

Si vous rencontrez des difficultés concernant :

- vos conditions de travail
- le matériel de travail
- l'organisation de travail
- les relations et la communication avec vos clients...

N'hésitez pas à alerter votre entourage.



- Assurer un **suivi médical adapté**
- **Etudier** votre poste de travail
- Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**
- Animer des **séances collectives d'éducation santé**



Pour vous conseiller

Votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire : assistant, infirmier et préventeur

Pour en savoir plus

- Sites web : astia.fr - inrs.fr



Siège social : 8/10 rue des 36 Ponts - 31400 Toulouse

Tél. : 05 62 13 15 51



La prévention se met à table



UNE ACTIVITÉ ACCIDENTOGÈNE

Dans la restauration, la fréquence des accidents de travail est au dessus de la moyenne nationale.

Quel que soit votre poste de travail, vous êtes exposés à de multiples risques professionnels :

- Coupures
- Brûlures
- Chutes...

ADOPTER DE NOUVELLES HABITUDES

Des mesures simples de prévention peuvent permettre de limiter les risques.

Au quotidien, il convient de les appliquer afin de préserver votre santé et votre sécurité.



**EN PARLER,
LE PREMIER PAS POUR
RÉSoudre UN PROBLEME !**



AU TRAVAIL, JE PRÉVIENS LES RISQUES AU QUOTIDIEN



Ambiance thermique

- Pour être bien hydraté, je bois de l'eau régulièrement et suffisamment
- J'utilise les équipements à ma disposition : la ventilation, la climatisation...
- Je porte des vêtements chauds (polaires, gants...) pour travailler en chambre froide

Brûlures

- Je porte une tenue de travail à manches longues en cuisine
- J'utilise les protections isolantes (gants, tablier...)
- Je laisse refroidir les plats avant de les laver
- Je positionne les queues de casseroles à l'intérieur des plans de cuisson
- J'éloigne la friteuse des points d'eau et des feux vifs

Coupures

- J'utilise les bons outils (pousse talon pour trancheuse, poussoir pour éplucheuse...)
- J'utilise le couteau adéquat, bien affûté
- J'utilise des supports adaptés pour ranger les objets tranchants (barre magnétique...)
- J'élimine la vaisselle ébréchée ou cassée dans une poubelle spécifique
- Je porte des gants de manutention lors de la réception de matières premières

Gestes, postures et port de charges

- Je me sers des chariots et des dessertes, et applique les bonnes postures (dos droit, jambes fléchies...)
- J'organise mon rangement : charges de 10 à 25 kg stockées à environ 50 cm du sol, bouteilles et récipients fragiles entre 60 et 80 cm (pas de casier à bouteilles au-dessus de 1.60 m)
- J'affûte régulièrement les couteaux

Chutes

- Je porte des chaussures de sécurité en cuisine, des semelles antidérapantes en service
- Je ramasse ce qui tombe au sol et je nettoie immédiatement
- Je n'encombre pas les passages
- Je fais attention aux sols humides et aux dénivelés
- J'utilise un escabeau pour accéder aux éléments situés en hauteur (stockage, nettoyage...)
- Je respecte le sens de circulation avec les autres personnels

Sécurité

- Je sais où sont la vanne de gaz, et l'extincteur, la couverture anti feu et la trousse de secours, et je sais comment les utiliser
- Je signale immédiatement tout matériel défectueux ou déterioré (prises arrachées, fils dénudés...)
- Je respecte les branchements électriques (mise à la terre, pas de rallonge ni de multiprises)
- Je n'enlève pas la sécurité des appareils
- Je débranche les appareils avant de les nettoyer

Risque chimique

- Je regarde l'étiquette du produit et je porte des gants et/ou un masque en fonction du produit utilisé (éventuellement des lunettes contre les projections)
- Je n'utilise pas les produits de nettoyage directement sur des surfaces chaudes
- Je ne mélange pas les produits
- Je ne les transvase pas dans des récipients alimentaires

Hygiène

- Je me lave systématiquement les mains : avant de commencer le travail, après un passage aux toilettes, après une pause...
- Je porte des vêtements de travail adaptés à mon activité (coiffe, tablier, veste en cuisine...)
- Je porte des gants étanches en cas de plaies aux mains
- Je porte les ongles courts et les maintiens propres

Hygiène alimentaire

- Même si mes horaires sont décalés, je fais toujours trois repas par jour
- Je prends mes repas à heure fixe (de préférence avant le service)