RESTAURATION TRADITIONNELLE
8 SOLUTIONS DE PRÉVENTION INCONTOURNABLES

L'Assurance Maladie – RISQUES PROFESSIONNELS

INRS – Institut National de Recherche et de Sécurité

Les partenaires sociaux des cafés, hôtels, restaurants recommandent la mise en œuvre de ces 8 solutions dans tous les établissements (Recommandation R 493 adoptée le 5/10/2016).

SOLUTION N° 1

FOURNISSEZ DES CHAUSSURES ANTIDÉRAPANTES AU PERSONNEL DE CUISINE

En cuisine, tout le monde porte des chaussures antidérapantes de type SRC.

POURQUOI PORTER DES CHAUSSURES ANTIDÉRAPANTES ?

Chaque année, dans la restauration traditionnelle, 3 400 accidents du travail sont dus à des glissades ou à des trébuchements en cuisine. Ces accidents génèrent plus de 200 000 journées de travail perdues. Un moyen simple de prévenir ces chutes est de porter des chaussures adaptées au travail en cuisine.

COMMENT CHOISIR DES CHAUSSURES ANTIDÉRAPANTES ?

- Optez pour des chaussures de type SRC répondant à la norme « Équipements de protection individuelle – Chaussures de sécurité » (NF EN ISO 20345).
  L'inscription « SRC » doit figurer sur les chaussures, de manière lisible et indélébile.
- Fournissez ce type de chaussures à tous les salariés qui travaillent en cuisine, y compris les « extras ».
  Donnez l'exemple en en portant vous-même.

POUR ALLER PLUS LOIN

À l'occasion des prochains travaux dans votre cuisine, faites poser par un spécialiste un revêtement de sol (carrelage ou résine) antidérapant, répondant aux exigences d'hygiène et de sécurité. Vous trouverez une liste de revêtements adaptés et des conseils sur www.agrobat.fr

