



VACCINATIONS :

Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations.
Vaccination dTP et Hépatite A conseillées.
Se renseigner auprès du médecin du travail et/ou du médecin traitant.



TROUSSE DE SECOURS :

Savoir où se trouve la trousse de secours.
Vérifier les dates de péremption des produits avant toute utilisation.
Prévenir le responsable pour le réapprovisionnement des produits consommés.
Porter des doigts ou des gants après une blessure.



NUMEROS D'URGENCE :

SAMU : **15** ou **112**
POMPIERS : **18**
CENTRE ANTIPOISON DE MARSEILLE : **04 91 75 25 25**



EN CAS D'ACCIDENT PENDANT LE TEMPS DE TRAVAIL :

Prévenir rapidement l'employeur et lui envoyer l'arrêt de travail, le cas échéant, dans les 48 heures.



CONTACTS UTILES :

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR - **0 980 980 930**
DROGUES-INFO-SERVICE.FR - **0 800 23 13 13**
TABAC-INFO-SERVICE.FR - **3989**



HYGIENE DE VIE :

Boire 1,5 l à 2 l d'eau/jour.
Limiter sa consommation de boissons sucrées et de café.
Faire 3 repas/jour (ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé).
Pratiquer une activité physique régulière.
Respecter un nombre d'heures de sommeil suffisant (environ 7h/nuit).

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

CUISINIER





Chute de plain-pied - Chute de hauteur

Sol glissant, sol mouillé,...escaliers, mezzanine, escabeau...

- Porter des chaussures de sécurité antidérapantes.
- Nettoyer régulièrement les sols, les siphons et les caniveaux.
- Utiliser des escabeaux sécurisés.
- Maintenir les locaux rangés et les accès dégagés.



Manutention manuelle

Risque de troubles musculo-squelettiques (TMS).

- Utiliser au maximum les aides à la manutention équipées de roulettes avec des poignées à hauteur d'homme (ex : diable, diable trois roues pour les escaliers, transpalette manuel, ...).
- Pour soulever une charge, se rapprocher de la charge, dos droit et genoux fléchis.
- Travailler sur un plan de travail à hauteur des hanches et les coudes près du corps.
- Alterner les postures pour éviter les gestes répétitifs.
- Limiter la distance de port de charge et les quantités portées.
- Organiser les rangements : stocker les marchandises et équipements les plus manipulés et/ou les plus lourds à hauteur intermédiaire en évitant les rangements au sol.
- Utiliser des poubelles munies de roues afin de pouvoir les déplacer.
- Demander une formation sur les risques liés à la manutention et aux postures de travail.



Risque chimique - Fumées

Manipulation de produits chimiques

- Prendre connaissance des pictogrammes et des informations figurant sur l'emballage des produits.
- Porter les EPI : gants en nitrile de préférence, lunettes de protection, tenue de travail...
- Se laver les mains après utilisation du produit.
- Ne pas transvaser les produits dans des bouteilles de type alimentaire ou ayant contenu un autre produit et étiqueter les nouveaux contenants.
- Ne jamais mélanger des produits entre eux car des gaz toxiques pourraient se dégager (par ex : eau de javel et acide).
- Attention au surdosage, respecter les dilutions du fournisseur.

Zone de cuisson – Fumées

- Mettre en fonctionnement la hotte au-dessus des zones de cuisson en début de poste.
- Nettoyer régulièrement les filtres.



Agents biologiques

- Porter des gants jetables pour la manipulation des produits allergisants (kiwis, épices, ail, ...).
- Porter des gants anti perforation et protège-bras (Norme NF EN 1082-1) contre les coupures et infections avec les écailles de poisson.
- Porter des doigts ou des gants après une blessure.



Hygiène

- Porter des tenues de travail propres et changées régulièrement : pantalon, veste de cuisine, t-shirt,
- Respecter les règles d'hygiène en vigueur : marche en avant, lavage des mains avant de commencer le travail et après chaque passage aux toilettes, s'être mouché, en utilisant des lave-mains à commande automatique ou à pied et des essuie-mains à usage unique...
- Utiliser les poubelles avec couvercle à commande non manuelle.
- Porter un masque chirurgical en cas d'infection ORL.
- Se brosser les dents après toute préparation à base de sucre pour éviter la carie du pâtissier.



Utilisation de machines et d'outils

Coupure, brûlure, contusion.

- Porter une tenue de travail ajustée avec les cheveux attachés.
- Ne pas shunter les systèmes de sécurité des machines.
- Ne pas porter de bijoux (bagues, bracelets, ...).
- Débrancher les machines avant toute intervention.
- Signaler immédiatement à l'employeur tout matériel défectueux.
- Maintenir les couteaux aiguisés et en bon état (ex : épiluchage, découpe,...).
- Entretien des machines après chaque utilisation.

Risque de brûlures

- Porter des maniques ou tissus secs pour saisir les plats chauds.
- Positionner les queues des casseroles vers l'intérieur des plans de cuisson pour éviter leur renversement.
- Laisser refroidir l'huile et/ou la graisse avant de les transvaser dans les contenants dédiés.
- En cas de feu dans la friteuse, ne pas mettre de l'eau, utiliser systématiquement la couverture antifeu.



Ambiance thermique (chaud/froid)

Chaleur en cuisine

- S'hydrater régulièrement.
- Eviter l'insuffisance veineuse : activité physique régulière, port de bas de contention, port de chaussures à petits talons, repos jambes surélevées...

Travail au froid - Chambre froide négative

- Vérifier que la porte de la chambre froide peut s'ouvrir de l'intérieur.
- Porter les protections individuelles contre le froid (ex : parka, gants contre le froid, bonnet,...).



Risques psychosociaux

Travail sous pression de temps au moment des coups de feu, horaires coupés, gestion simultanée de plusieurs tâches, travail le soir et le week-end.

- Favoriser la culture de l'entraide et la collaboration en cuisine.
- Veiller à maintenir des échanges courtois en toutes circonstances.
- Faire remonter les difficultés à l'employeur (d'un point de vue organisationnel, matériel, ...).
- Demander une visite médicale auprès du médecin du travail.