

RECOmmandation

DU COMITÉ TECHNIQUE NATIONAL DES SERVICES, COMMERCE ET INDUSTRIES DE L'ALIMENTATION

Cafés, Hôtels, Restaurants et autres activités : Socle de prévention en restauration

Un ensemble de mesures de prévention pour vous aider à prévenir les principales causes d'accidents du travail et de maladies professionnelles dans les Cafés, Hôtels et Restaurants :

- Risques de chute de hauteur ou de plain-pied,
- Risques de lombalgie et de TMS,
- Risques de coupure.



R.493

Adoptée par le Comité Technique National des services, commerces et industries de l'alimentation (CTN D) le 05 octobre 2016.

Sommaire

1	Préambule	2	
2	Objectifs de cette recommandation	3	→ Annexes 6
3	Champ d'application	3	
4	Principes de prévention	3	
5	Mesures de prévention	4	
	5 1 - Pour prévenir les risques de chute de hauteur ou de plain-pied		
	5 2 - Pour prévenir les risques de lombalgie et de TMS		
	5 3 - Pour prévenir les risques de coupure		
	5 4 - Mesures de prévention concernant la formation		

1 Préambule

Près de 600 000 salariés travaillent dans le secteur de la restauration traditionnelle, employés par près de 100 000 entreprises, très petites pour l'essentiel.

Chaque année environ 1,7 millions de journées sont perdues en raison d'accidents de travail ou de maladies professionnelles, dont les causes majeures sont l'exposition des salariés aux risques :

- de chute de plain-pied, notamment en cuisine,
- de chute dans les escaliers,
- de coupure avec du verre cassé, notamment lors de l'essuyage manuel des verres,
- de coupure lors de l'utilisation des couteaux,
- de lombalgie,
- de troubles musculo-squelettiques, des membres supérieurs essentiellement.

2 Objectifs de cette recommandation

La recommandation préconise un ensemble de mesures de prévention, constituant un socle minimum de prévention répondant aux causes majeures d'accidents du travail et de maladies professionnelles de la restauration.

Elle vise à favoriser le déploiement du socle de prévention dans la profession et la prise en compte de ses principales mesures par les concepteurs de mobiliers et les architectes pour la conception des lieux de travail.

3 Champ d'application

Le présent texte est applicable à tous les établissements exerçant une activité de restauration (hors restauration rapide et restauration collective), en premier lieu les cafés, hôtels, restaurants (CHR).

4 Principes de prévention

Extraits du Code du travail :

Art. L. 4121-1 : L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Art. L. 4121-2 : L'employeur met en œuvre les mesures prévues à l'article L. 4121-1 sur le fondement des principes généraux suivants :

- 1 - Éviter les risques
- 2 - Évaluer ceux qui ne peuvent être évités
- 3 - Combattre les risques à la source
- 4 - Adapter le travail à l'homme
- 5 - Tenir compte de l'état d'évolution de la technique
- 6 - Remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux
- 7 - Planifier la prévention
- 8- Prendre des mesures de protection collective en leur donnant la priorité sur les protections individuelles
- 9 - Donner les instructions appropriées aux travailleurs

Art. L. 4121-3 : L'employeur, compte tenu de la nature des activités de l'établissement, évalue les risques pour la santé et la sécurité des travailleurs, y compris dans le choix des procédés de fabrication, des équipements de travail... A la suite de cette évaluation, l'employeur met en œuvre les actions de prévention ainsi que les méthodes de travail et de production garantissant un meilleur niveau de protection de la santé et de sécurité des travailleurs.

⑤ Mesures de prévention

La prévention des risques professionnels débute par une évaluation des risques de l'établissement prenant en compte les risques partagés par l'ensemble des représentants de la profession, et des situations particulières de l'établissement liées à la conception des locaux, à l'environnement, aux équipements et à l'organisation du travail.

Un outil OIRA d'aide à l'évaluation est disponible à l'adresse www.inrs.fr/restauration.

