

Prévention des risques professionnels

Restaurateurs 

Des gestes simples pour vous protéger





Faire une chute, se blesser avec des emballages ou objets dangereux, défectueux, cassés, se brûler, se faire mal au dos en soulevant des charges, développer une allergie... Pour les restaurateurs, les risques professionnels sont multiples.

En tant que professionnel indépendant, des gestes simples vous permettent de protéger votre santé et celle de vos salariés et d'assurer ainsi la pérennité de votre entreprise.

Cette brochure d'information vous propose de nombreux conseils de prévention adaptés à votre quotidien.

LES CHUTES ET LES RISQUES LIÉS À LA MANUTENTION

La restauration nécessite le stockage et la manutention de nombreuses fournitures. Les déplacements et les transports de charges à l'intérieur des locaux sont en outre particulièrement fréquents.

Quels risques pour la santé ?

Les principales situations à risque identifiées sont :

- les glissades sur des sols gras ou mouillés ;
- les chutes de plain-pied (escaliers conduisant aux réserves, décrochements, plans inclinés, couloirs encombrés, circulation dans des espaces exigus...);
- les chutes de hauteur (empilements de colis, ustensiles ou colis mal rangés dans des placards...);
- le port de charges trop lourdes (réception des marchandises, aménagement des tables et des chaises, port des plateaux d'alimentation et de vaisselle, port des casiers à bouteilles, organisation des rayons...);
- les bris d'objets ou de colis (exemple : un carton trop lourd dont le fond se détache lors de son transport);
- les emballages qui risquent de blesser (agrafes ou échardes sur les cageots, cercles de contention tranchants pour fermer les cartons, boîtes de conserve...).

Aux risques d'accidents s'ajoutent les conséquences des mauvaises postures (hernies dorsales, lumbago ou « tour de rein », contractures cervicales, affections péri-articulaires...).

Le saviez-vous ?

Une étude de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) montre que, dans la restauration traditionnelle, les chutes et glissades de plain-pied représentent 28 % des accidents, les manipulations et les manutentions manuelles 27 %, les outils à main (couteaux notamment) 13 %, les chutes de hauteur 12 % et les autres causes 20 % (dont 4 % pour les produits chauds, 3 % pour les chutes d'objets et 3 % pour les scies).

Les lésions concernent notamment les mains (41 %), les membres inférieurs (17 %), les membres supérieurs (12 %) et le tronc (11 %).

Comment vous protéger ?

Une bonne organisation des locaux et du travail, ainsi que le respect de quelques règles simples, permettent de réduire les risques pour la santé.

Pour éviter les glissades et les chutes de plain-pied :

- nettoyez très régulièrement le sol et rapidement les salissures susceptibles de faire glisser ;
- utilisez des matériaux antidérapants (tapis, cires...), portez et faites porter par vos salariés des chaussures antidérapantes ;
- fixez au sol les rallonges, câbles et fils électriques volants ;
- installez un système efficace d'évacuation des eaux de lavage et veillez à son entretien régulier ;
- veillez au bon éclairage des escaliers, des couloirs et des locaux de stockage (300 lux en cuisine et 100 à 300 lux dans les escaliers et annexes) ;
- évitez les minuteriers trop rapides ;
- dégagez les accès et les couloirs des objets encombrants qui pourraient s'y trouver (la largeur minimum recommandée est de 1,20 mètre) ;
- équipez de rampes ou mains courantes vos escaliers et passages difficiles ;
- supprimez ou – à défaut – signalez les dénivelés éventuels ;
- faites réparer sans attendre les marches ou contremarches abîmées.

Pour éviter les chutes de hauteur :

- rationalisez votre plan de stockage : pas de charges lourdes en hauteur mais à hauteur d'homme, les emplacements les plus accessibles réservés aux produits les plus utilisés... ;
- évitez les empilements de marchandises ;
- utilisez des équipements sûrs (tabouret et escabeau de sécurité...) pour accéder aux stockages en hauteur, plutôt que la traditionnelle échelle.

Pour éviter les conséquences des mauvaises postures :

- formez-vous et formez votre personnel aux bons gestes de manutention ;
- évitez les conditionnements trop importants (préférez 10 kg plutôt que 25 kg) ;
- utilisez des moyens adaptés pour déplacer les objets lourds (rolls ou diables pour la manutention des stocks, dessertes roulantes, chariots de plaque permettant un enfournement direct...);
- réorganisez, autant que possible, le mode de stockage pour réduire les déplacements ; installez, si possible, un monte-charge lorsque le stockage se fait en sous-sol.



