

Pour se sentir bien dans son travail de cuisinier



Avoir une activité physique régulière



Dormir suffisamment



Avoir des repas réguliers et équilibrés



Respecter les dispositions de sécurité



Éviter les boissons alcoolisées



Éviter les substances psychoactives

Numéros utiles :

Tabac Info Service : 39 89 ou sur www.tabac-info-service.fr

Alcool Info Service : 0 980 980 930 ou sur www.alcool-info-service.fr

Drogue Info Service : 0 800 23 13 13 ou sur www.drogues-info-service.fr

Gardons le contact

Pour tout conseil concernant votre santé au travail, vous pouvez vous adresser à votre médecin du travail ou à l'infirmière en santé au travail sur l'un de nos sites de l'Ouest Hérault.



Siège social

79, avenue Georges Clémenceau
BP 40080
34502 Béziers Cedex
Tél. 04 67 09 27 70
Fax 04 67 09 27 79

Béziers Ouest

1, rue des Anciennes Carrières
3CA - ZAE Cantegals
34440 Colombiers
Tél. : 04 67 35 83 40

Béziers Est

19, avenue Jean Foucault
ZI - BP 40080
34502 Béziers Cedex
Tél. : 04 67 09 29 46

Agde

Centre Médical Vitalis
2, rue Dr. Schweitzer
Route de Rochelongue
34300 Agde
Tél. : 04 67 01 69 50

Bédarieux

PRAE Cavallé Coll
14, rue Aristide Cavallé Coll
34600 Bédarieux
Tél. : 04 48 44 01 50

Pézenas

Immeuble Espace Laser
Boulevard Paul Vidal de Lablache
34120 Pézenas

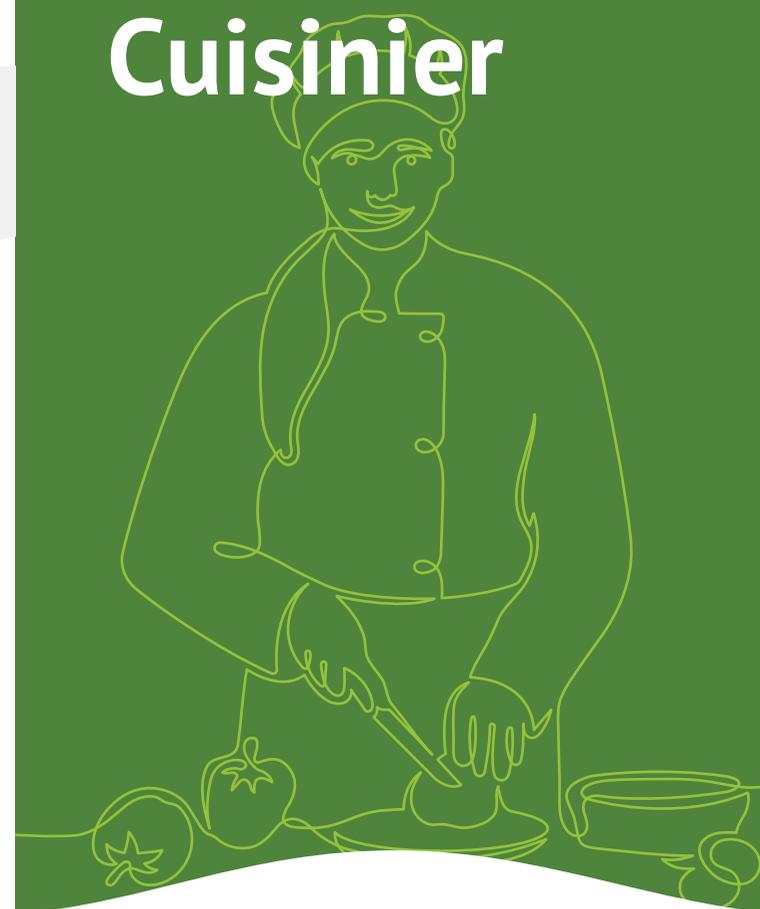
www.aist-beziers.org

AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

Association Interprofessionnelle Santé Travail
Béziers Cœur d'Hérault

Les risques liés au métier de Cuisinier

Ne pas jeter sur la voie publique - Réalisation : Studio Asensò - Impression : Combes & Hund Béziers



AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

Le métier de cuisinier en un coup d'œil

Quels sont les risques du métier ?

Comment se protéger de ces risques ?



Manipulation d'outils coupants et tranchants.
Manipulation d'appareils électriques.



Blessures (coupures,...) de soi et des autres.
Risque d'électrisation.



Utiliser les outils adéquats et les ranger.
Brancher/débrancher avec les mains sèches et signaler les appareils abîmés.



Exposition à des températures élevées.



Sujets aux malaises et aux vertiges



Boire régulièrement.



Utilisation d'appareils chauffants (fours).



Sujet aux brûlures.



Porter des gants isolants. Placer les récipients de façon stable sur le feu et ne pas jeter de l'eau sur l'huile.



Horaires de travail non conventionnels (travail le soir, les week-ends et les jours fériés).



Dérèglement du sommeil et du rythme alimentaire (manque de sommeil, troubles digestifs).



Prévoir un temps de sommeil suffisant, faire de vrais repas sans grignotage et prendre le petit-déjeuner le matin.



Utilisation de produits chimiques pour le nettoyage.



Réactions sous forme de rougeurs cutanées et de démangeaisons.



Utiliser les produits adaptés, lire les étiquettes et les laisser dans l'emballage d'origine.



Pénibilité du métier : manipulation de charges lourdes, gestes répétitifs, rester debout, déplacements sur sols glissants.



Avoir des douleurs articulaires (mal au dos et aux jambes), glisser et tomber.



Plier les genoux pour soulever du poids en se plaçant face à l'objet à porter. Porter des chaussures confortables et se déplacer sans courir.



Travail régulier en équipe et rapidité induite par l'activité (au moment des services par exemple).



Dépendance du travail des autres, stress qui peut amener à faire des erreurs.



Organiser le travail et respecter les consignes.

Le métier de cuisinier implique aussi de veiller à l'hygiène, surtout celle des mains.