Les mesures de prévention à mettre en place sont à détailler dans un plan d'action issu du document unique d'évaluation des risques professionnels. Il est recommandé de mettre en œuvre les mesures du socle de prévention suivantes et précisées dans les 8 fiches annexes.

5 | 1 - Pour prévenir les risques de chute de hauteur ou de plain-pied

Il convient de :

Mettre en œuvre des mesures de prévention concernant les escaliers et les changements de niveau

Accès aux salles, ou pour les salles ayant plusieurs niveaux (Cf. Annexe 1)

- Mettre en place et entretenir un revêtement des marches ou de changement de niveau non glissant,
- Installer un système d'éclairage suffisant (au moins 150 lux) dans les zones concernées,
- Installer au moins une main courante dans les escaliers.

Accès aux réserves (Cf. Annexe 2)

- Installer des nez de marche antidérapants et visibles,
- Faire en sorte que les escaliers soient en bon état et toujours dégagés,
- Installer un système d'éclairage suffisant (au moins 200 lux),
- Installer au moins une main courante.

Mettre à disposition et porter des équipements de protection individuelle

Chaussures antidérapantes en cuisine (Cf. Annexe 3)

- Porter des chaussures en bon état de type SRC.

5 | 2 - Pour prévenir les risques de lombalgie et de TMS

Il convient de :

Mettre en œuvre des mesures de prévention concernant les équipements de travail

Plonge (Cf. Annexe 4)

- Mettre à disposition, au poste de plonge, une ou plusieurs rehausses de fond.

Couteaux (Cf. Annexe 5)

- Mettre à disposition des couteaux adaptés aux tâches à réaliser (épluchage, découpe...) et en nombre suffisant,
- Utiliser des couteaux en bon état et régulièrement aiguisés,
- Installer des rangements à couteaux clairement identifiés et simples d'accès, proches des plans de travail.

Mettre en œuvre des mesures de prévention concernant le rangement des produits et des matériels (Cf. Annexe 6)

- Organiser le rangement des produits et des matériels en fonction de leur poids et de leur utilisation :
 - Les charges lourdes doivent être situées à hauteur du bassin,
 - Les objets légers utilisés fréquemment doivent être rangés à une hauteur comprise entre la mi-cuisse et les épaules,
 - Les produits rarement utilisés peuvent être stockés au niveau du sol ou de la tête,
 - Aucune prise de charge ne doit être effectuée au-dessus de 1,80 m, et surtout pas de charges lourdes.
- Débarrasser les réserves des produits ou des matériels qui encombrent le sol pour libérer de la place et installer des rayonnages supplémentaires.

5 | 3 Pour prévenir les risques de coupure

Il convient de :

Mettre en œuvre des mesures de prévention permettant d'éviter l'essuyage manuel des verres telles que (Cf. Annexe 7)

- L'utilisation des équipements permettant de sécher les verres,
- La mise en place d'une solution de traitement de l'eau permettant d'obtenir, sans essuyage manuel, des verres propres et sans traces, telle que :
 - Lave-verres intégrant ou associant un osmoseur pour déminéraliser l'eau qui arrive au lave-verres,
 - Adoucisseur si la dureté de l'eau le nécessite en tête du réseau d'eau interne à l'établissement.

Mettre à disposition et porter des équipements de protection individuelle

Gants anticoupures pour la découpe et l'épluchage (Cf. Annexe 8)

- Porter à la main qui maintient les légumes un gant anticoupure de niveau 4 ou 5.

5 | 4 Mesures de prévention concernant la formation

- Former et informer les salariés, en particulier les nouveaux sur ces mesures.