LES RISQUES LIÉS AU MÉTIER

L'art culinaire fait appel au savoir-faire du cuisinier, mais nécessite l'utilisation d'un certain nombre d'instruments. Or ceux-ci sont loin d'être sans danger. L'activité de la restauration peut être source de risques particuliers pour la santé.

Quels risques pour la santé ?

Parmi les principaux risques pour la santé figurent notamment :

- les brûlures par contact ou par projection (casseroles et friteuses à feu vif, fours, lave-vaisselle...);
- les coupures et lésions (coutellerie, machines à trancher, scies, mélangeurs, hachoirs...);
- l'électrocution (différents appareils électriques, souvent utilisés à proximité de zones humides);
- les risques infectieux ou parasitaires liés à la manipulation des denrées alimentaires;
- les allergies respiratoires ou de contact (produits de vaisselle, d'entretien, de nettoyage);
- les troubles respiratoires (locaux mal aérés, hottes d'aspiration insuffisantes ou mal entretenues, filtres de climatisation non remplacés, anciennement tabagisme passif...);
- les conséquences liées aux chocs thermiques (manipulation répétée de produits surgelés, entrées/sorties répétées de chambre froide...);
- les conséquences liées aux nuisances sonores (en cuisine, en raison des bruits de vaisselle et des appareils électromécaniques, comme en salle, notamment pour les bars).



Comment vous protéger ?

Le respect de quelques règles de prudence dans l'utilisation des appareils de cuisine, joint à des actions préventives, permet de se préserver de ces différents risques sur la santé.

Pour éviter les risques liés aux instruments de cuisine :

- placez les friteuses à distance des points d'eau et des feux vifs et pensez à vérifier régulièrement la protection thermostatique ;
- évitez la surchauffe de l'huile (risque de feu) et soyez prudent dans les opérations de filtrage et de remplacement de l'huile ;
- utilisez systématiquement des poignées mobiles ou des gants ignifuges pour saisir les plats de cuisson, portez des vêtements ajustés voire de protection, soyez vigilant lors du retrait de la vaisselle en fin de cycle de lavage ;
- veillez à l'agencement des plans de cuisson et à la position des casseroles, poêles et autres instruments (la queue toujours tournée vers l'intérieur) ;
- respectez les consignes de sécurité des machines, opérez un entretien et un contrôle régulier de celles-ci ;
- utilisez systématiquement les dispositifs de protection des machines tranchantes (mélangeurs, machines à trancher...) comme les pousse-talons, et soyez vigilant pendant les phases de nettoyage ;

Attention au feu

La cuisine n'existerait pas sans le feu, mais cette complémentarité n'est pas sans limites... Une cuisine est un lieu propice aux incendies : utilisation du gaz, nombreuses sources de chaleur, présence d'appareils électriques...

En ce domaine, la prévention passe par un bon entretien des appareils utilisés, par le respect des normes électriques (à faire vérifier par un professionnel) et par un entretien régulier – également par un professionnel – des extincteurs et autres dispositifs anti-feu éventuels. Pensez aussi à bien informer votre personnel de l'emplacement de ces équipements et des modalités d'évacuation des locaux.

- veillez au rangement des instruments tranchants et au débranchement systématique des appareils;
- protégez vos mains en cas de service de liquides bouillants.

Pour éviter les risques liés à l'électricité :

- utilisez des appareils électriques conformes à la norme CE;
- faites vérifier la conformité de l'installation électrique;
- évitez d'utiliser des rallonges;
- débranchez toujours les instruments électriques avant de les nettoyer.

Pour éviter les risques respiratoires :

- renouvelez l'air intérieur;
- nettoyez et vérifiez régulièrement la hotte aspirante;
- entretenez et vérifiez régulièrement la climatisation (en particulier les filtres) et le système de ventilation;
- changez les tuyaux de gaz sans attendre leur date de péremption (ils sont beaucoup plus sollicités que dans une cuisine particulière);
- installez une vanne de coupure du gaz bien signalée et connue de toutes les personnes travaillant en cuisine.

Pour éviter les risques d'allergie et les risques chimiques :

- portez des gants lors de la manipulation des produits d'entretien ou de nettoyage (gants à manchette) et soyez très vigilant quant à l'usage des insecticides;
- ne transvasez pas les produits dans d'autres récipients (vous perdriez les informations figurant sur l'emballage d'origine);
- affichez les données de sécurité des produits et conservez une trousse à pharmacie équipée à proximité.

Pour éviter les problèmes liés aux variations de températures :

- buvez beaucoup d'eau pendant le travail et faites des pauses régulièrement;
- choisissez des vêtements adaptés, placez des vêtements chauds à l'entrée de la chambre froide et revêtez-les avant d'y pénétrer;
- portez des gants pour ranger et/ou manipuler les produits surgelés;
- dotez votre chambre froide de dispositifs de sécurité (manette intérieure d'ouverture, avertisseur sonore...).

