



MÉTIERS

# Cuisinier, cuisinière : quels sont mes risques professionnels ?



## VOS RISQUES ET LES MOYENS DE PRÉVENTION

### Risques liés aux gestes, aux postures et aux manutentions

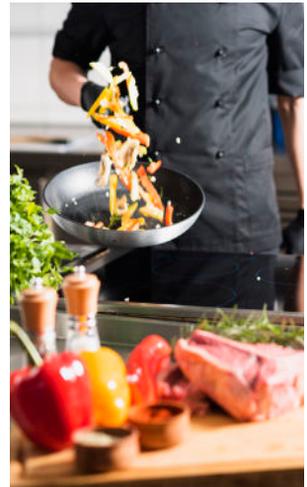
**Je suis toujours debout, je piétine beaucoup, je porte du matériel ou des denrées, je suis penché sur les fours, sur le bac à légumes, je répète toujours les mêmes gestes...**

- » Adapter la hauteur sur/ou à hauteur des plans de travail : 90 +/- 2 cm. Éviter les bacs à légumes trop profonds. Placer les fours sur les plans de travail (et non en dessous).
- » Utiliser des moyens de manutention par ex, des dessertes roulantes.
- » Utiliser des tabourets « assis debout » dès que cela est possible.
- » Rendre le matériel facilement accessible : prise et dépose des charges à hauteur d'homme.
- » Organiser le rangement : proximité du matériel fréquemment utilisé.
- » Organiser le travail et alterner les tâches afin de varier les postures et d'éviter les gestes répétitifs.
- » Utiliser un matériel adapté et entretenu : préférer les épluchés-légumes à l'épluchage manuel, affûter les couteaux...

### Risques de glissades et de chutes

**Le sol est gras, mouillé, encombré, les locaux sont exigus...**

- » Maintenir un sol en bon état et le nettoyer très régulièrement : dès qu'il est sale. Éliminer l'eau : utiliser un balai raclette, nettoyer les systèmes d'évacuation. Installer des systèmes d'évacuation des eaux.
- » Prévoir des espaces de circulation suffisants et veiller à ce qu'ils ne soient pas encombrés.
- » Prévoir des rangements adéquats et suffisants.
- » Prévoir un sol antidérapant. Porter des chaussures de sécurité antidérapantes.



### Risques de coupures, de blessures, de brûlures

**J'utilise des machines tranchantes, des couteaux, je manipule des plats chauds, des casseroles...  
Brûlures par vapeur intense, four, rotisserie...**

- » Utiliser du matériel adapté. Des protections pour la saisie des plats chauds. Ranger les outils après usage. Mettre les queues de casseroles vers l'intérieur des plans de cuisson pour éviter de les renverser et libérer les espaces de circulation.
- » Établir des procédures d'utilisation des machines dangereuses : qui les utilise ? est-il formé ? quelles sont les règles de sécurité à appliquer ?

## Risques incendie et électrique (liés à l'environnement)

**Il y a beaucoup de bruit (hottes, machines...), il fait très chaud en cuisine, il y a beaucoup d'appareils électriques, j'utilise une friteuse...**

- » Veiller à l'insonorisation des cuisines et choisir du matériel peu bruyant. Prévoir une ventilation et une extraction des vapeurs. Renouveler l'air. Entretien des hottes.
- » Contrôler périodiquement la conformité de l'installation électrique. Veiller au bon état de la friteuse et de tous les appareils électriques. Débrancher les appareils pour intervenir dessus.
- » Contrôler périodiquement les extincteurs et les rendre accessibles. Désencombrer les issues de secours et les signaler.

## Risques liés au stress

**Je gère plusieurs commandes en même temps, le « coup de feu » est important, j'ai des horaires atypiques...**

- » Veiller à une bonne organisation du travail: favoriser le travail d'équipe et une bonne coordination avec la salle, bien définir les activités de chacun, aménager des pauses...



## Risques liés aux produits chimiques et aux denrées alimentaires

**J'utilise des produits de nettoyage, je manipule des denrées alimentaires...**

- » Identifier tous les produits chimiques. Lire attentivement les consignes sur les fiches de données de sécurité. Ne pas déconditionner les produits.
- » Porter des gants lors de la manipulation de certains produits ou denrées.

## VOS NOTES



Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !  
[contact@horizonsantetravail.fr](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