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr/restauration

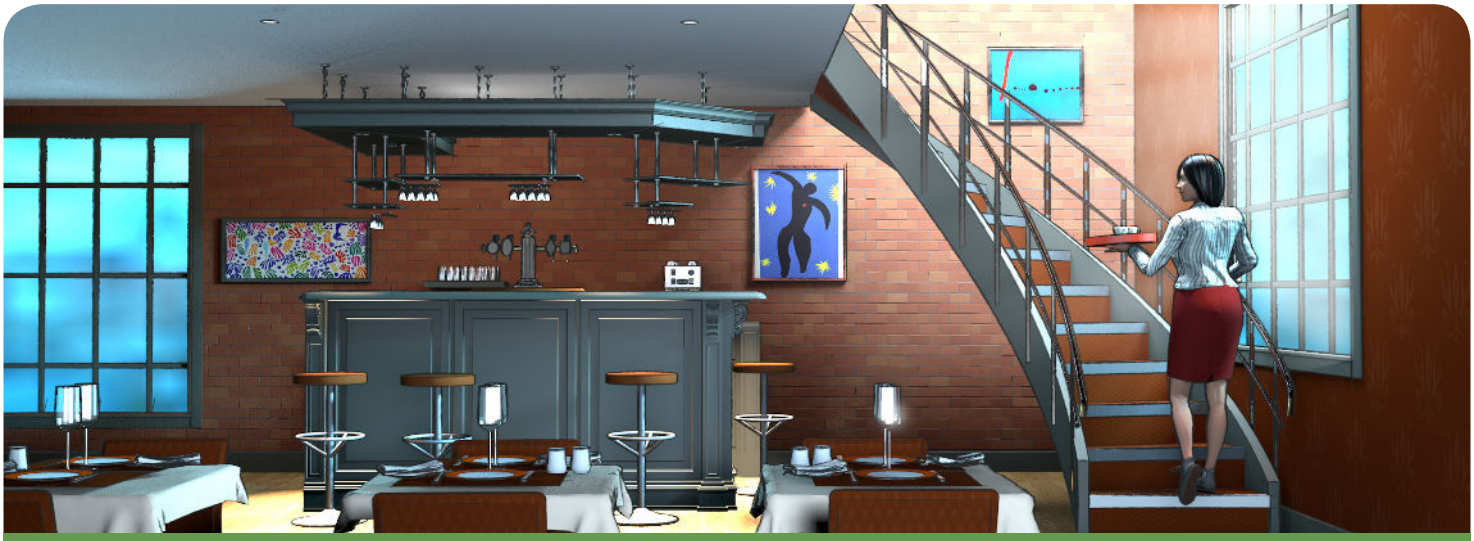
CCI FRANCE – GNI – UMIH

ED 6211 • Illustrations : Jean-André Deledda • Graphisme : Michel Maître • © INRS 2015 • Mise à jour 2017

L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS

INRS
Institut National de Recherche et de Sécurité

Les partenaires sociaux des cafés, hôtels, restaurants recommandent la mise en œuvre de ces 8 solutions dans tous les établissements (Recommandation R 493 adoptée le 5/10/2016).



SOLUTION N° 2

SÉCURISEZ LES ESCALIERS EN SALLE

En salle, les escaliers sont sûrs.

POURQUOI SÉCURISER LES ESCALIERS EN SALLE ?

Chaque année, dans la restauration traditionnelle, 2100 accidents du travail sont dus à des chutes dans les escaliers conduisant aux réserves ou en salle. Ces accidents génèrent plus de 140 000 journées de travail perdues. Pourtant, des aménagements peu coûteux suffisent à rendre les escaliers en salle plus sûrs, pour les clients comme pour les salariés.

COMMENT SÉCURISER LES ESCALIERS EN SALLE ?

En prenant conseil auprès de professionnels :

- modifiez le revêtement des marches afin qu'elles soient non glissantes ;
- installez un système d'éclairage suffisant (au moins 150 lux) ;
- installez au moins une main courante (une de chaque côté si possible), qui doit être :
  – continue, rigide, facile à saisir,
  – prolongée horizontalement, de la longueur d'une marche, au-delà de la première et de la dernière marche,
  – posée à une hauteur comprise entre 80 cm et 1 m.

Ces solutions de prévention sont cohérentes avec vos obligations en matière d'accessibilité.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour les escaliers conduisant aux réserves, consultez la fiche solution n° 3 (ED 6213).

