


## - QUELQUES RAPPELS ET RÉFÉRENCES -

L'employeur doit évaluer les risques professionnels, assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. À cette fin, il met en place des mesures de prévention et de protection ainsi que des actions de formation/information.

À savoir : 2/3 des victimes d'accident du travail en restauration traditionnelle ont moins d'un an d'ancienneté. Il est donc primordial d'organiser l'accueil « sécurité » des nouveaux embauchés et de mettre en place un tutorat !

**Le CMSM vous accompagne dans toutes ces démarches, n'hésitez pas à nous solliciter !**

 **L'INRS** est une mine d'information et d'outils pour identifier, évaluer et prévenir vos risques professionnels. Vous pouvez, entre autres, y télécharger :

- **OIRA**, un logiciel en accès libre pour réaliser votre document unique d'évaluation des risques professionnels et définir un plan d'action de prévention adapté à votre établissement
- **MAVImplant – Restauration**, un outil conçu par l'INRS en partenariat avec CCI France pour aider gratuitement les restaurateurs à aménager leurs locaux de travail
- La **Recommandation nationale R493** « Socle de prévention en restauration » adoptée par le Comité Technique National des services, commerces et industries de l'alimentation.
- **ED880** La restauration traditionnelle : Prévention des risques professionnels
- **ED6199** Restauration traditionnelle : La santé de votre entreprise passe par la santé de vos salariés
- **ED933** La restauration rapide : Prévention des risques professionnels
- **ED6075** La restauration collective : Aide au repérage des risques professionnels

Par ailleurs, vous trouverez une liste de **revêtements de sol** adaptés sur le site [www.agrobat.fr](http://www.agrobat.fr) et de nombreuses informations concernant les **addictions** sur le site [www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr).

Enfin, vous pouvez également vous référer aux plaquettes élaborées par le CMSM, notamment :  
- **Mémo DU cuisinier**  
- **Les produits du quotidien, pas si anodins !**  
- **Matériel de premiers secours et conduites à tenir** en cas de malaise et accident (attention, toute plaie de la main doit être examinée même si elle paraît anodine !)

*Pour tout complément d'information ou toute demande d'intervention, contactez votre médecin du travail ou notre équipe d'intervenants par téléphone ou par mail : [prevention@cmsm.fr](mailto:prevention@cmsm.fr)*

8 rue Montesquieu 75001 PARIS  
Tél : 01 42 61 56 18  
[www.cmsm.fr](http://www.cmsm.fr)

Association Loi 1901  
SIRET 302 978 73900019  
NAF 8610Z



## Prévention des Risques Professionnels


### Cuisine de restaurant, les ingrédients de la prévention !

**Chutes, coupures, douleurs, stress... L'addition peut vite être salée !**



**Au menu, un assortiment de conseils pour prévenir les risques, accompagné d'un soupçon de rappels réglementaires et assaisonné de quelques outils et fiches pratiques.**

## Risques principaux



### CHUTES ET GLISSADES 1/3 des accidents !

#### Pour éviter les glissades.....

- Un revêtement de sol en bon état, antidérapant, facile à nettoyer et répondant aux exigences d'hygiène.
- Une bonne évacuation des eaux de lavage.
- Des chaussures de sécurité antidérapantes (Norme SRC).
- Des moyens d'accès en hauteur sécurisés et antidérapants.



#### Pour éviter les chutes dans les escaliers.....

- Des escaliers en bon état et toujours dégagés, avec au moins une main courante, des nez de marche antidérapants et visibles ainsi qu'un système d'éclairage suffisant (min 200 lux).
- Quand c'est possible, un passe-plat ou un monte-charge.

#### Pour éviter les collisions.....

- Des réserves débarrassées des produits ou des matériels qui encombrant le sol, des rayonnages supplémentaires.
- Des hublots aux portes.

