

VOUS ÊTES... SERVEUR EN RESTAURATION

PRINCIPAUX RISQUES

**MANUTENTION ET POSTURES PÉ-
NIBLES** : douleurs du dos, des épaules,
des coudes, des poignets, des mains et des
genoux : risque de troubles musculo-squelet-
tiques. 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, per-
turbations 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, brû-
lures, contusions.

EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

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

QUELQUES CONSEILS

ADOPTÉZ 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.

Ce qu'il faut faire :



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.

ADOPTÉZ 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 inadaptés des clients.

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