposés au risque chimique**

Ces produits génèrent des risques d'intoxication, d'allergies, de brûlures par inhalation, ingestion ou contact cutané.



### PRÉVENTION

- Actionner les systèmes d'aspiration,
- Lire les étiquettes (pictogrammes de danger), respecter les consignes d'utilisation et de stockage,
- Etre formé aux produits utilisés (Fiches de Données de Sécurité),
- Respecter les protocoles de nettoyage (dilution, utilisation, ne pas mélanger les

produits) veiller à bien ré-étiqueter les récipients, ne jamais reconditionner dans des contenants alimentaires,

- Porter les EPI adaptés (gants à manchettes prolongées, masque de protection respiratoire pour les dégraissants froids, lunettes...).



**VOUS AVEZ DES HORAIRES DE TRAVAIL TARDIFS ET DISCONTINUS,  
DES CADENCES SOUTENUES (COUP DE FEU).  
VOUS ÊTES EN CONTACT AVEC UNE CLIENTÈLE PRESSÉE ET EXIGEANTE**

**Vous êtes exposés aux risques psycho-sociaux (Stress, épuisement,...)**

**PRÉVENTION**



- Signaler les incidents et dysfonctionnements (matériel défectueux ou manquant, mauvaise organisation du travail, défaut de communication...),
- Connaître et appliquer les procédures de travail, parler de vos difficultés (aux responsables, collègues, médecin du travail...).

**VOUS TRAVAILLEZ DANS UNE AMBIANCE CHAUDE OU FROIDE,  
AVEC DE FORTES VARIATIONS DE TEMPÉRATURES**

**Vous êtes exposés aux facteurs favorisant l'apparition de Troubles Musculo-Squelettiques et veineux**

**PRÉVENTION**

- Porter des vêtements adaptés et des chaussures à semelles confortables,
- Veiller à bien s'hydrater au cours de la journée de travail,
- Alternier avec une marche active.

**VOUS UTILISEZ DES OUTILS ET DU MATÉRIEL ÉLECTRIQUE**

**Vous êtes exposés aux risques d'électrisation ou d'électrocution**

**PRÉVENTION**

- Vérifier régulièrement l'état des appareils et des prises, signaler les dangers au responsable,
- Avant les opérations de nettoyage ou entretien, mettre les appareils hors tension ; avoir les mains sèches et débrancher par la prise sans tirer sur le fil.

**ORGANISATION DES SECOURS (ACCIDENT, INCENDIE) :**

*Connaître les consignes en cas d'accident ou d'incendie,  
Repérer les extincteurs et s'informer de leur utilisation.*

**HYGIÈNE DE VIE :**

*Prévoir des temps de récupération suffisants (sommeil),  
Avoir une alimentation équilibrée, limiter les excitants (café, thé...),  
Ne pas consommer de produits modifiant le comportement ou les réflexes,  
Pratiquer une activité physique régulière protège vos articulations.*