Plus généralement, l'organisation du travail et des locaux est cruciale. Pensez-y lors de projets de rénovation. Pensez aussi aux formations aux premiers secours, pour vous et vos salariés.

640 000 journées perdues

En 2006, le secteur des restaurants et cafés-restaurants sans hébergement, dont les effectifs s'élèvent à 332 800 personnes, a perdu très précisément 641 566 journées à la suite d'accidents du travail. Ce chiffre correspond à 15 561 accidents avec arrêt de travail, dont 652 ayant entraîné une incapacité permanente.

À côté des accidents, on observe également une croissance continue des maladies professionnelles, en particulier des affections péri-articulaires qui représentent désormais 90 % des maladies professionnelles du secteur de la restauration.

LES DANGERS DU « COUP DE FEU »

Métier sous tension, la restauration obéit à des contraintes particulières (le fameux « coup de feu »), qui peuvent peser sur la santé : horaires décalés, grande amplitude de la journée de travail, station debout, activité très concentrée, forte réactivité aux commandes, exigences des clients...

Quels risques pour la santé ?

Le stress engendré par ces contraintes – mais aussi parfois certaines mauvaises habitudes – peut entraîner des risques pour la santé. Prendre conscience de ces risques permet de mieux les éviter :

- le stress, qui peut se traduire par des troubles de l'humeur et du sommeil, voire par des maladies (cardiovasculaires notamment);
- la fatigue qui, outre les risques à terme pour la santé, peut aussi entraîner des baisses d'attention, elles-mêmes sources d'accidents;
- la position debout permanente, les piétinements et déplacements fréquents, qui peuvent provoquer des troubles circulatoires;
- les tâches répétitives (l'épluchage ou la plonge, par exemple), les contraintes posturales du poste, les vibrations et le poids des outils manuels, qui peuvent conduire à terme à des troubles musculo-squelettiques (TMS);
- les repas « sur le pouce », qui peuvent être source de troubles digestifs;
- les risques d'accident routier dans le cas des livraisons à domicile.

Comment vous protéger ?

Pour éviter le stress et l'excès de fatigue :

- prenez un peu de temps pour réfléchir à l'organisation du travail : il est rare qu'une organisation ne soit pas perfectible, sans pour autant introduire des bouleversements;
- faites en sorte que chacun connaisse bien sa tâche et participe pleinement à un travail d'équipe;
- veillez tout particulièrement à l'articulation entre la salle et la cuisine;
- organisez des pauses chaque fois que possible (surtout si les horaires sont importants).

Pour éviter les troubles circulatoires et les TMS :

- modifiez autant que possible l'ergonomie des postes de travail et privilégiez les outils facilitateurs (utilisation, chaque fois que possible, des tabourets « assis-debout », mise à la bonne hauteur des plans de travail, rehaussement des bacs de lavage ou des lave-vaisselle, préférence pour des outils de qualité – exemple des couteaux bien aiguisés,

recours en cas de tâches répétitives aux machines – exemple des éplucheurs automatiques...);

- adoptez les techniques appropriées de levage et de port des objets (genoux pliés, dos droit) et des plateaux;
- essayez de varier les tâches, notamment en cas de tâche répétitive (comme l'épluchage) ou de ports de charge (exemple du service).

Pour éviter les troubles digestifs :

- essayez de planifier des repas à heure fixe, si possible avant la prise de service;
- veillez à l'équilibre de votre alimentation.

À consommer avec modération

Selon une étude de l'Organisation internationale du travail (OIT), 70 % à 80 % des accidents enregistrés dans la restauration auraient un lien avec l'alcool. La modération doit donc être la règle et il ne faut pas hésiter à contacter les organismes spécialisés ou son médecin, en cas de problème persistant.

Le document unique

L'obligation de prévention des risques professionnels s'applique à tous les employeurs. Le chef d'établissement a la responsabilité d'établir et de mettre à jour chaque année un « document unique d'évaluation des risques professionnels », lequel doit servir de base au développement d'actions de prévention dans l'entreprise.

Si vous employez des salariés, la Carsat* de votre région peut vous proposer une aide technique, voire financière, pour vous accompagner dans la maîtrise de vos risques.

* Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail

Retrouvez ces informations et bien d'autres
sur le site du RSI entièrement dédié à la prévention.



www.le-rsi.fr/prevention

Le RSI est votre interlocuteur social
unique pour toute votre protection
sociale personnelle obligatoire.

VOTRE CAISSE

