

# Pour se sentir bien dans son travail de serveurur



Avoir une activité physique régulière



Dormir suffisamment



Avoir des repas réguliers et équilibrés



Respecter les dispositions de sécurité



Éviter les boissons alcoolisées



Éviter les substances psychoactives

## Numéros utiles :

Tabac Info Service : 39 89 ou sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Alcool Info Service : 0 980 980 930 ou sur [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)

Drogue Info Service : 0 800 23 13 13 ou sur [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

## Gardons le contact

Pour tout conseil concernant votre santé au travail, vous pouvez vous adresser à votre médecin du travail ou à l'infirmière en santé au travail sur l'un de nos sites de l'Ouest Hérault.



### Siège social

79, avenue Georges Clémenceau  
BP 40080  
34502 Béziers Cedex  
Tél. 04 67 09 27 70  
Fax 04 67 09 27 79

### Béziers Ouest

1, rue des Anciennes Carrières  
3CA - ZAE Cantegals  
34440 Colombiers  
Tél. : 04 67 35 83 40

### Béziers Est

19, avenue Jean Foucault  
ZI - BP 40080  
34502 Béziers Cedex  
Tél. : 04 67 09 29 46

### Agde

Centre Médical Vitalis  
2, rue Dr. Schweitzer  
Route de Rochelongue  
34300 Agde  
Tél. : 04 67 01 69 50

### Bédarieux

PRAE Cavallé Coll  
14, rue Aristide Cavallé Coll  
34600 Bédarieux  
Tél. : 04 48 44 01 50

### Pézenas

Immeuble Espace Laser  
Boulevard Paul Vidal de Lablache  
34120 Pézenas

[www.aist-beziers.org](http://www.aist-beziers.org)

**AIST.**  
SANTÉ TRAVAIL  
Béziers Cœur d'Hérault

Association Interprofessionnelle Santé Travail  
Béziers Cœur d'Hérault

## Les risques liés au métier de Serveur



Ne pas jeter sur la voie publique - Réalisation : Studio Asensò - Impression : Combes&Hund Béziers

**AIST.**  
SANTÉ TRAVAIL  
Béziers Cœur d'Hérault

# Le métier de serveur en un coup d'œil

# Quels sont les risques du métier ?

# Comment se protéger de ces risques ?



Pénibilité du métier : travail en posture debout, manipulation de charges lourdes, gestes répétitifs des bras, déplacements fréquents.



Avoir des douleurs articulaires (mal au dos et aux jambes), glisser et tomber.



Plier les genoux pour soulever du poids en se plaçant face à l'objet à porter. Porter des chaussures confortables et se déplacer sans courir.



Travail en équipe avec la cuisine, dans un lieu bruyant. Rapidité induite par l'activité (au moment des services par exemple).  
Contacts avec la clientèle.



Stress qui peut amener à faire des erreurs.  
Se sentir agressé.



Organiser le travail et respecter les consignes.  
Prendre patience, sourire, limiter le café et avoir une tenue vestimentaire adaptée.



Horaires de travail non conventionnels (travail le soir, les week-ends et les jours fériés).



Dérèglement du sommeil et du rythme alimentaire (repas irréguliers, troubles digestifs).



Prévoir un temps de sommeil suffisant, faire de vrais repas sans grignotage et prendre le petit-déjeuner le matin.



Manipulation d'outils coupants et tranchants, de la vaisselle.  
Manipulation d'appareils électriques (coupe pain, trancheur,...).



Blessures (coupures avec des bris de verre,...) de soi et des autres.  
Risque d'électrification.



Utiliser les outils adéquats, entretenir le matériel et signaler les appareils défectueux.  
Ranger la vaisselle de façon stable.  
Brancher/débrancher avec les mains sèches et signaler les appareils abîmés.



Utilisation de produits chimiques pour le nettoyage.



Réactions sous forme de rougeurs cutanées et de démangeaisons.



Utiliser les produits adaptés, lire les étiquettes et porter des gants résistants.

Le métier de serveur implique aussi de veiller à l'hygiène, surtout celle des mains.