



Vous êtes employé de cuisine,
ce document est conçu pour
vous donner des conseils afin de
préserver votre santé dans le cadre
de votre travail

Vaccinations

Pensez à vérifier que vous êtes
bien à jour de vos vaccinations.



Trousse de secours

Vérifiez que la
trousse de secours est
accessible, complète
et que les dates limites
d'utilisation des produits
sont respectées.



EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre Médecin
du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de
votre Service de Santé au Travail.

Édition d'août 2016
Crédits photos : Pixabay



 www.presanse.org

Employés
de cuisine
Prévention des risques
professionnels



Manutention

- Réduire le plus possible la distance des trajets de manutention
- Utiliser le matériel de manutention mis à disposition par l'employeur
- Signaler tout dysfonctionnement sans attendre : machines, aides à la manutention
- S'assurer de la cohésion de la charge : état du conditionnement, stabilité, hauteur...
- Utiliser les principes de base « gestes et postures »
- Porter des chaussures de sécurité



Accidents

Risque de glissades, chutes, traumatismes divers, coupures



- Nettoyer aussitôt les denrées tombées au sol
- Utiliser un escabeau sécurisé 3 marches pour les prises en hauteur
- Ne pas désactiver les protections des machines dangereuses : machines à jambon...
- Lors de brûlures, mettre immédiatement sous l'eau froide pendant 10 minutes et consulter votre médecin si nécessaire
- Pas de port de bijoux (bagues, gourmettes), avoir les ongles coupés courts



Risque infectieux

- En cas de coupure : porter des doigtiers, des pansements ou des gants
- Lavage fréquemment ses mains et avant-bras avec un savon bactéricide
- Avoir une trousse à pharmacie régulièrement approvisionnée
- Tenue de travail adaptée en coton (veste, pantalon, calot, tablier)

Risque chimique / Contact alimentaire

- Lire les étiquettes et les pictogrammes des produits utilisés
- S'informer et se former sur le risque chimique
- Porter des gants pour le nettoyage et lors du contact alimentaire (allergie, infection)



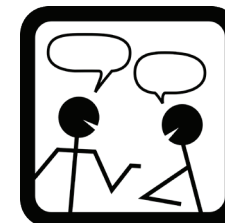
Troubles veineux

- Se reposer les jambes surélevées
- Surveiller son poids
- Pratiquer une activité physique régulière
- Ne pas oublier de boire régulièrement, au moins 2 litres d'eau par jour
- Utiliser un siège assis debout dès que possible

Charge mentale (surtout pendant les coups de feu)

Le chef organise le travail et répartit les tâches. Il est conseillé :

- D'échanger avec ses collègues sur les problèmes rencontrés et d'en informer la direction sans laisser les situations se dégrader
- De veiller à adapter son temps de travail pour un repos optimal et préserver une vie sociale



Hygiène de vie - horaires

- Se donner un nombre d'heures de sommeil suffisant (sieste), au moins 8 heures par jour
- Faire 3 repas par jour, sans oublier le petit-déjeuner
- Pratiquer un sport ou une activité de loisir