

Risques cutanés pour les mains

Fréquence du lavage des mains, transpiration, produits ménagers agressifs

- **Utiliser des gants** pour le nettoyage
- Bien **sécher les mains** après lavage
- **Utiliser une crème hydratante** en fin de service
- **Traiter rapidement et efficacement** toute plaie ou irritation

Risques liés au stress

- **Parler de ses difficultés** avec sa hiérarchie et avec ses collègues
- Savoir **se reposer en dehors du travail** : importance du sommeil, sieste si nécessaire, jours de repos...
- **Bonne hygiène de vie** : surveiller son poids, réduire ou arrêter le tabac et toutes les addictions (alcool, drogues, médicaments non prescrits par le médecin...), manger équilibré, bien s'hydrater, faire du sport

Organisation du travail

- Bien **connaître les procédures** propres à l'établissement
- **Respecter les sens de circulation**, ne pas encombrer les passages et la zone de circulation entre les tables, veiller au maintien d'un sol propre et sec et en bon état. Supprimer ou signaler les dénivelés.
- Utiliser tous **les moyens d'aide à la manutention** afin **d'éviter les postures néfastes**: chariots, dessertes à roulettes, tables d'appoint...
- **Fractionner les charges** autant que possible...même s'il faut marcher davantage



Scannez pour rejoindre notre site internet



Risques pour le dos et les articulations

Vous souffrez des épaules, des coudes, des poignets ou du dos ?



Ces douleurs sont dues à de **mauvaises postures**, à la répétitivité des **mêmes gestes** ou au **port de charges**

QUELQUES CONSEILS POUR S'EN PRÉSERVER

- Les **charges lourdes** doivent être portées à **deux mains**
- **Varier les tâches** autant que possible
- Respecter les **angles de confort**

- Épaules relâchées
- Coude à angle droit
- Ne pas "casser" le poignet
- Porter les charges (assiettes, plateaux...) sur l'avant bras et pas seulement sur la main
- Respecter les consignes données lors de votre formation professionnelle



- Porter la charge le plus près possible du corps
- Porter des chaussures adaptées à l'activité

Risques veineux pour les jambes

Ces risques sont liés aux piétinements et à la chaleur

Pour plus d'informations n'hésitez pas à vous rapprocher de votre **service de santé au travail** ou à vous procurer notre fiche d'information concernant **l'insuffisance veineuse**