



Fiche conseils salariés

CUISINIER

Principaux effets sur la santé

Douleurs dorsales et articulaires liées à la manutention, aux postures contraignantes et gestes répétitifs.

Principaux accidents du travail : blessures, coupures, brûlures, chutes

Risques liés aux manutentions, aux postures contraignantes et aux gestes répétitifs

Respecter les conseils donnés sur le port de charges lourdes, sur les manutentions et les postures.

Utiliser le matériel d'aide à la manutention mis à disposition (bacs à roulettes, rolls, diables...).

Utiliser des couteaux affûtés, affilés et adaptés au travail pour limiter les efforts.

Appliquer les bons gestes et postures appris en formation.

Privilégier des chaussures de sécurité confortables et les semelles antifatigue.

Risques d'accidents

Chute de plain-pied

Organiser son travail de façon à limiter les déplacements.

Dégager les zones de passage et conserver les sols propres.

Porter des chaussures de sécurité antidérapantes ou bottes.



Coupures

Porter des gants adaptés à l'activité.

Ranger les couteaux sur des supports dédiés (barres métalliques, armoires à couteaux).

Respecter les consignes d'utilisation et de sécurité des machines.

Maintenir les protections des machines en place.

Débrancher les machines avant toute intervention de nettoyage ou de petits dépannages.

Signaler tout matériel défectueux.

Brûlures

Porter des gants antithermiques lors de l'utilisation des appareils de cuisson.

En cas de brûlure : **refroidir longuement (15 minutes) à l'eau fraîche** et consulter si besoins.

Risques biologiques liés à la manipulation de denrées alimentaires

Désinfecter toute plaie minime, se protéger avec pansement et porter des gants.

Traiter les atteintes cutanées dues à la manipulation de viande, de fruits et de légumes.

Se laver les mains régulièrement et systématiquement avant de boire et manger.

Porter des vêtements de travail propres.

Désinfecter régulièrement les outils, tabliers et gants.

Être à jour de ses vaccins.

Risques psychosociaux

Maintenir une bonne communication avec l'équipe (cuisine et salle).

Signaler les problèmes relationnels à sa hiérarchie, à son médecin...

Prévenir l'employeur de ses absences, faire preuve de ponctualité.

De façon générale, la consommation de certains médicaments, d'alcool, de cannabis... peut entraîner des troubles de la vigilance, de la vision... augmentant le risque d'accident de travail.

A vous de jouer !

Trouver les situations professionnelles dangereuses :



Retrouvez les solutions sur www.inrs.fr – ED 4467

L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout **souci de santé en rapport avec le travail**, même pendant un arrêt de travail.