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr/restauration

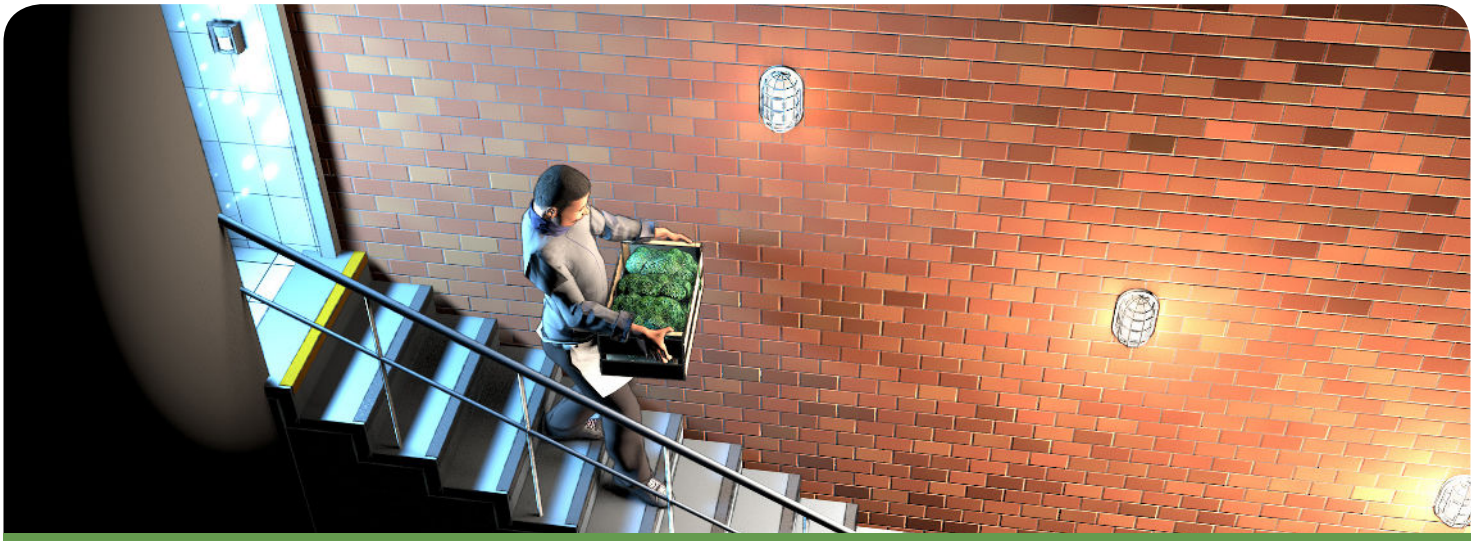
CCI FRANCE

ED 6212 • Illustrations : Jean-André Deledda • Graphisme : Michel Maître • © INRS 2015 • Mise à jour 2017

L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS

INRS
Institut National de Recherche et de Sécurité

Les partenaires sociaux des cafés, hôtels, restaurants recommandent la mise en œuvre de ces 8 solutions dans tous les établissements (Recommandation R 493 adoptée le 5/10/2016).



SOLUTION N° 3

SÉCURISEZ LES ESCALIERS D'ACCÈS AUX RÉSERVES

Dans les réserves, les escaliers sont sûrs.

POURQUOI SÉCURISER LES ESCALIERS ?

Chaque année, dans la restauration traditionnelle, 2100 accidents du travail sont dus à des chutes dans les escaliers conduisant aux réserves ou en salle. Ces accidents génèrent plus de 140 000 journées de travail perdues. Pourtant, des aménagements peu coûteux suffisent à rendre les escaliers plus sûrs.

COMMENT SÉCURISER LES ESCALIERS D'ACCÈS AUX RÉSERVES ?

En prenant conseil auprès de professionnels :

- modifiez le revêtement des marches afin qu'elles soient non glissantes, ou installez des nez de marche antidérapants et visibles (couleur très différente de celle des marches elles-mêmes) ;
- assurez-vous que les escaliers sont en bon état et toujours dégagés ;
- installez un système d'éclairage suffisant (au moins 200 lux) ;
- installez au moins une main courante (une de chaque côté si possible), qui doit être :
  – continue, rigide, facile à saisir,
  – prolongée horizontalement, de la longueur d'une marche, au-delà de la première et de la dernière marche,
  – posée à une hauteur comprise entre 80 cm et 1 m.

POUR ALLER PLUS LOIN

Un système d'éclairage automatique à détecteur de présence facilite les déplacements dans les escaliers d'accès aux réserves, où l'on a souvent les mains prises. Les détecteurs de présence doivent être positionnés de manière à ce que l'éclairage soit effectif au moment où l'on pose le pied sur la première marche (du haut comme du bas) et assuré dans les zones de circulation.

Pour les escaliers en salle, consultez la fiche solution n° 2 (ED 6212).

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr/restauration

CCI FRANCE GNI IMIH

ED 6213 • Illustrations : Jean-André Deledda • Graphisme : Michel Maître • © INRS 2015 • Mise à jour 2017

L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS

INRS
Institut National de Recherche et de Sécurité

Les partenaires sociaux des cafés, hôtels, restaurants recommandent la mise en œuvre de ces 8 solutions dans tous les établissements (Recommandation R 493 adoptée le 5/10/2016).

SOLUTION N° 4

SUPPRIMEZ L'ESSUYAGE MANUEL DES VERRES

Les verres ne sont pas essuyés à la main, si besoin l'eau est traitée pour éviter les traces.

POURQUOI SUPPRIMER L'ESSUYAGE MANUEL DES VERRES ?

Chaque année, dans la restauration traditionnelle, 2 300 accidents du travail sont dus à des coupures causées par du verre cassé, le plus souvent lors de l'essuyage manuel des verres. Ces accidents, qui peuvent être graves (entailles profondes, tendons coupés…), génèrent plus de 100 000 journées de travail perdues.
De plus, les coupures sont incompatibles avec les règles d'hygiène alimentaire. En raison de sa répétitivité, l'essuyage manuel est également la cause de nombreuses atteintes des poignets, des bras et des épaules.

