Hygiène de vie

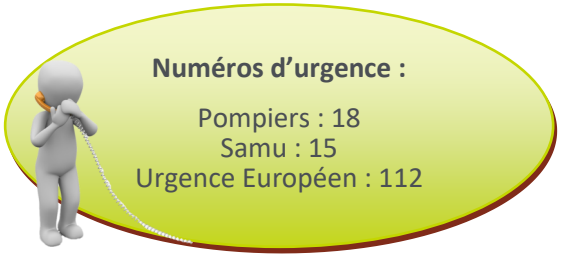
- **Se laver** régulièrement les mains à l'eau tiède et au savon
- **Garder** les ongles courts et propres
- **Porter** des vêtements de travail propres

- **S'hydrater** régulièrement en raison de la ventilation et des fortes chaleurs
- **Favoriser** la circulation veineuse : terminer votre douche par un jet d'eau fraîche sur les jambes et les surélever pour dormir. Porter des chaussettes ou des bas de contention si besoin

- **Respecter** son sommeil : 7h00 de sommeil en continu à minima et faire une sieste si besoin
- **Respecter** 2 repas/collations par jour sans oublier le petit déjeuner

Conduite à tenir en cas d'incendie

- **S'informer** sur les emplacements et du fonctionnement des extincteurs et de la conduite à tenir en cas d'incendie
- Si vous êtes témoin d'un départ de feu
  - **Alerter** les pompiers
  - **Intervenir** à l'aide des extincteurs qui sont à votre disposition si vous vous en sentez capable
  - **Evacuer** au point de rassemblement



PST 51
PRÉVENTION • SANTÉ • TRAVAIL

stsm51.fr

SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron

51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE

tél 03.26.70.40.41

Rond Point la Camuterie

Z.A.C Les Accrues 2

51800 SAINTE MENEHOULD

tél 03.26.60.87.99

mail : contactmenou@pst51.fr

24 rue Ampère

51300 VITRY LE FRANCOIS

tél 03.26.74.22.98

mail : contactvitry@pst51.fr

6 rue Frédéric Plomb

51200 EPERNAY

tél 03.26.54.43.95

mail : amter@pst51.fr

Rue Manège

51120 SEZANNE

tél 03.26.54.99.91

mail : amter@pst51.fr

Chaque salarié est responsable de sa sécurité ainsi que celle de ses collègues

Respectez les consignes de sécurité

N'hésitez pas à solliciter le Service de Santé au Travail

Copyright © "PST 51 2024" Tous droits réservés

Cuisinier

Conseils au salarié

Préservons la Santé au Travail

PST 51
PRÉVENTION • SANTÉ • TRAVAIL

Les facteurs de risques

- Environnement (sol mouillé, souillé, encombré, ambiance sonore/lumineuse défavorable)
- Station debout, piétinement
- Projection accidentelle
- Port de charges
- Gestes répétitifs
- Manipulation de produits chimiques
- Plaie
- Risque électrique
- Charge mentale/manque de sommeil/fatigue

Les effets sur la santé

- Douleurs dorsales
- Douleurs des bras/épaules
- Douleurs des genoux/jambes
- Entorses/fractures
- Coupures/brûlures
- Stress/troubles du sommeil/fatigue
- Hygiène alimentaire défavorable
- Sécheresse cutanée

Le Médecin du Travail :

Un interlocuteur privilégié
Il conseille le salarié et l'employeur
Il est lié par le secret médical.
Il aide à améliorer les postes et à les adapter à l'état de santé des salariés

Les conseils de prévention

Chutes/glissades

- **Nettoyer** régulièrement les sols susceptibles d'être glissants (projection d'huile, eau, humidité…)
- **Porter** des chaussures anti-dérapantes
- **Circuler** calmement sans courir
- **Eviter** les rangements au sol pour optimiser la circulation
- **Ne pas se déplacer** avec un objet tranchant, pointu (couteau, lames)
- **Utiliser** les équipements appropriés (escabeau, marche pied…)

Plaies/coupures/brûlures

- **Être attentif** aux sources de chaleur (friteuse, plaque de grill)
- **Placer** la friteuse loin des points d'eau et des feux vifs
- **Utiliser** des protections pour manipuler des plats chauds ou surgelés (poignées, maniques, pinces…)
- **Utiliser** des ustensiles adaptés pour la préparation des plats
- **Ranger** les couteaux dans un emplacement spécifique
- **Être attentif** aux outils/machines coupantes, tranchantes
- **Positionner** les queues de casseroles à l'intérieur des plans de cuisson pour éviter leur renversement
- **Débrancher** systématiquement les machines lors du nettoyage ou lors de leur manipulation (trancheuse, hachoir, mixeur…)
- **Protéger** toute plaie et s'assurer de la mise à jour de vos vaccinations

Le Stress

- **Organiser** le travail pour anticiper et s'adapter aux fluctuations de l'activité
- **Garder** son calme en toutes circonstances

Manutention/gestes répétés

- **Organiser** le travail (plans de travail dégagés, avoir des postes définis : entrées, préparations chaudes, desserts…)
- **Organiser** le stockage en privilégiant :
  - Les charges lourdes, encombrantes en bas
  - Les produits souvent utilisés à hauteur de taille
  - Des rayonnages en bon état, stables et fixés au sol ou au mur
- **Organiser** l'activité de plonge : limiter le port de charge (faire glisser les paniers de vaisselle, utiliser un chariot roulant…)
- **Utiliser** les aides à la manutention (chariot, diable…)
- **Protéger** le dos : s'approcher de la charge, plier les genoux pour se baisser et garder le dos plat, imiter la flexion en avant en utilisant un évier avec fond réhaussé
- **Alterner** les tâches pour éviter les gestes répétitifs
- **Affûter** régulièrement les couteaux pour limiter le risque de tendinite