

## Hygiène de vie

### Le sommeil

- La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme (7 à 8 heures de sommeil sont recommandées).
- Attention à ne pas consommer de façon excessive du café, du thé, des sodas et des cigarettes.
- Privilégiez des moments de calme avant d'aller se coucher (évitez les écrans).
- N'utilisez pas le téléphone portable comme réveil.
- Favorisez un repas léger le soir.

### L'alimentation

- Un bon petit déjeuner est nécessaire.
- Ne sautez pas de repas.
- Évitez les grignotages.
- Pensez à boire au minimum 1,5 litre d'eau dans la journée.
- Variez et équilibrez votre alimentation.

### Les loisirs

- Pratiquez une activité physique régulière.
- Préservez vos oreilles :
  - Lorsque vous allez à un concert ou en boîte de nuit, éloignez vous de la source.
  - Lors d'écoute de musique au casque, limitez le niveau sonore de vos écouteurs.
  - Lorsque vous bricolez (en cas d'utilisation d'outils bruyants : tondeuses, perceuses...), portez des protections auditives.

**ADDICTIONS : ATTENTION AUX FAUX AMIS !**  
certains médicaments, l'alcool, le cannabis  
et autres drogues altèrent la vigilance !

## Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

[www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



[sstrn.fr](http://sstrn.fr)



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn\\_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/@sstrn44)



ClimatePartner  
climatiquement neutre



FSC PEFC

© SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN 2016/06 | Code article : sstrn-ds014 | Crédits Photo : © Jeremy, BlueSkyImages - Fotolia.com



LES CONSEILS du **Sstrn**<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

# RESTAURATION RAPIDE

SOYEZ VIGILANTS !

SSTRN  
Service de prévention et de santé  
au travail de la région nantaise  
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



RÉSEAU  
**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL  
DE LA RÉGION NANTAISE

## RISQUES PRINCIPAUX D'ACCIDENTS DU TRAVAIL

\* Source : CNAMTS 2014

- Manutentions manuelles de charges lourdes  
*42% des accidents du travail\**
- Accidents de plain pied : chute sur sols glissants ou zones encombrées...  
*17% des accidents du travail\**
- Risque routier (trajet : livraison - domicile)  
*13% des accidents du travail\**

**Attention aux brûlures !**



## CONSEILS DE PRÉVENTION

- Mettez à hauteur de bassin les charges lourdes et les charges les plus utilisées.
- Organisez les rangements.
- Répartissez les charges.
- Portez des chaussures confortables avec semelles antidérapantes.
- Nettoyez rapidement les salissures.
- Signalez les zones glissantes.
- Dégagez toutes les zones de circulation.
- Pour les livreurs à domicile, respectez le Code de la route (vitesse, signalisation, téléphone). N'essayez pas de rattraper le temps perdu.

## AUTRES RISQUES SOYEZ VIGILANT

En fonction du poste de travail, certains risques peuvent aussi être importants :

- Risque chimique : manipulation des produits de nettoyage.



- Chutes de hauteur, chutes d'objets, utilisation d'outils coupants.

## POSTES DE TRAVAIL QUELLE PRÉVENTION ?

### Comptoir - caisse

- Gardez votre calme en toute circonstance.
- Faites appel au responsable en cas de conflit.
- Faites part des difficultés rencontrées aux collègues, au responsable.
- Demandez à être formé à la gestion du stress.



### Préparations chaudes et froides

- Utilisez des protections (poignées spécifiques + gants) pour la saisie des plats chauds et des plats surgelés.
- Faites attention aux sources de chaleur : friteuses (huile de friture), plaques de grill, grille-pains.



**EN CAS DE BRÛLURE :**  
faire couler de l'eau à 15-25 degrés sur la brûlure pendant au moins 15 minutes ou tant que la brûlure est douloureuse.

### Drive

- Adaptez les vêtements de travail lors des prises de commande (à l'extérieur et à l'intérieur).
- Réglez le volume sonore du casque de prise de commande au calme, avant la prise de poste.
- Veillez à respecter un niveau sonore le plus bas possible.
- Alternez l'oreille d'écoute.

