



Cuisinier

Une prévention adaptée limite les effets sur la santé

Les contraintes du métier

- Travail debout, à la chaleur
- Ports de charges, contraintes articulaires
- Horaires de travail irréguliers souvent le soir, empiétant sur la vie privée
- Contrainte du temps, justifiant réactivité et rapidité d'exécution

Les effets sur la santé

- Troubles circulatoires et veineux, par la posture debout statique
- Fatigue physique, troubles métaboliques entretenus par les horaires de repas décalés et le stress
- Risque lié au stress : conduite addictive
- Risque d'accident du travail : plaies des mains, brûlures
- Risque de chute sur sol glissant
- Risque de maladie professionnelle : tendinite des membres supérieurs, dû au port de charges et aux postures
- Risque bruit pour certaines cuisines collectives
- Risque allergique
- Risque brûlure chimique, projection oculaire (lors des activités de nettoyage en fin de poste)



La prévention

- L'organisation du travail, et des horaires, et la répartition des tâches permettent de limiter l'emprise du stress. La prise des repas avant le service et une hydratation régulière permettent de limiter la fatigue et les « coups de pompe ».
- L'organisation, le rangement et le nettoyage de l'espace de travail permettent de rationaliser les gestes, de limiter les risques de chute et les risques de plaies. Adapter la hauteur du plan de travail.
- Utiliser du matériel en bon état : bon état des câbles électriques et des prises du matériel électrique, affutage des couteaux.
- Utiliser les sécurités : pousse talon.
- Les EPI adaptés : chaussures antidérapantes, gants et lunettes de protection pour le nettoyage des hottes et four.
- le port de chaussettes de contention peut soulager la stase veineuse.
- Gérer son sommeil, éventuellement sieste pour ne pas accumuler une dette de sommeil.

