

## QUELQUES MESURES D'HYGIÈNE

- Lavez-vous fréquemment les mains, et systématiquement en sortant des toilettes.
- Gardez des ongles courts et propres.
- Protégez toute plaie et soyez à jour de vos vaccinations.
- Portez des vêtements de travail propres.
- Portez des chaussettes ou de bas de contention si besoin.
- Favorisez la circulation du sang : en dehors de votre temps de travail, marchez, terminez votre douche par un jet d'eau fraîche sur les jambes et surélevez-les pour dormir.
- Prenez 3 repas équilibrés par jour.
- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour, surtout en cas de fortes chaleurs.
- Respectez votre sommeil.



### ATTENTION !

Certains médicaments, l'alcool, le cannabis, les autres drogues, le manque de sommeil, certaines maladies, la chaleur, l'hypoglycémie altèrent la vigilance.



#### EN CAS DE COUPURE

Nettoyez abondamment la coupure avec de l'eau et du savon (ou une solution antiseptique). Prévenez votre employeur, qui fera une déclaration d'accident du travail si nécessaire. Vérifiez que la vaccination antitétanique est à jour. En cas de saignement abondant : mettez des gants jetables et compressez la plaie avec un tampon hémostatique ou un chiffon propre. **Ne faites pas de garrot.**



#### EN CAS DE BRÛLURE

Faites couler sur la brûlure un filet d'eau à température tempérée pendant au moins 15 minutes ou tant qu'elle est douloureuse.

## Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)



plus d'info dans notre dossier thématique en ligne



Service de prévention et de santé au travail de la région nantaise  
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



toute la prévention sur  
[sstrn.fr/suivez-nous](http://sstrn.fr/suivez-nous)

**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
PAYS DE LA LOIRE

En Pays de la Loire, des services de prévention et de santé au travail en proximité des entreprises.  
[presanse-paysdelaloire.fr](http://presanse-paysdelaloire.fr)

**RÉSEAU présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

© SSTRN | Code article : **sstrn-ds023** | Date de révision : **02/2017** | Toute reproduction interdite. Réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN | Crédits photo : © Adobestock



LES CONSEILS du **Sstrn**<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

## CUISINIERS

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL !

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL  
DE LA RÉGION NANTAISE

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les dermatoses professionnelles sont des lésions de la peau dont l'origine est en totalité ou en partie liées aux conditions de travail. Chez les cuisiniers, les plus fréquentes sont dues aux :

- désinfectants de surface utilisés sans gants,
- lavages des mains avec des produits trop agressifs, certains aliments (artichaut, ail, oignon...).

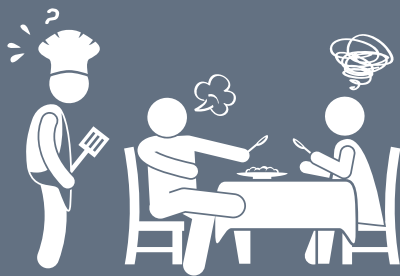


*Ne minimisez pas le risque infectieux !*

## CHARGE MENTALE : SOYEZ VIGILANT !

Le stress a un impact sur la santé et peut être source d'accident. Ne **sous-estimez** pas la charge mentale du métier de cuisinier, qui est due au travail sous pression lors du « coup de feu », avec les exigences de rapidité et de qualité de service, aux horaires décalés, aux clients insatisfaits.

N'hésitez pas à en parler à votre responsable et à vos collègues. Prenez connaissance de l'organisation du travail et des tâches de chacun dans l'entreprise. Sachez à qui adresser un client agressif.



## QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

### CHUTES, GLISSADES & ACCIDENTS

- Les chutes de plain-pied sur des sols sales, gras, humides ou encombrés sont fréquentes et peuvent entraîner foulures, entorses, plaies ou fractures.
- Les chutes d'objets stockés en hauteur, l'utilisation inappropriée de chaises, caisses ou cartons pour accéder aux étagères, sont sources d'accidents.

### BRUIT

- L'exposition de façon plus ou moins continue au bruit (machines, vaisselle qui s'entrechoque, musique d'ambiance, activité du restaurant...) peut parfois dépasser les seuils prévus par la réglementation et être cause de stress, de fatigue et de baisse de l'audition.

### MANUTENTION & GESTES RÉPÉTÉS

- Certains gestes répétitifs (épluchage, découpe), certaines contraintes posturales (station debout, travail penché en avant, piétinement, manutention de charge ou pile d'assiettes, port de marmite, casiers à bouteilles, chargement des fours) peuvent entraîner des troubles musculosquelettiques (maux de dos, lumbagos, sciatiques) et des douleurs articulaires (tendinites, canal carpien).

### COUPURES, BRÛLURES, ALLERGIES

- Les coupures sont fréquentes lors de l'utilisation d'outils ou machines coupants ou tranchants (trancheuse, mandoline).
- Le risque de brûlure est important lors de la manipulation de produits chauds et du fait de la proximité de sources de chaleur.
- Le développement d'allergies de contact est possible avec la manipulation des denrées alimentaires.

### RISQUE CHIMIQUE

- La manipulation de produits de nettoyage peut causer des irritations cutanées ou respiratoires.
- Les fumées et vapeurs de cuisson peuvent être irritantes ou toxiques pour les voies respiratoires.

### INCENDIE & RISQUE ÉLECTRIQUE

- Attention à l'électrocution lors du nettoyage des machines électriques.
- Le risque incendie est important avec les cuisinières et les fours, et en présence de produits inflammables (huiles des friteuses).



## LES MOYENS DE PRÉVENTION POUR SE PROTÉGER

### PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- Nettoyez régulièrement les sols.
- Dégagez les allées, ne laissez rien traîner.
- Portez vos chaussures de sécurité antidérapantes.
- Optimisez le stockage selon la fréquence d'utilisation, les charges lourdes placées en bas et des rayonnages stables.
- Limitez les déplacements par une bonne organisation du travail.

### PRÉVENEZ LE MAL DE DOS ET LES TENDINITES

- Adoptez de bonnes postures de travail : pliez les jambes et non la colonne vertébrale pour vous baisser, évitez les torsions du dos.
- Utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition.
- Alternez les tâches pour limiter les gestes répétés.
- Affûtez régulièrement les couteaux et optimisez l'entretien du matériel pour limiter le risque de tendinite.
- Si possible, utilisez un siège assis-debout pour certaines tâches impliquant une posture statique debout.

### ATTENTION À VOS MAINS

- Maintenez les sécurités en place lors de l'utilisation des machines.
- Débranchez systématiquement les machines lors du nettoyage.
- Rangez vos couteaux dans un emplacement spécifique.
- Utilisez les outils adaptés à la tâche.
- Utilisez des protections (poignées spécifiques, gants adaptés) pour la saisie des plats chauds, pour les produits surgelés et pour la manipulation des crustacés.
- Placez la friteuse loin des points d'eau et des feux vifs.
- Positionnez les queues de casserole à l'intérieur des plans de cuisson pour éviter leur renversement.
- Pensez à éteindre les brûleurs non utilisés.

### ATTENTION À L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL ET AUX PRODUITS UTILISÉS

- Respectez les conditions de dilution et d'utilisation.
- Ne mélangez pas les produits chimiques et regardez l'étiquette des produits.
- Signalez au responsable les éventuelles défaillances électriques constatées.
- Informez-vous sur l'emplacement et le fonctionnement des extincteurs et sur la conduite à tenir en cas d'incendie.