

Serveur

Les contraintes du métier

- Travail debout prolongé, déplacements fréquents
- Manutention
- Charge mentale : multiplicité et rapidité d'exécution des tâches, sollicitation constante
- Horaires atypiques
- Environnement sonore

Les risques

- Troubles circulatoires
- Troubles musculosquelettiques
- Troubles du sommeil et de l'alimentation, stress, perturbation de la vie privée

**UNE FORMATION
ADAPTÉE GARANTIT UN
BON PROFESSIONNEL**

L'ADDITION S'IL
VOUS PLAÎT !

GARÇON !

J'POURRAIS
AVOIR UNE AUTRE
BOUTEILLE ?

La prévention

- Toujours penser en priorité à la prévention collective : aménagement des salles (prévoir des zones de passage de largeur suffisante pour le service), garder les locaux propres, utiliser les moyens mis à disposition pour diminuer les manutentions et les postures néfastes porter des gants pour le nettoyage.
- Porter des chaussures adaptées, chaussettes ou bas de contention.
- Appliquer les bons gestes et postures.
- Prise des repas sur un temps dédié, si possible avant le service et de préférence au calme.
- Veillez à avoir une durée de sommeil suffisante et sieste si besoin
- Adopter une bonne hygiène de vie : surveiller son poids, réduire ou arrêter le tabac, manger équilibré, bien s'hydrater, faire du sport.