

## FICHE CONSEILS CUISINIER



L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout souci de santé en rapport avec le travail, même pendant un arrêt de travail.

---

### PRINCIPAUX EFFETS SUR LA SANTÉ :

**Douleurs dorsales et articulaires** : liées à la manutention, aux postures contraignantes et gestes répétitifs,

**Principaux accidents du travail** : blessures, coupures, brûlures, chutes.

## RISQUES LIÉS AUX MANUTENTIONS, AUX POSTURES CONTRAIGNANTES ET AUX GESTES REPETITIFS

**Respecter les conseils donnés** sur le port de charges lourdes, sur les manutentions et les postures,

**Utiliser le matériel d'aide à la manutention** mis à disposition (bacs à roulettes, Rolls, diable...),

**Utiliser** des couteaux affûtés, affilés et adaptés au travail pour limiter les efforts,

**Appliquer** les bons gestes et postures appris en formation.

**Privilégier** des chaussures de sécurité confortables et les semelles antifatigue

## RISQUES D'ACCIDENTS

### Chute de plain pied :

- **Organiser son travail** de façon à limiter les déplacements,
- **Dégager les zones de passage** et conserver les sols propres
- **Porter des chaussures de sécurité antidérapantes ou bottes.**

### Coupures :

- **Porter** des gants adaptés à l'activité,
- **Ranger les couteaux** sur des supports dédiés (barres métalliques, armoires à couteaux)
- **Respecter les consignes** d'utilisation et de sécurité des machines,
- **Maintenir les protections** des machines en place,
- **Débrancher les machines** avant toute intervention de nettoyage ou de petits dépannages,
- **Signaler** tout matériel défectueux.

### Brûlures :

- **Porter des gants antithermiques** lors de l'utilisation des appareils de cuisson
- En cas de brûlure : **refroidir longuement (15 min) à l'eau fraîche** et consulter si besoin

*NB : Penser à déclarer tout accident de travail.*

## RISQUES BIOLOGIQUES LIÉS A LA MANIPULATION DE DENREES ALIMENTAIRES

**Désinfecter toute plaie** minime, se protéger avec pansement et porter des gants,

**Traiter les atteintes cutanées** dues à la manipulation de viande, de fruits et de légumes.

**Se laver les mains** régulièrement et systématiquement avant de boire et manger.

**Porter** des vêtements de travail propres

**Désinfecter** régulièrement les outils, tabliers et gants

**Etre à jour de ses vaccins.**

## RISQUES PSYCHOSOCIAUX

**Maintenir une bonne communication avec l'équipe** (cuisine et salles).

**Signaler les problèmes relationnels** à sa hiérarchie, à son médecin...

**Prévenir l'employeur de ses absences, faire preuve de ponctualité**

*De façon générale, la consommation de certains médicaments, d'alcool, de cannabis... peut entraîner des troubles de la vigilance, de la vision... augmentant le risque d'accident de travail.*