





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

Numéros d'urgence :

Pompiers : 18
Samu : 15
Urgence Européen : 112



SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron
51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE
tél 03.26.70.40.41
mail : contactchalons@stsm51.fr

Rond Point la Camuterie
Z.A.C Les Accrués 2
51800 SAINTE MENEHOULD
tél 03.26.60.87.99
mail : contactmenou@stsm51.fr

24 rue Ampère
51300 VITRY LE FRANCOIS
tél 03.26.74.22.98
mail : contactvitry@stsm51.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 © "STSM51 2023" Tous droits réservés

Cuisinier

Conseils au salarié



Préservons la
Santé au Travail





- ▶ 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 facteurs de risques

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

Les effets sur la santé



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, pincettes...)
- ◆ **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

