

Autres conseils

- **Je fais de courtes pauses** quand les gestes sont répétitifs, intenses et j'essaie d'alterner mes tâches.
- **J'évite le soulèvement des charges** et je privilégie si possible le glissement avec appui.
- **Je prends le temps de dormir**, je fais la sieste durant mes coupures si j'en ressens le besoin.
- **J'échange**, partage et soutiens mes collègues si besoin.
- **Je signale à mon responsable** tout dysfonctionnement ainsi que toute difficulté dans l'exécution de mes tâches (temps de réalisation de mon travail, contraintes personnelles,...).

Vous pouvez également consulter sur www.apst41.fr nos autres feuillets prévention.



Portons nos EPI



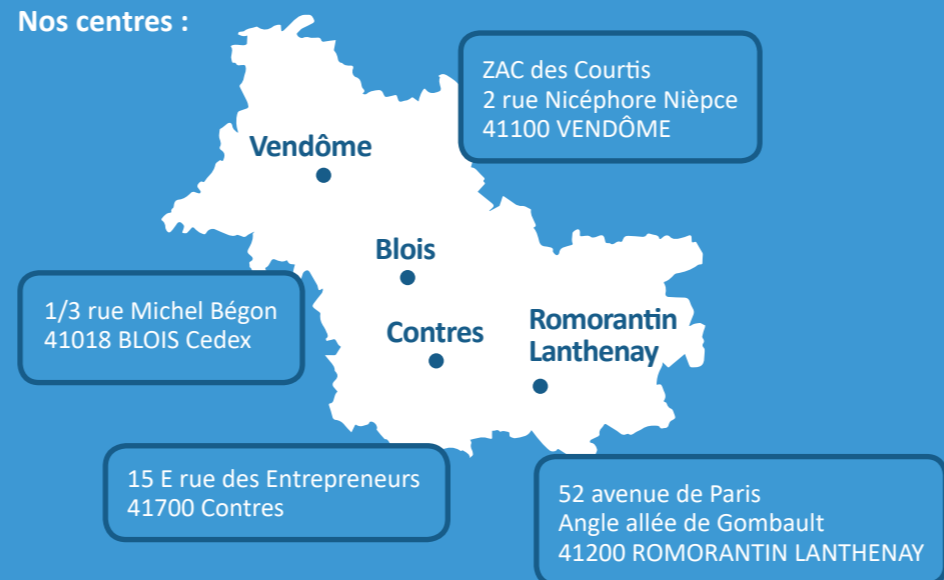
Faire des pauses « actives »

Créée le 7 octobre 1947, l'A.P.S.T. Loir-et-Cher est constituée sous la forme d'association (Loi 1901) à but non lucratif.

Elle est mandatée par les entreprises adhérentes pour assurer l'organisation, le fonctionnement et la gestion du Service de Santé au Travail Interentreprises (SSTI) dans le cadre des dispositions législatives et réglementaires en vigueur.

Titulaire d'un agrément délivré pour 5 ans par la DIRECCTE, l'association suit près de 60 000 salariés et couvre l'ensemble des secteurs d'activités des entreprises du département, à l'exception des secteurs agricole, bâtiment/travaux publics et de la fonction publique.

Nos centres :



Suivez-nous sur



APST41 - Service de Prévention
et Santé au Travail



www.apst41.fr

A.P.S.T. Loir-et-Cher
1/3 rue Michel Bégon
41018 Blois Cedex
02 54 52 41 41



Métier : cuisinier

Métier : cuisinier

Dans le secteur de la restauration, les risques professionnels les plus fréquents sont liés aux chutes, aux coupures lors des phases de préparation, aux manutentions manuelles et aux postures contraignantes qui provoquent des troubles musculosquelettiques. Il existe également des dangers liés au stress du « coup de feu ».

Conseils de prévention

Gestion des stocks et approvisionnement

- Je recherche les moyens d'aide à la manutention présents (rolls, dessertes, chariots à roulettes,...) et je les utilise pour le déplacement des charges.
- J'organise le stock en privilégiant les matières lourdes et fréquemment utilisées, à hauteur de taille et facilement accessibles.
- Je veille à la stabilité des caisses et cartons empilés.
- Je me fais aider si nécessaire pour la manipulation et le déplacement des charges.
- Je maintiens les espaces de circulation dégagés et rangés.
- Je signale à mon employeur tout éclairage insuffisant en sous-sol.



Préparations culinaires froides et chaudes

- Je porte des vêtements adaptés pour accéder aux chambres froides.
- Je porte des vêtements de sécurité en coton et je travaille « manches baissées ».
- Je veille à l'état du sol et je le nettoie en cas de déversement accidentel.
- J'utilise les dessertes à disposition pour rassembler les ustensiles et la vaisselle nécessaires aux préparations.
- J'aigüise régulièrement les couteaux avant de les utiliser.
- J'utilise un siège assis debout pour les travaux longs en position statique.
- Je privilégie le batteur au fouet dès que je le peux.



- J'utilise les gants thermiques pour manipuler les plats chauds, notamment au niveau du four.
- Je contrôle la température de l'huile avant de vidanger la friteuse.
- Je veille à ce que les manches des poêles et casseroles ne dépassent pas des pianos.
- J'utilise des équipements aux normes de sécurité et régulièrement nettoyés (protections, arrêt d'urgence, filtre nettoyé,...).
- Je travaille sur un plan de travail et avec des appareils de cuisson à bonne hauteur.
- Je porte des chaussures antidérapantes et je ne cours pas même en cas de coup de feu.
- Je me manifeste à haute voix lorsque je me déplace avec un récipient chaud.
- Je privilégie l'utilisation d'un allume gaz automatique intégré ou autonome pour l'allumage des fourneaux.

Nettoyage et rangement

- Je range les couteaux dans un endroit dédié après les avoir nettoyés séparément de la vaisselle et des ustensiles.

Quels Equipements de Protection Individuelle ?

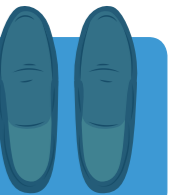
J'évite les irritations, les coupures, le risque d'allergie en portant des gants adaptés.



Je me protège de l'humidité, des saletés et des projections.



J'évite le risque de glissade et d'écrasement en cas de chute d'objets.



Ces mesures contribuent à la réduction du risque d'accident du travail et de contamination et concourent au respect des normes d'hygiène imposées par la réglementation pour les entreprises du secteur de l'hôtellerie/restauration.

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !