

Risque chimique

Le **risque chimique** peut prendre différentes formes (solide, liquide, gaz, vapeur) et avoir des effets très divers sur la santé (de la simple sécheresse cutanée à la brûlure chimique, en passant par les allergies respiratoires et cutanées).



Un produit de nettoyage est un produit chimique :

Lisez attentivement les étiquettes des produits que vous êtes amenés à utiliser, respectez les précautions d'utilisation et les dosages ;



Évitez tout mélange de produits et rebouchez toujours le flacon après utilisation ;



Portez des gants et après le lavage des mains, pensez à réhydrater votre épiderme avec une crème adaptée.



Les gants en LATEX (poudrés ou non poudrés) peuvent être à l'origine de réactions allergiques graves. Privilégiez les gants en nitrile et en vinyle.

Stress - Risques psychosociaux

Les **contraintes organisationnelles** (multiplicité des tâches, amplitude des horaires de travail, « coup de feu »...), et le **contact relationnel** (avec la clientèle, votre employeur ou vos collègues) peuvent être générateurs de stress, de contractures musculaires, de troubles digestifs ou du sommeil...



Prenez soin de votre sommeil (7 à 8 heures par nuit, jamais moins de 6 heures par 24 heures) ;

Ne négligez pas la sieste ;

Organisez votre travail pour pouvoir anticiper les fluctuations d'activité ;

Ayez des tâches bien définies et adaptées à vos compétences ;

Sachez vous détendre après le travail pour décompresser.



Si vous constatez ces symptômes, contactez votre médecin avant que votre état ne s'aggrave.

Conseil + : La pratique d'un sport ou d'une activité physique, même légère, peut vous aider à maintenir (ou à accroître) les capacités fonctionnelles de votre système musculo-squelettique, à combattre le stress et à favoriser votre équilibre de vie...

Hygiène au travail

Portez des vêtements de travail propres et changez-les régulièrement ; Lavez-vous les mains fréquemment, notamment après chaque passage aux toilettes.

Hygiène et sécurité

Respectez le règlement intérieur et les consignes de sécurité qui vous seront données à votre arrivée.

Demandez et portez des protections individuelles si votre activité vous expose à des risques particuliers : c'est une obligation de votre employeur de vous les fournir.

Hygiène générale

Faites 3 repas par jour, sans oublier le petit déjeuner ;

Respectez votre sommeil et dormez au moins 7 heures par nuit ;

Hydratez-vous : buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour.

Qu'est-ce qu'un accident du travail ?

Article L. 411-1 du Code de la Sécurité sociale : « Est considéré comme accident du travail, quelle qu'en soit la cause, l'accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail, à toute personne salariée ou travaillant, à quelque titre ou en quelque lieu que ce soit, pour un ou plusieurs employeurs ou chefs d'entreprise. [...] »

Tout accident, même bénin doit être signalé au plus tôt par la victime à son employeur : celui-ci doit faire une déclaration à la Sécurité sociale dans les 48 h. En cas de refus de son employeur, le salarié peut faire la déclaration seul, directement à la Sécurité sociale.

Le Médecin du Travail, un interlocuteur privilégié

Il conseille le salarié et l'employeur ;

Il est lié par le secret médical ;

Il aide à améliorer les postes et à les adapter à la santé des salariés.

N'hésitez pas à demander conseil à votre Médecin du Travail.

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL DE SAINT-MALO

4-6 rue Augustin Fresnel

BP 154 – 35408 Saint-Malo Cedex

Tel. : 02.99.81.12.22

www.sante-travail-saint-malo.org

Saisonniers

de la

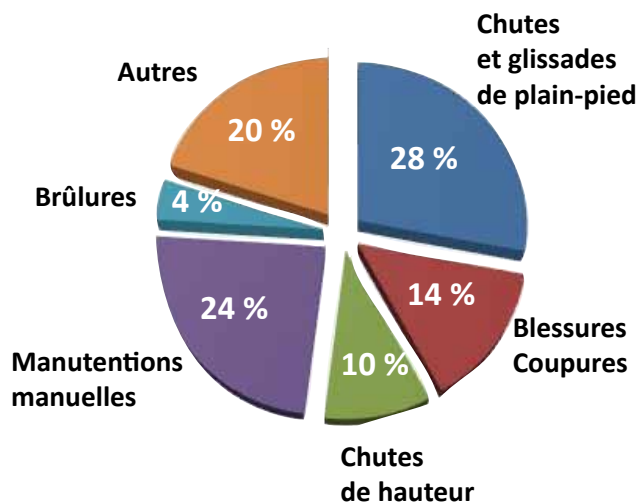
restauration

Cet été, prenez garde à ne pas déguster !



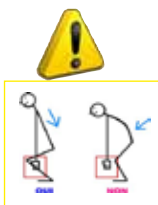
Vos tâches sont multiples, vos risques aussi !

Risques d'accidents prépondérants



Manutentions manuelles

PORTER, POUSSER, TIRER, LEVER, POSER ou DÉPOSER des charges même peu lourdes implique des efforts physiques. Effectuées à rythme soutenu ou de façon répétitive, **les manutentions sollicitent à l'excès : les os, les articulations, les tendons, les muscles.** Elles peuvent ainsi provoquer des accidents, douleurs, fatigue ou maladies comme **les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**, les lombalgies et autres problèmes dorsaux ou articulaires...



Adoptez les bonnes postures ; Utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition (diabes, chariots, dessertes roulantes...); Portez des chaussures adaptées : confortables, antidérapantes, stables et avec 2-3 cm de talons.



Chutes de plain-pied, glissades

Un dérapage est vite arrivé :

Sol gras ou mouillé, avec marche(s) ou dénivellation ; Passage étroit, encombré, difficile d'accès ; Travail dans la précipitation...



Nettoyez rapidement les salissures susceptibles de faire glisser ; Dégagez les allées, éclairez-les suffisamment, ne laissez rien traîner ; Portez des chaussures antidérapantes ; Ne courez pas !



Chocs, blessures, coupures...

Un accident peut très vite survenir :

Manipulations diverses ; Utilisation d'objets tranchants ou de machines potentiellement dangereuses ; Chutes d'objets...



Portez des gants de manutention pour transporter les cageots et les caisses ; Affûtez régulièrement vos couteaux et respectez le sens de leur rangement ; Travaillez toujours avec les protecteurs des machines lorsqu'ils existent ; Installez des rangements stables et clairement identifiés ; Veillez à être à jour dans vos vaccinations.



Postures de travail et piétinement

Les contraintes posturales et articulaires, en lien avec le travail en cuisine et le service, **peuvent entraîner des tensions articulaires et des douleurs dorso-lombaires ;**

La station debout prolongée et le piétinement font partie de votre métier, et **peuvent être à l'origine de jambes lourdes, de problèmes circulatoires, de mal de dos...**



Adoptez les bonnes postures ; Respectez les angles de confort articulaire : coude à angle droit, ne « cassez » pas votre poignet, portez les assiettes ou le plateau sur l'avant-bras et pas seulement sur la main ; Alternez les tâches et affûtez régulièrement les couteaux pour limiter le risque de tendinite.



Conseil + : Vous piétinez toute la journée : pour favoriser la circulation du sang, effectuez un massage de vos jambes de bas en haut sous un jet d'eau froide et pensez à surélever vos jambes pour dormir...



Électrisation

Pour éviter une mauvaise décharge :



Ne branchez jamais un appareil électrique en ayant les mains humides, ou près d'un point d'eau ; Coupez l'alimentation de la machine après utilisation ; Évitez de multiplier les branchements et les rallonges électriques.

