

## L'employeur

Votre encadrement est l'interlocuteur privilégié pour toute question relative à votre poste de travail.  
**Informez-vous ! Formez-vous !**

## Le médecin du travail

**Votre suivi individuel en santé au travail a lieu périodiquement.**

Vous pouvez toutefois demander à rencontrer votre médecin du travail dans d'autres situations : apparition de symptômes, grossesse...

**N'hésitez pas à le contacter !**



**Votre médecin du travail peut vous conseiller et répondre à vos questions**

AIST 21 • 03 80 77 85 30 • [contact@aist21.com](mailto:contact@aist21.com) • [www.aist21.com](http://www.aist21.com)

Pour toute reproduction, citez AIST 21.  
© JPM Partner - [www.jpm-partner.com](http://www.jpm-partner.com) - 02/2022



# EN SALLE

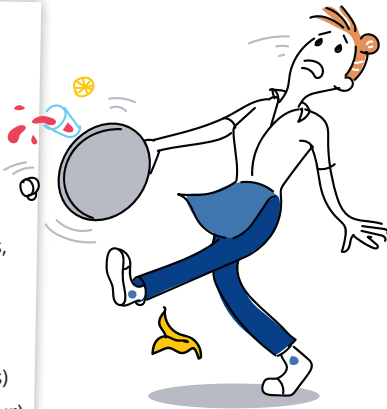
**SALARIÉ**

[www.aist21.com](http://www.aist21.com)

## Quels risques ?

### Accidents du travail

- **Brûlures** (plats chauds, flambages)
- **Coupures** (bris de verre, couteaux, mise en poubelle)
- **Glissades, chutes, chocs** (circulation dans des espaces exigus, accès aux terrasses, collisions, escaliers, rapidité des tâches, déplacements fréquents, éclairages inadaptés)
- **Lombalgies** (manutentions et port de plateaux et d'assiettes, mise en place de la salle, station debout prolongée, piétinements)
- **Risque routier** (livraisons traiteur)



### Maladies

- **Troubles circulatoires** (jambes lourdes), **douleurs plantaires** : station debout prolongée, piétinement...
- **Troubles Musculo-Squelettiques** : port de plateaux et d'assiettes, postures lors de la mise en place de la salle
- **Allergies aux produits d'entretien** : irritations
- **Risques infectieux** : contamination interhumaine...
- **Stress** (fatigue, irritabilité, dépression, maux de tête, tachycardie, ulcères...) : « coup de feu », relations humaines, contraintes horaires, simultanéité des tâches, bruit...



## Quelles recommandations ?

### Hygiène corporelle

- **Se laver** régulièrement les mains
- **Attacher ses cheveux**
- **Soigner rapidement** toute manifestation infectieuse (panaris, angine...)
- **Prendre quotidiennement une douche**
- **Prévenir les mycoses** (chaussettes en coton, spray antimycosique)
- Être à jour de la **vaccination anti-tétanique**



### Hygiène de vie

- Avoir un **sommeil** régulier et suffisant, une **alimentation** équilibrée, pratiquer une **activité physique** régulière
- **Changer de vêtements** en dehors du lieu de travail
- **Manger avant le service**



### Consignes de travail

- **Porter**
  - des **tenues de travail confortables, adaptées et propres**
  - des **chaussures confortables** et en **changer régulièrement**
  - des **chaussettes de contention**
- **Nettoyer et ranger** régulièrement l'espace de travail