Une solution consiste à utiliser des dispositifs de traitement de l'eau. Ils permettent d'obtenir, sans essuyage manuel, des verres propres et sans traces. L'investissement est très vite rentabilisé par le gain de temps généré. De plus, le résultat visuel et hygiénique est bien meilleur.

COMMENT CHOISIR UN SYSTÈME DE TRAITEMENT DE L'EAU ?

- En prenant conseil auprès de spécialistes, vous pouvez :
  – remplacer votre lave-verres classique par un lave-verres adapté intégrant ou associant un osmoseur ;
  – installer un adoucisseur en tête du réseau d'eau interne à l'établissement (si la dureté de l'eau le nécessite). Il adoucira l'eau de tous les appareils.
- D'autres techniques de traitement existent, comme la purification, l'électrodéionisation, les méthodes chimiques…

POUR ALLER PLUS LOIN

On peut également trouver sur le marché des « armoires » lave-verres ou lave-vaisselle, qui permettent de laver, sécher et stocker dans le même appareil. Elles présentent l'intérêt de limiter encore plus les manipulations.

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr/restauration

CCI FRANCE GNI

ED 6214 • Illustrations : Jean-André Deledda • Graphisme : Michel Maître • © INRS 2015 • Mise à jour 2017

L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS

INRS
Institut National de Recherche et de Sécurité

Les partenaires sociaux des cafés, hôtels, restaurants recommandent la mise en œuvre de ces 8 solutions dans tous les établissements (Recommandation R 493 adoptée le 5/10/2016).

SOLUTION N° 5

MAINTENEZ LES COUTEAUX AIGUISÉS ET EN BON ÉTAT

En cuisine, les couteaux sont aiguisés et en bon état.

POURQUOI UTILISER DES COUTEAUX AIGUISÉS ET EN BON ÉTAT ?

Chaque année en cuisine, dans la restauration traditionnelle, 1500 accidents du travail sont dus à des coupures causées par des couteaux. Celles-ci génèrent près de 30 000 journées de travail perdues et sont incompatibles avec les règles d'hygiène alimentaire. De plus, la manipulation d'un couteau mal aiguisé demande un effort plus important, ce qui, à la longue, provoque des atteintes des bras, des épaules et du dos, et augmente la gravité des blessures lorsque le couteau dérape.

COMMENT DISPOSER DE COUTEAUX EN BON ÉTAT ?

– Mettez à disposition des couteaux adaptés aux tâches à réaliser (épluchage, découpe...) et en nombre suffisant.
– Veillez à ce que les couteaux restent en bon état et soient régulièrement aiguisés.
– Installez des rangements à couteaux clairement identifiés et simples d'accès, proches des plans de travail.

HAUTEUR DES PLANS DE TRAVAIL

	TRAVAIL DE PRÉCISION
HOMME	100-110 cm (ou plus)
FEMME	95-105 cm
REPÈRE	Hauteur coudes (ou plus haut)

	TRAVAIL LÉGER
HOMME	90-95 cm
FEMME	85-90 cm
REPÈRE	Entre hanches et coudes

	TRAVAIL LOURD
HOMME	75-90 cm
FEMME	70-85 cm
REPÈRE	Hauteur hanches

EN COMPLÉMENT

Il est important de pouvoir adapter la hauteur des plans de travail, afin de limiter les postures contraignantes (celles-ci nuisent à la précision du travail tout en augmentant la gravité des coupures lorsqu'elles surviennent). L'une des solutions consiste à travailler sur un plateau réglable en hauteur.

Ci-contre, un tableau indique les hauteurs conseillées en fonction du travail à réaliser.

POUR ALLER PLUS LOIN

– Fournissez des gants anticoupures, en particulier pour le travail des légumes *(voir la fiche solution n° 6)*.
– Prévoyez des bacs de plonge réservés aux couteaux afin qu'ils soient stockés puis lavés séparément.

