



Equipier de restauration rapide

Les contraintes du métier

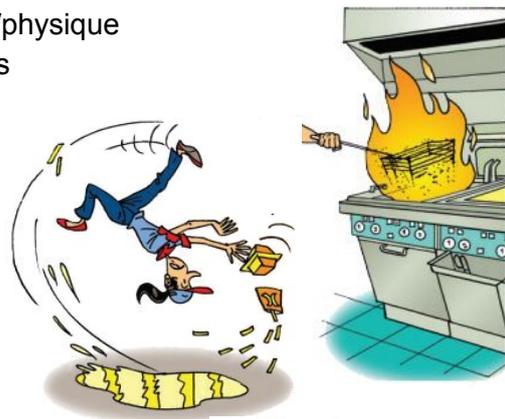
- Manutentions manuelles,
- Contraintes posturales et gestuelles : debout prolongé, gestes répétés...
- Contraintes organisationnelles : travail sous pression, horaires coupés/WE/soir, polyvalence, gestion commandes/caisse..
- Contraintes relationnelles : exigence de la clientèle, agressivité verbale/physique
- Contraintes thermiques : chaud, froid, conditions climatiques extérieures
- Ambiances sonores : musique, hottes, bip, conversations, ...
- Risque infectieux : déchets alimentaires, évacuation des poubelles,...
- Produits chimiques : produits ménagers...
- Risques liés aux équipements de travail (plaque chauffante, friteuse, outils coupant..)

Une prévention adaptée limite les effets sur la santé

Les effets sur la santé



- Troubles MusculoSquelettiques (TMS)
- Troubles circulatoires : jambes lourdes, varices...
- Stress, fatigue, perturbation de la vie personnelle et familiale
- Troubles du sommeil, troubles alimentaires et digestifs, conduites addictives
- Irritabilité, fatigue, migraines...
- Accidents du travail : chutes / sol glissant, coupures, contusions, brûlures
- Maladies infectieuses, bactériennes...
- Troubles respiratoires : irritation des voies respiratoires, asthme...
- Irritation de la peau : allergie de contact
- Exposition solaire (UV)



Source : ED 933 INRS



La prévention

- Appliquer les bons gestes et postures, utiliser les aides à la manutention : plateau, chariot...
- Se laver les mains régulièrement, vaccination à jour
- Information sur les produits , apprendre à lire les étiquettes (pictogrammes)
- Porter les Équipements de Protections Individuelles (EPI) : tenue de travail, gants, chaussures antidérapantes ...selon la tâche (ex: vidange cuve de la friteuse, poubelles...)
- Adopter une bonne hygiène de vie : repas équilibrés (3x/jour) pris dans un lieu calme, pas de grignotage, ne pas sauter de repas, pratiquer une activité physique régulière, hydratation (eau) et réduire ou arrêter le tabac
- Veiller à avoir une durée de sommeil suffisante , sieste si besoin
- Repérer la trousse de secours de l'entreprise

