

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



SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron

51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE

tel 03.26.70.40.10 mail : stsm51.fr



Quartier Valmy—6 allée Cuirassier

51800 SAINTE MENEHOULD

tel 03.26.60.87.99 mail : stsm51.fr



24 rue Ampère

51300 VITRY LE FRANCOIS

tel 03.26.74.22.98 mail : stsm51.fr

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

Cuisinier Conseils au salarié



**Préserveons la
Santé au Travail**

RAPPEL des numéros d'urgence

Pompiers 18

SAMU 15

Urgence européen 112



- ▶ 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



LES CONSEILS DE PREVENTION

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
- ◆ **Veiller** à utiliser des couteaux régulièrement affûtés
- ◆ **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



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 dégaugés, 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, limiter 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