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr/restauration

CCI FRANCE · GNI · IMIH

ED 6215 • Illustrations : Jean-André Deledda • Graphisme : Michel Maître • © INRS 2015 • Mise à jour 2017

L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS

INRS
Institut National de Recherche et de Sécurité

Les partenaires sociaux des cafés, hôtels, restaurants recommandent la mise en œuvre de ces 8 solutions dans tous les établissements (Recommandation R 493 adoptée le 5/10/2016).

SOLUTION N° 6

FOURNISSEZ DES GANTS ANTICOUPURES POUR LA DÉCOUPE ET L'ÉPLUCHAGE DES LÉGUMES

En cuisine, la main qui maintient les légumes est munie d'un gant anticoupures.

POURQUOI PORTER UN GANT ANTICOUPURES ?

Chaque année, dans la restauration traditionnelle, 1500 accidents du travail sont dus à des coupures survenant en cuisine. Celles-ci génèrent près de 30 000 journées de travail perdues et sont préjudiciables à l'hygiène alimentaire. La plupart de ces coupures, notamment les plus graves, ont lieu lors de l'épluchage ou de la découpe des légumes. Un moyen simple de réduire les risques est d'utiliser des gants anticoupures.

COMMENT CHOISIR DES GANTS ANTICOUPURES ?

- Optez pour des gants tissés en fibre synthétique, éventuellement armés d'un fil inox.
  Attention ! Ces gants ne sont pas constitués de mailles métalliques comme en boucherie. Ils ne protègent donc pas des piqûres ou des perforations dues, par exemple, à la pointe du couteau.
- Vérifiez la présence sur les gants du pictogramme (EN 388 Risques mécaniques).
  Sélectionnez des gants qui sont classés par niveau de protection (voir dans l'encadré).
  Plus le chiffre est élevé, meilleure est la performance. Une croix signifie que le produit n'est pas adapté pour prévenir le risque concerné. Choisissez des gants ayant un indice de résistance à la coupure de niveau 4 ou 5.
- Vérifiez la présence sur les gants du pictogramme (CE 89-109 Contact alimentaire), ils doivent être nettoyables afin d'être conformes au niveau de désinfection requis par les exigences en hygiène alimentaire.
- Choisissez une taille de gant adaptée au tour et à la longueur de la main de l'utilisateur.

TAILLE DU GANT	6	7	8	9	10	11
A – TOUR DE LA MAIN en mm	152	178	203	229	254	279
B – LONGUEUR DE LA MAIN en mm	160	171	182	192	204	215

- Vérifiez régulièrement l'état d'usure des gants et remplacez-les dès que nécessaire. Il est important de maintenir un stock de gants dans différentes tailles.

EN 388

351 X

3 : RÉSISTANCE À L'ABRASION (4 NIVEAUX)
5 : RÉSISTANCE À LA COUPURE (5 NIVEAUX)
1 : RÉSISTANCE À LA DÉCHIRURE (4 NIVEAUX)
X : RÉSISTANCE À LA PERFORATION (4 NIVEAUX)

POUR ALLER PLUS LOIN Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr/restauration

CCI FRANCE GNI

ED 6216 • Illustrations : Jean-André Deledda • Graphisme : Michel Maître • © INRS 2015 • Mise à jour 2017

l'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS

inrs
Institut National de Recherche et de Sécurité

Les partenaires sociaux des cafés, hôtels, restaurants recommandent la mise en œuvre de ces 8 solutions dans tous les établissements (Recommandation R 493 adoptée le 5/10/2016).

SOLUTION N° 7

METTEZ À DISPOSITION DES REHAUSSES DE FOND POUR LA PLONGE

En cuisine, les bacs de plonge sont équipés de rehausses.

POURQUOI REHAUSSER LES BACS DE PLONGE ?

Dans la restauration traditionnelle, 97 % des maladies professionnelles reconnues chaque année sont des atteintes des bras, des épaules et du dos. Ces troubles musculosquelettiques (TMS), souvent provoqués par des postures contraignantes, génèrent plus de 200 000 journées de travail perdues. Le poste de plonge est particulièrement concerné par ces problèmes : les bacs sont en général profonds pour pouvoir y laver les grands éléments, ce qui conduit à des positions de travail souvent inconfortables (dos voûté) lors du lavage de petits éléments.

