

# Ordonnance de prévention

## VOUS ÊTES... SERVEUR EN RESTAURATION

### PRINCIPAUX RISQUES

- **MANUTENTION ET POSTURES PÉNICIBLES** : douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets, des mains et des genoux : risque de troubles musculo-squelettiques. Jambes lourdes, varices.
- **CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES** (travail sous pression de temps au moment des coups de feu, horaires coupés, gestion simultanée de plusieurs tâches, travail le soir et le week-end) : fatigue, troubles du sommeil, troubles digestifs, prise de poids, perturbations de la vie privée.
- **CONTACT AVEC LE PUBLIC** : exigence des clients, gestes et propos déplacés, agressivité verbale ou physique.
- **AMBIANCE SONORE (musique, bruit en cuisine, conversations)** : fatigue physique et psychologique.
- **ACCIDENTS DU TRAVAIL** : chutes sur sols glissants, dans les escaliers, coupures, brûlures, contusions.

### QUELQUES CONSEILS

#### ADOPTER 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.

#### 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.

#### ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- › Dormez dans un environnement calme, dans l'obscurité.
- › 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.

**PARTICIPEZ** à une formation à la gestion des comportements inadaptes des clients.

Ce qu'il faut faire



☺ Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.



EN SAVOIR +

[www.ast67.org](http://www.ast67.org)

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail