

## Adoptez une bonne hygiène de vie !

Buvez régulièrement de l'eau.

Prenez 3 repas par jour,  
évités les grignotages,  
ne sautez pas de repas.

Dormez suffisamment dans un endroit calme  
et si besoin faites une sieste.

Relevez vos jambes le soir.

Limitez votre consommation d'alcool.



Supprimez le tabac.



Ne consommez pas de stupéfiant.

Et pratiquez une activité physique régulière !



En cas de difficultés,  
N'hésitez pas à contacter  
votre médecin du travail.

Fevrier2019



Mieux protéger pour mieux travailler

SERVICE INTERPROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL

## SERVICE INTERPROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL

**SIST CARCASSONNE**  
27b, boulevard Marcou  
11000 CARCASSONNE  
Tel : 04 68 11 93 33  
Fax : 04 68 47 19 59

**SIST CASTELNAUDARY**  
13, rue Jean Durand  
11400 CASTELNAUDARY  
Tel : 04 68 23 08 95  
Fax : 04 68 23 21 10

**SIST LIMOUX**  
4, rue Saint Paul  
11300 LIMOUX  
Tel : 04 68 31 05 24  
Fax : 04 68 31 05 33

[www.sist-carcassonne.com](http://www.sist-carcassonne.com)

# TRAVAIL EN CUISINE



SCANNEZ-MOI

## Vos principaux risques

### Manutention manuelle, postures contraignantes dont station debout prolongée avec piétinement, gestes répétitifs

- ↳ Douleurs cou, dos, épaules, coudes, poignets, mains, risque de troubles musculo-squelettiques (TMS), jambes lourdes, problèmes veineux

### Chutes, glissades sur sol humide, gras ou souillé

- ↳ Contusions, entorses, fractures

### Utilisation de matériels coupants et chauffants

- ↳ Coupures, brûlures

### Contraintes organisationnelles : amplitudes horaires, délais à respecter, travail le soir, le week-end, horaires coupés

- ↳ Problèmes de sommeil, fatigue, irritabilité, perturbation de la vie sociale, prise de poids, troubles digestifs.

### Chaleur

- ↳ Déshydratation, jambes lourdes



AYEZ UNE TROUSSE DE SECOURS  
À DISPOSITION



## Les mesures de prévention

### Protégez votre dos, vos articulations

- ↳ Adoptez les bons gestes et postures (des formations existent)
- ↳ Pour la manutention manuelle de charges, placez vous devant la charge, fléchissez les genoux en gardant le buste droit, utilisez la force des jambes pour la relever.
- ↳ Faites vous aider si les charges sont trop lourdes, utilisez les aides à la manutention (chariots, diable, monte-charge)
- ↳ Travaillez les coudes près du corps et au plus près du plan de travail
- ↳ Organisez les rangements en mettant les marchandises les plus lourdes à hauteur intermédiaire, évitez les rangements au sol
- ↳ Alternez les tâches pour varier les postures et éviter les gestes répétitifs



### Prévenez les accidents

- ↳ Entretenez et utilisez correctement le matériel
- ↳ Rangez les locaux et nettoyez régulièrement le sol qui doit être antidérapant en cuisine
- ↳ Vérifiez l'état des appareils, les normes de sécurité
- ↳ Portez des chaussures de sécurité antidérapantes, utilisez des gants ou des maniques
- ↳ Manipulez les produits de nettoyage avec précaution, en respectant les consignes, aérez les locaux
- ↳ Lavez-vous régulièrement les mains et appliquez des crèmes hydratantes
- ↳ Protégez vos plaies, pas de contact direct avec les déchets, portez des gants
- ↳ Tenez vos vaccinations à jours