→ Annexes

- Annexe 1 : **Sécurisez les escaliers en salle**
- Annexe 2 : **Sécurisez les escaliers d'accès aux réserves**
- Annexe 3 : **Fournissez des chaussures antidérapantes au personnel de cuisine**
- Annexe 4 : **Mettez à disposition des rehausses de fond pour la plonge**
- Annexe 5 : **Utilisez des couteaux aiguisés et en bon état**
- Annexe 6 : **Organisez le rangement de vos produits et matériels**
- Annexe 7 : **Supprimez l'essuyage manuel des verres**
- Annexe 8 : **Fournissez des gants anticoupures pour la découpe et l'épluchage des légumes**

→ Annexe 1 - « Sécurisez les escaliers en salle »

En salle, les escaliers sont sécurisés



© Deledda – www.3zigs.com

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 a minima les escaliers en salle ?

- Mettez en place et entretenez le revêtement des marches afin qu'elles soient non glissantes.
- Installez un système d'éclairage suffisant (au moins 150 lux) dans les zones concernées.
- Installez au moins une main courante (une de chaque côté si possible) ; elle doit être :
 - continue, rigide, facile à saisir ;
 - posée à une hauteur comprise entre 80 cm et 1 mètre ;
 - et si possible, prolongée horizontalement, de la longueur d'une marche, au-delà de la première et de la dernière marche.

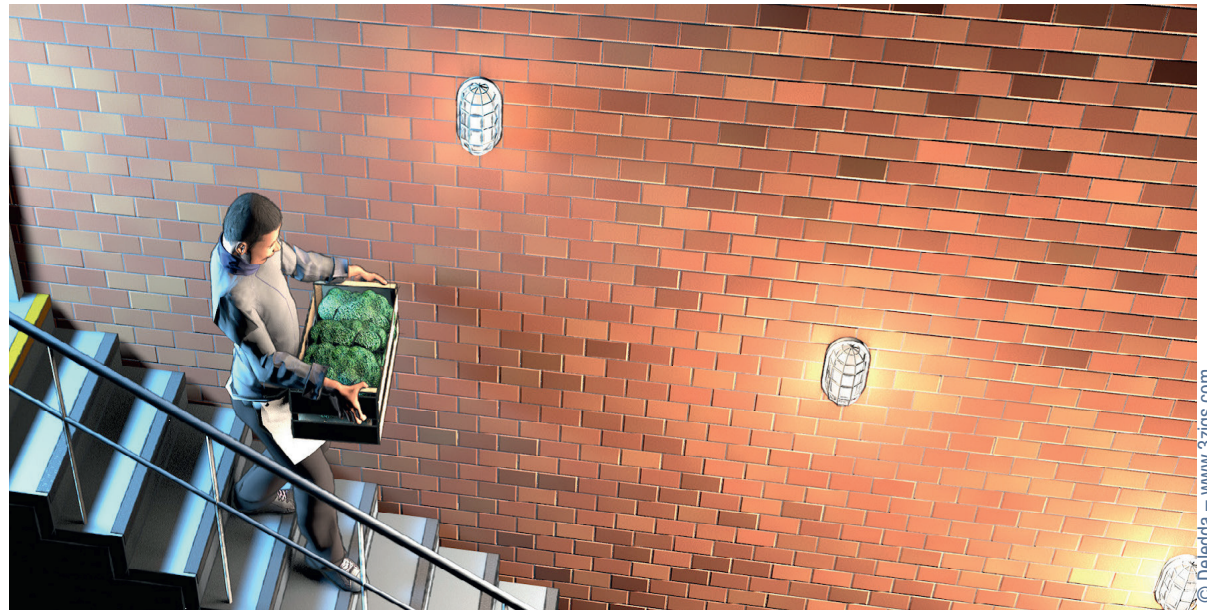
Ces solutions doivent être complétées par les aménagements répondant aux obligations en matière d'accessibilité.

Et pour aller plus loin :

Réduire la fréquence d'utilisation permet aussi de réduire les risques de chute. Pour ce faire, adaptez votre organisation et équipez l'établissement quand c'est possible de passe-plats ou de monte charges.

→ Annexe n°2 : « Sécurisez les escaliers d'accès aux réserves »

Dans les réserves, les escaliers sont sécurisés



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 a minima les escaliers d'accès aux réserves ?

