

## HYGIÈNE DE VIE

### LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

- Lavez-vous fréquemment les mains et systématiquement en sortant des toilettes.
- Gardez des ongles courts et propres.
- Portez des vêtements de travail propres.
- Portez des chaussettes ou des bas de contention si besoin.
- Favorisez la circulation du sang : en dehors de votre temps de travail, marchez, terminez votre douche par un jet d'eau fraîche sur les jambes et surélevez-les pour dormir.
- Protégez toute plaie.

### SOMMEIL & ALIMENTATION

- Prenez 3 repas équilibrés par jour.
- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour, surtout en cas de forte chaleur.
- Respectez votre sommeil.

## ATTENTION !

Certains médicaments, l'alcool, le cannabis, les autres drogues, le manque de sommeil, certaines maladies, la chaleur, l'hypoglycémie 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'info dans notre dossier thématique en ligne



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



toute la prévention sur  
[sstrn.fr/suivez-nous](http://sstrn.fr/suivez-nous)



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

## SERVEURS

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ  
AU TRAVAIL

## QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

### CHUTES & GLISSADES

- Les chutes et les glissades comptent parmi les principales causes d'accidents chez les serveurs. Un sol glissant ou encombré, un service sur plusieurs niveaux peuvent entraîner foulures, entorses, plaies ou fractures.

### COUPURES, BRÛLURES & ALLERGIES

- Les couteaux, du verre brisé, de la vaisselle ébréchée et le contact avec des plats chauds peuvent causer des coupures, des lésions aux mains ou des brûlures.
- La manipulation de produits chimiques, pour le nettoyage, est susceptible d'entraîner un risque d'irritation ou d'allergie.

*2/3 des victimes d'accidents du travail, dans la restauration traditionnelle, ont moins d'un an d'ancienneté dans le poste de travail.*

Source : INRS

### POSTURES CONTRAIGNANTES, PIÉTINEMENT & MANUTENTION

- Le travail debout prolongé associé au piétinement, le port de charge (assiettes et plateaux à bout de bras) et les mouvements contraignants (travail penché en avant) peuvent avoir pour conséquences l'apparition de troubles musculosquelettiques (tendinites, lombalgies...) et d'insuffisance veineuse.

### RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Les contraintes de l'activité (moment « coup de feu », les exigences de la clientèle et les horaires variables, décalés, exposent aux risques psychosociaux (stress, violences...).



## LES MOYENS DE PRÉVENTION POUR SE PROTÉGER

### PENDANT LE SERVICE

- Portez des chaussures confortables, antidérapantes, stables, avec 2 à 3 cm de talon.
- Adoptez de bonnes postures de travail : pliez les jambes et non la colonne vertébrale pour vous baisser, évitez les torsions du dos.
- Limitez les déplacements par une bonne organisation du travail et respectez le sens de circulation.
- Fractionnez les charges autant que possible et utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition (desserte à roulettes, monte-plat, chariot...).
- Nettoyez régulièrement les sols et repérez les obstacles potentiels sur le parcours pour les éviter (sacs, chien...).
- Sachez garder votre calme lors de situations stressantes et communiquez avec le reste de l'équipe sur les difficultés rencontrées.

*Attention ! Le stress au travail favorise les risques d'accidents et de TMS.*

Source : INRS

### EN CAS DE BRÛLURE

Faites couler sur la brûlure un filet d'eau à température tempérée pendant au moins 15 minutes ou tant qu'elle est douloureuse.

### EN CAS DE COUPURE

Nettoyez la coupure avec de l'eau et du savon (ou une solution antiseptique). En cas de saignement abondant, mettez des gants jetables et comprimez la plaie avec un tampon hémostatique ou un chiffon propre. **Ne faites pas de garrot.**

## ATTENTION AUX PRODUITS CHIMIQUES



- Lisez attentivement l'étiquette des produits.
- Respectez les conditions de dilution et d'utilisation.
- Portez des gants de protection.
- Ne faites aucun mélange de produits chimiques.
- Rincez-vous bien les mains. Prenez le temps de les sécher et de les hydrater.

### RESPECTEZ LES ANGLES DE CONFORT ARTICULAIRE

- Portez les assiettes ou le plateau sur l'avant-bras et pas seulement sur la main.
- Épaules relâchées.
- Coude à angle droit.
- Ne « cassez » pas votre poignet.