### LES COUPURES Surtout aux mains !

#### Pour éviter les coupures.....

- Des gants ayant un indice de résistance à la coupure de niveau 4 ou 5 pour la découpe et l'épluchage, adaptés au contact alimentaire, en bon état et de taille ajustée.
- Des rangements à couteaux bien identifiés et simples d'accès, proches des plans de travail.
- Une solution de traitement de l'eau pour éviter l'essuyage manuel des verres.
- Une utilisation systématique des éplucheurs / l'élimination de toute vaisselle ébréchée.
- Des bacs de lavage et de rangement spécifiques pour les outils coupants.



### LOMBALGIES ET TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

#### Pour limiter les contraintes posturales.....

- Des produits et des matériels rangés en fonction de leur poids et de leur utilisation (charges lourdes à hauteur du bassin, objets légers / utilisés fréquemment à une hauteur comprise entre la mi-cuisse et les épaules, produits rarement utilisés au niveau du sol ou de la tête, rien au-dessus d'1,80 m).
- Des plans de travail en nombre suffisant, bien dégagés et à bonne hauteur grâce à des plateaux réglables.
- Une ou plusieurs rehausses de fond au poste de plonge.



#### Pour limiter les efforts physiques.....

- Des couteaux adaptés aux tâches à réaliser (épluchage, découpe...), en nombre suffisant, en bon état, affûtés et aiguisés.
- Des assiettes, plats, batteries... en matériaux légers et facilement préhensibles.
- Un dialogue avec les fournisseurs sur les conditionnements des livraisons pour réduire leur poids unitaire, leur taille...
- Des équipements d'aide à la manutention.

## Autres risques



### CHAUD DEVANT !

#### Pour limiter le stress, éviter les conflits, travailler dans une ambiance favorable et mieux gérer le "coup de feu".....

- Une définition claire de la répartition des tâches et une diversification de celles-ci.
- Une bonne adéquation entre compétences et tâches à effectuer.
- Des pauses aménagées dans l'organisation du travail et un lieu de détente confortable.
- Une communication renforcée et fluidifiée grâce à des outils et des temps d'échanges organisés.
- Des temps de sommeil et de récupération adaptés.
- Des règles définies pour encadrer la consommation d'alcool, de tabac... et une information sur les risques liés aux addictions.

### TOUT LE MONDE Y GAGNE !

Une bonne ambiance de travail a forcément un impact positif sur le ressenti de la clientèle !

#### Pour éviter les brûlures et incendies.....

- Des zones d'attente pour les plats encore chauds et des protections pour les saisir.
- Un dispositif pour limiter la température de l'eau.
- La friteuse placée loin des points d'eau et des feux vifs.
- Une vérification annuelle des extincteurs et des salariés formés à leur bonne utilisation.
- Une vérification annuelle de l'installation électrique suivie de la réalisation des travaux préconisés.

#### Pour limiter les polluants dans l'air.....

- Une bonne ventilation de la cuisine et de la plonge avec un apport d'air frais.
- Une hotte au-dessus des zones de cuisson et de friture pour évacuer les fumées, ainsi qu'une extraction raccordée au lave-vaisselle pour évacuer l'humidité.
- Une vérification et un nettoyage réguliers de la hotte aspirante et des gaines de ventilation.
- Un bain d'huile de friture qui ne doit pas dépasser 180°C (la surchauffe accroît l'émission de substances toxiques et le risque d'inflammation !).

#### Pour limiter le bruit.....

- Des voyants lumineux plutôt que des signaux sonores.
- Des matériaux qui absorbent le bruit et des équipements insonorisés (compresseurs isolés, chariots avec roues en caoutchouc de grand diamètre...).

#### Pour nettoyer en sécurité.....

- Des produits non/peu dangereux, conservés dans leur contenant d'origine bien étiqueté et rangés en sécurité.
- Des gants adaptés avec des manchettes longues, des bottes en plonge et un tablier imperméable.

#### Pour éviter les infections.....

- Des lavabos à commande non manuelle, du savon et des essuie-mains à usage unique.
- Des armoires vestiaires à double compartiment.
- Des équipements permettant le séchage de la tenue de travail (sèche-bottes/chaussures/gants...).
- Des gants pour le contact alimentaire et des pansements propres et étanches en cas de plaie à la main.