- 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).
- Faites en sorte que les escaliers soient 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) ; elle doit être :
 - continue, rigide, facile à saisir ;
 - posée à une hauteur comprise entre 80 cm et 1 mètre ;
 - et si possible, prolongée horizontalement, de la longueur d'une marche, au-delà de la première et de la dernière marche.

Et pour aller plus loin :

Réduire la fréquence d'utilisation permet aussi de réduire les risques de chute. Pour ce faire, adaptez votre organisation et équipez l'établissement quand c'est possible de monte charges.

Pour les établissements où l'éclairage permanent n'est pas souhaité, 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.

→ Annexe n°3 « 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, 3400 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 NF EN ISO 20345 « Équipements de protection individuelle. Chaussures de sécurité. ». 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 les portant vous-même.

Et pour aller plus loin :

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

→ Annexe n°4 : « Mettez à disposition des rehausses de fond pour la plonge »

En cuisine, les bacs de plonge sont équipés de rehausses



© Deledda – www.3zigs.com

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 musculo-squelettiques (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).

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.

Pour déterminer les bonnes dimensions afin d'éviter les dos voûtés, tenir compte de :

- la tâche à réaliser,
- la profondeur de la plonge,
- la taille du plongeur.

→ Veillez, dans tous les cas, à ne laver à la main que le strict nécessaire.

Et :

→ Ne mélangez pas les couteaux avec la vaisselle dans le bac de plonge.

→ Annexe n°5 « utilisez des couteaux aiguisés et en bon état »

En cuisine, les couteaux sont aiguisés et en bon état



© Deledda – www.3zigs.com

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 (manche et lame) restent en bon état et soient régulièrement affutés et aiguisés. Les couteaux en mauvais état doivent être mis au rebut.
- Installez des rangements à couteaux clairement identifiés et simples d'accès, proches des plans de travail.

Et :

- Fournissez des gants anti-coupures, en particulier pour le travail des légumes (voir la fiche annexe n°8).
- Prévoyez des bacs de plonge réservés aux couteaux afin qu'ils soient stockés puis lavés séparément.

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.

➔ Annexe n°6 : « Organisez le rangement de vos produits et matériels »

Les produits et matériels sont rangés à la bonne hauteur pour travailler de plain-pied



© Deledda – www.3zigs.com

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 musculo-squelettiques (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 :
 - Les charges lourdes doivent être situées à hauteur du bassin.
 - Les objets légers utilisés fréquemment doivent être rangés à une hauteur comprise entre la mi-cuisse et les épaules.
 - Les produits rarement utilisés peuvent être stockés au niveau du sol ou de la tête.
 - Aucune prise de charge ne doit être effectuée au-dessus de 1,80 mètre, et surtout pas de charges lourdes.
- ➔ Débarrassez les réserves des produits ou des matériels qui encombrant 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.

Et :

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.

➔ Annexe n°7 « 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



© Deledda – www.3zigs.com

Pourquoi supprimer l'essuyage manuel des verres ?

Chaque année, dans la restauration traditionnelle, 2300 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 soit :

- ➔ Remplacer votre lave-verres classique par un lave-verres intégrant ou associant un osmoseur pour déminéraliser l'eau qui arrive au lave-verres.
- ➔ Installer un adoucisseur si la dureté de l'eau le nécessite en tête du réseau d'eau interne à l'établissement. Il adoucira l'eau de tous les appareils.

Soit utiliser d'autres techniques de traitement comme la purification, l'électrodéionisation, les méthodes chimiques...

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.

→ **Annexe n°8 : « 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 ?

→ Vérifiez la présence sur les gants du pictogramme  (CE 89-109 Contact alimentaire). Les gants doivent être aptes au nettoyage afin d'être conformes au niveau de désinfection requis par les exigences en hygiène alimentaire.

→ Vérifiez la présence sur les gants du pictogramme  (EN 388 Risques mécaniques).

→ Sélectionnez des gants qui sont classés par niveau de protection et choisissez des gants ayant un indice de résistance à la coupure de niveau 4 ou 5.

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.

