



Hygiène de vie personnelle

Vos Jambes Piétinement, chaleur...

- Porter des **chaussettes de contention**
- Reposer vos jambes** en les surélevant
- Marcher régulièrement** au grand air

Votre alimentation

- Prendre des repas équilibrés**, à heures fixes, d'une durée de 30 mn
- Prendre le temps** de s'asseoir
- Boire régulièrement de l'eau** durant la journée

Votre sommeil

- Dormir 6 à 8 heures** par nuit
- Faire des siestes si besoin** (même une sieste courte de 10 à 20 mn est réparatrice..)

Hygiène en cuisine

- Se laver régulièrement les mains** surtout après être passé aux toilettes ou s'être mouché
- Protéger toute plaie** par un pansement ou un doigtier étanche
- Respecter les consignes données** par votre responsable de cuisine
- Prendre un avis médical** pour toute lésion ou plaie infectée des mains

Stress "coup de feu"

- Bien s'y préparer**
- Eviter les stimulants** type alcool tabac et modérez votre consommation de café



Scannez pour rejoindre notre **site internet**

Risques pour le dos et les articulations

- **Porter des chaussures de sécurité** adaptées
- **Nettoyer régulièrement les sols** et ramasser ce qui traîne
- **Limiter l'encombrement**
- **Alterner les tâches** pour limiter les mouvements répétés
- **Veiller au tranchant** des couteaux pour limiter les efforts
- **Adopter de bonnes postures de travail:** éviter les mouvements de flexion et de torsion du dos
- **Respecter une bonne hygiène** de vie



Risque électrique et incendie

- **Débrancher les appareils** avant de les laver
- **Bien surveiller la température** de l'huile de friture
- **Maintenir les hottes en bon état** de propreté
- **Savoir où se trouve l'extincteur** et savoir s'en servir
- **Savoir où se trouve la coupure générale** du gaz et le disjoncteur
- **Signaler au responsable** les éventuelles défaillances électriques constatées



Risques pour vos mains

- **Ne pas laisser traîner** les objets tranchants
- **Ne pas retirer les dispositifs** de sécurité (tranchoirs...)
- **Laver séparément** ce qui coupe
- **Faire attention** à la vaisselle cassée et aux boîtes de conserves
- **Ne pas mélanger les produits** chimiques
- **Respecter les protocoles** d'utilisation des produits chimiques
- **Mettre des gants**
- **Utiliser les poignées isolantes** ou des gants de cuisine pour éviter les brûlures
- **Éteindre les brûleurs** inutilisés
- **Avertir** : « chaud devant »
- **Bien rincer et bien sécher** les mains à chaque lavage
- **Hydrater les mains** en fin de poste



Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit