prevlink
Santé au travail



fiche risques
Salariés

troubles musculo-squelettiques
Spéciale restauration



les préconisations

1 Travail en salle

Le port répétitif de plats, vaisselle et plateaux sur les avant-bras, l'essuyage de la vaisselle au bar, ainsi que le nettoyage des locaux (sols, sanitaires, vitres, consoles, etc.) imposent l'adoption de bonnes pratiques pour prévenir les risques.



- utiliser des tables d'appoint et des dessertes à roulettes avec des poignées à hauteur du tronc
- ne pas charger les plateaux de service
- dégager les allées et les zones de travail avant d'effectuer le nettoyage
- adopter des postures adaptées aux tâches de travail

2 Production froide et chaude (cuisine)

L'épluchage des légumes, la découpe des denrées alimentaires, ainsi que l'utilisation des couteaux, nécessitent une attention particulière, tout comme le nettoyage des locaux (sols, plans de travail) et du matériel, notamment les appareils émettant de la chaleur (fours, réfrigérateurs, hottes, pianos, etc.).

- utiliser les outils adaptés lorsqu'ils sont disponibles (ex : éplucheur, mandoline, etc.)
- procéder à un affûtage régulier des couteaux
- dégager les comptoirs pour faciliter les gestes et mieux s'organiser
- varier régulièrement les tâches lorsque cela est possible afin de limiter les gestes répétitifs
- utiliser les équipements mis à disposition (ex : gants anti-chaleur, etc.)



3 Manutention et stockage

La manutention des poubelles, ainsi que le déchargement et le rangement des livraisons, exigent une organisation efficace pour assurer la sécurité et la fluidité des tâches.



- libérer les zones de circulation
- utiliser les moyens d'aide à la manutention (monte-charge, chariot, diable, etc.)
- respecter les consignes de stockage en fonction du poids et de la fréquence d'utilisation des denrées



les préconisations

4 Plonge

Accessibilité et organisation des matériels et plans de travail. Chargement et déchargement des lave-vaisselle en respectant les consignes d'hygiène et de sécurité. Nettoyage et entretien des locaux : sols, sanitaires, vitres et surfaces de travail.

- installer un rehausseur de bac lorsque cela est possible
- positionner une desserte à proximité du lave-vaisselle pour limiter les déplacements
- prévoir des zones d'attente et des moyens de rangement pour la vaisselle à proximité de la zone de lavage
- utiliser un balai-raclette ou un balai aspirant pour éliminer l'eau



5 Environnement de travail

L'absence de lumière naturelle dans des zones telles que la cuisine, la cave et le stockage, ainsi que l'alternance entre froid et chaud, de la cuisine à la chambre froide, nécessitent l'utilisation d'outils et de matériels adaptés.



- adapter l'éclairage au poste de travail
- porter les vêtements adaptés (veste, gants, etc.) lors des passages du chaud au froid
- veiller à ce que les outils utilisés soient adaptés et en bon état
- faire remonter les pannes et incidents dans le cahier de maintenance
- prendre le temps de régler son poste de travail avant de commencer à exécuter ses tâches

6 Organisation du travail

Le « coup de feu » requiert une gestion simultanée de nombreuses informations dans un contexte de forte pression, ainsi qu'une disponibilité sur des horaires décalés, incluant les soirées et les week-ends.

- utiliser les points d'approvisionnement à proximité des zones de service pour limiter les déplacements
- répartir au mieux la charge de travail lors des périodes de rush
- respecter les conseils donnés en formation « gestes et postures »
- discuter avec l'employeur, le chef et l'équipe de la meilleure organisation à adopter



Aucune posture n'est bonne si elle est prolongée !

prevlink

Santé au travail

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

©Prevlink – Toute reproduction, même partielle est interdite. Document réalisé par les professionnels de Prevlink – 03.25

Prevlink
80 rue de Clichy – 75009 Paris