



VOUS ÊTES... CUISINIER

PRINCIPAUX RISQUES

MANUTENTION, POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS : douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets et des mains : risque de troubles musculo-squelettiques.

CHALEUR : jambes lourdes aggravées par la station debout prolongée. Déshydratation.

ACCIDENTS DU TRAVAIL : chutes sur sols glissants, coupures, infections cutanées, brûlures, contusions.

CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES (travail sous pression de temps au moment des coups de feu, horaires coupés, gestion simultanée de plusieurs tâches, travail le soir et le week-end) : troubles du sommeil, troubles digestifs, prise de poids.

EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail

QUELQUES CONSEILS

ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains :

- > Rapprochez-vous au maximum de la zone de travail et travaillez le plus possible les coudes près du corps.
- > Alternez les tâches pour éviter les gestes répétitifs.
- > Utilisez des outils entretenus, aiguisés, avec des manches assurant une bonne prise.

Protégez votre dos :

- > Utilisez les aides à la manutention disponibles (monte-charge, monte-fûts, chariots à roulettes, rolls).
- > Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit et genoux légèrement fléchis.
- > Organisez les rangements : stockez les marchandises et équipements les plus manipulés et/ou les plus lourds à hauteur intermédiaire.
- > Évitez les rangements au sol.

Ce qu'il faut faire



ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- > Dormez dans un environnement calme, dans l'obscurité.
- > Prenez 3 repas par 24 heures.
- > Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas.

PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- > Maintenez les locaux propres et rangés
- > Nettoyez régulièrement les sols.
- > Utilisez du matériel aux normes, en bon état, avec des dispositifs de sécurité.
- > Respectez les consignes de nettoyage des équipements.
- > Manipulez les produits avec précaution : prenez connaissance des mentions apposées sur les contenants et portez les équipements de protection individuelle adaptés (gants, lunettes, masques).
- > Utilisez des gants ou des maniques. Portez des chaussures antidérapantes.

ÉVITEZ LES INFECTIONS

- > Respectez les règles d'hygiène : lavage des mains, désinfection des plaies et lavage quotidien des vêtements de travail.

PROTÉGEZ-VOUS DE LA CHALEUR

- > Buvez régulièrement de l'eau.
- > Veillez à une bonne aération des locaux.

Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.