

RECEPTIONNISTE

PLONGEUR

VEILLEUR
DE NUIT

CUISINIER

SERVEUR

FEMME DE-
CHAMBRE

BARMAN

SERVEUR

Réceptionniste

CUISINIER

FEMME DE CHAMBRE

Veilleur de nuit

BARMAN



TRAVAILLEURS SAISONNIERS EN HÔTELLERIE RESTAURATION



*Intégrer une équipe
Connaître les risques professionnels
Préserver sa santé*

Ce guide vous est remis par votre employeur pour vous informer des risques professionnels liés à votre nouvelle activité. N'hésitez pas à évoquer ensemble les points qui vous interpellent.

Pourquoi ce guide?

Dans les métiers de l'hôtellerie restauration, il y a deux fois plus d'accidents chez les salariés ayant moins d'un an d'ancienneté

Avant tout, une bonne **hygiène de vie** est la clé d'une bonne santé au travail.

Sommeil :

- La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le lendemain matin. En règle générale entre 7 et 8 heures de sommeil.
- Attention à ne pas consommer de façon excessive du café, thé, soda, cigarette (cela contribue à l'excitation, la nervosité et au bout du compte l'insomnie).
- Essayer d'avoir des horaires de sommeil réguliers.

La durée légale du travail est de 35 heures par semaine sur 5 jours (ou 6 jours à titre exceptionnel). Les salariés bénéficient d'un repos quotidien de 11 h consécutives.

A la demande de l'employeur, le travailleur saisonnier pourra être amené à effectuer des heures supplémentaires dans la limite de 42 heures hebdomadaires, le cas échéant une annexe individuelle au contrat de travail sera signée.

Equilibre alimentaire :

- Prendre vos repas à heures régulières, manger équilibré (5 fruits et/ou légumes, 3 produits laitiers, avoir des féculents/ pain à chaque repas, limiter la pâtisserie, charcuterie).
- Ne pas sauter de repas sur la journée,
- S'hydrater suffisamment en eau sur la journée (au minimum 1,5 litre d'eau / jour).

Addiction : Attention aux faux amis !

- Tabac, drogue, alcool sont à proscrire.

Hygiène corporelle :

- Porter une tenue de travail propre.
- Prendre une douche avant d'aller au travail.
- Se laver les dents avant chaque prise de poste (une bonne hygiène bucco-dentaire contribue à une bonne santé) en complétant par un bain de bouche si possible.
- Se laver les mains régulièrement : avant chaque tâche, après chaque passage aux toilettes, après s'être mouché ... Ne pas oublier de brosser vos ongles lors du lavage des mains.
- Attacher ses cheveux si besoin, ne pas porter de bijoux.

Vaccinations :

Il est recommandé d'être à jour en ce qui concerne la vaccination :

- Diphtérie Tétanos Polio (obligatoire)
- Vaccination de l'hépatite A recommandée

Couverture sociale :

Vous avez des droits dès que vous travaillez 60 heures minimum dans le mois ou 120 heures dans le trimestre.

La déclaration d'embauche faite par votre employeur auprès de la sécurité sociale lors de la signature de votre contrat vous ouvre les droits en cas d'accident du travail, accident de trajet, maladie professionnelle ou d'arrêt maladie.

Si vous consultez un médecin traitant autre que le vôtre, vous serez remboursé à condition que celui-ci précise que vous êtes en déplacement.

Adresses utiles :

- **Service Médical Interentreprises du Saumurois** : 50 rue du Pressoir - 49400 Saumur (02 41 50 28 40)
- **Inspection du Travail (DIRECCTE)** : Unité territoriale de Maine et Loire - 7 rue Bouché Thomas - BP 23607 – 49036 Angers Cedex 01 (02 41 54 53 52)
Centre Espace Performance 3 place Michel Ange - 49300 Cholet (02 41 49 11 10)
- **SAMU** : 15 ou 112
- **Sapeurs Pompiers** : 18 ou 112
- **Centre Hospitalier de Saumur (Urgences)** : Route de Fontevraud - 49403 Saumur Cedex (02 41 53 30 30)
- **Clinique Chirurgicale de la Loire** : Pôle de santé du Saumurois - rue des Rolletières - CS 64028 - 49402 Saumur Cedex (02 41 83 33 00)
- **Centre de la Main** : 47 rue de la Foucaudière - 49800 Trélazé (02 41 86 86 41)
- **Centre anti-poison**: C.H.U - rue Larrey - 49100 Angers (02 41 48 21 21)



11 rue du Maréchal Leclerc
49400 SAUMUR
<http://www.hotels-saumur.com/>



50 rue du Pressoir - CS 44008
49402 SAUMUR Cedex
Tél. : 02 41 50 28 40
<http://smis.sante-travail.net/>

*votre
partenaire
santé
au travail*