COMMENT ADAPTER LA PROFONDEUR DES BACS DE PLONGE ?

- Mettez à disposition, au poste de plonge, une ou plusieurs rehausses de fond que les plongeurs peuvent utiliser à leur convenance selon la tâche à réaliser. Des bacs gastro retournés, aux bonnes dimensions, peuvent convenir.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Veillez, dans tous les cas, à ne laver à la main que le strict nécessaire.
- Ne mélangez pas les couteaux avec la vaisselle dans le bac de plonge.
- Pour limiter les postures contraignantes lors des chargements et déchargements du lave-vaisselle et du lave-verres, il convient de les positionner à hauteur de taille, et non au sol.
- On trouve sur le marché des « armoires » lave-vaisselle, qui permettent de laver, sécher et stocker dans le même appareil. Elles présentent l'intérêt de limiter les manipulations.

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr/restauration

CCI FRANCE GNI IMIH

ED 6217 • Illustrations : Jean-André Deledda • Graphisme : Michel Maître • © INRS 2015 • Mise à jour 2017

L'Assurance Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS

INRS
Institut National de Recherche et de Sécurité

Les partenaires sociaux des cafés, hôtels, restaurants recommandent la mise en œuvre de ces 8 solutions dans tous les établissements (Recommandation R 493 adoptée le 5/10/2016).

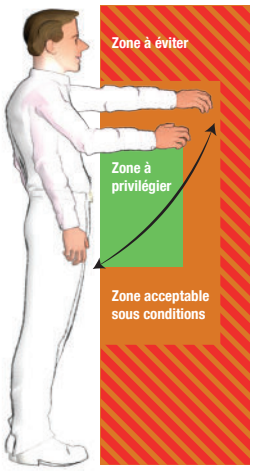
SOLUTION N° 8

ORGANISEZ LE RANGEMENT DE VOS PRODUITS ET MATÉRIELS

Les produits et matériels sont rangés à la bonne hauteur.

POURQUOI ORGANISER LES RANGEMENTS ?

Dans la restauration traditionnelle, 97 % des maladies professionnelles reconnues chaque année sont des atteintes des bras, des épaules et du dos. Ces troubles musculosquelettiques (TMS), souvent provoqués par des manipulations manuelles de charges, génèrent plus de 200 000 journées de travail perdues.
Un moyen simple de limiter les risques est de bien organiser le rangement des produits et des matériels.
De plus, cela permet de gagner en efficacité et en confort de travail.



COMMENT ORGANISER LES RANGEMENTS ?

- Organisez, avec vos salariés, le rangement des produits et des matériels en fonction de leur poids et de leur utilisation :
  - ***Zone à privilégier :*** *En particulier pour les charges lourdes et/ou volumineuses et/ou les plus fréquemment utilisées.*
  - ***Zone acceptable sous conditions :*** *Limitez les contraintes liées au volume, au poids et à la fréquence de manipulation des marchandises.*
  - ***Zone à éviter :*** *Cette zone peut être utilisée de manière exceptionnelle pour des produits légers, peu encombrants et rarement manipulés, aucune charge ne doit être située au-dessus de 1,80 m, et surtout pas des charges lourdes.*
- Débarrassez les réserves des produits ou des matériels qui encombrent le sol pour libérer de la place et installer des rayonnages supplémentaires. De plus, cela réduira les risques de chute.
- Limitez les stocks, par exemple en vous faisant livrer certains produits en moins grande quantité, mais plus souvent.

POUR ALLER PLUS LOIN

- **Il est important que les réserves, comme les escaliers qui y conduisent, soient bien éclairées (au moins 200 lux), en évitant les zones d'ombre.**
- **Un système d'éclairage automatique à détecteur de présence facilite les déplacements dans ces lieux où l'on a souvent les mains prises.**

Découvrez d'autres bonnes pratiques de prévention sur www.inrs.fr/restauration

CCI FRANCE
GNI
IMIH

ED 6218 • Illustrations : Jean-André Deledda • Graphisme : Michel Maître • © INRS 2015 • Mise à jour 2017