

ESAT Les Fourneaux de  
Marthe et Matthieu

## Formation Sécurité



# Sommaire

Introduction .....	p.2
Les coupures .....	p.3
Les brûlures .....	p.4
Les chutes .....	p.5
Les troubles musculo-squelettiques .....	p.6
Le froid .....	p.7
Les locaux .....	p.8
La manipulation d'un couteau .....	p.9
L'utilisation des machines .....	p.11
La manipulation des produits chimiques .....	p.12
Conduite à tenir en cas d'accident .....	p.14

# Introduction



La cuisine peut être un lieu **dangereux** si on ne respecte pas les différentes consignes de sécurité.

Tout peut être évité avec des reflexes simples.

Il existe plusieurs manières de prévenir ces risques.

Tout d'abord, il faut **être conscient des risques potentiels**

De plus, vous n'êtes pas seul en cuisine. Il faut alors **penser à votre sécurité autant qu'à celle de vos collègues.**

Ainsi, si tout le monde fait attention, les risques sont déjà réduits.

Les principaux accidents rencontrés en cuisine sont :

 Les coupures

 Les brûlures

 Les chutes

 Les intoxications liées à l'utilisation de produit chimique

 Les troubles musculo-squelettiques

# Les coupures

Les coupures sont les blessures qui arrivent le plus fréquemment en cuisine.



Elles peuvent être causées par :

- un couteau
- une machine-outil
- le rebord d'une boîte de conserve
- le dérouleur du film.

Mais surtout, elles arrivent lors d'**un manque d'attention** !

Pour les éviter : restez vigilant quand vous utilisez un **outil tranchant** et quand vous manipulez des objets pointus.

Par exemple, ne mettez jamais la main dans **une boîte de conserve vide** et manipulez le couvercle avec précaution, les bords peuvent couper.

Les **débris de verre et de vaisselle** peuvent aussi causer quelques désagréments. Pensez alors à les jeter dans des containers en durs.



Lorsque vous filmez une denrée, faites attention au **côté dentelé** du dérouleur.

# Les brulures

Les brulures peuvent être dues :



- au feu
- à des éclaboussures
- à du matériel chaud
- aux produits chimiques
- à de la vapeur

Le meilleur moyen pour se protéger des brûlures est **le port de gants** qui protègent de la chaleur lorsque l'on manipule des ustensiles ou plats chauds.



Aussi, il est important de **ne pas laisser dépasser les queues de casserole** du piano. Cela réduit le risque de brulures dues aux chutes de denrées chaudes.

Il faut également penser à **éteindre les feux** du piano dès que l'on a fini de les utiliser.

Lorsque vous plongez un aliment dans de l'eau bouillante ou de la matière grasse chaude, faites le **délicatement** afin de limiter les risques d'éclaboussures. De même que quand vous soulevez le couvercle d'un récipient susceptible de contenir de la vapeur, **ne placez pas votre tête au dessus.**

Les produits chimiques peuvent brûler la peau, cela est le cas pour les produits portant ces étiquettes :

Corrosif



Irritant



Lors des manipulations de ces produits à mains nues, faites en sorte de les **diluer suffisamment** à l'eau puis rincez vous les mains abondamment à l'eau clair. Sinon, portez des gants de plongeur.

## Les chutes

Les accidents peuvent être dus à des chutes de personnes mais aussi à des chutes d'objets.

Les chutes de personnes en cuisine peuvent se révéler très dangereuses si l'on tombe avec un ustensile pointus ou coupant à proximité. Il faut donc être très vigilant. Pour les éviter cela, la première règle est :



**NE PAS COURIR EN CUISINE**

Ainsi, il faut faire en sorte de **ne rien laisser trainer par terre** (carton, plastique...) et prévoir des **passages libérés**.

Il faut **nettoyer immédiatement** toutes les taches susceptibles de rendre le sol glissant comme les taches d'huile, de sauces....

Les chutes d'objets sont un risque non négligeable en cuisine. Pour limiter les risques que cela se produise, il y a des consignes simples à respecter :

- Il ne **faut pas laisser des objets ou ustensiles en équilibre** (entre deux plan de travail, un côté de planche sans appui...)
- Ne **disposez pas d'objet lourd ou encombrant en hauteur**

Utilisez des **étagères stables et solides** et servez-vous du marchepied pour atteindre les étagères les plus hautes. De même qu'il ne faut pas laisser des produits dépasser des étagères.

- Faites **attention aux casseroles** à la plonge, il arrive que plusieurs d'entre elles tombent quand on en prend une.

Enfin, pour limiter les accidents, porter des **chaussures de sécurité**. Elles sont coquées et donc elles vous protègent.

# Les troubles musculo- squelettiques (TMS)

En cuisine, les TMS les plus fréquents sont ceux liés aux membres supérieurs comme le coude, l'épaule, le poignet... Ils surgissent lorsque les contraintes subies deviennent trop fortes.

Cela se traduit par :

- **Des tendinites** : C'est une inflammation des tendons



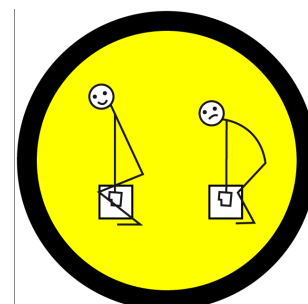
- **Des ténosynovites** : une inflammation des gaines synoviales et des tendons,
- **Des syndromes canaux** : une compression d'un nerf qui se trouve dans un espace limité pouvant être due à l'inflammation d'un tendon qui entraîne un gonflement.

L'activité traiteur n'est pas de tout repos. Elle nécessite de rester debout pendant tout le temps de la production et de porter des charges parfois lourdes. Il est alors fréquent de ressentir des **douleurs au niveau du dos.**



Pour éviter tous risques de mal de dos, il faut :

- Travailler sur un plan de travail à la **bonne hauteur**, c'est-à-dire qu'il ne faut pas avoir besoin de se baisser. **Travailler le cou et le dos bien droit.**
- Ne courbez jamais le dos lorsque vous portez une charge. **Pliez les genoux pour vous baisser** et redressez-vous le dos toujours bien droit. Utilisez les charriots et les échelles pour transporter une lourde charge.
- Quand vous portez, **pliez les bras.**



D'une manière générale, **pratiquez une activité sportive** pour limiter tout risque de douleurs musculaires.

## Le froid



En cuisine, les pièces sont climatisées. De plus, il est souvent nécessaire d'aller dans les chambres froides ou les congélateurs.

La température des labos doit avoisiner les 12 °C et 4°C dans les chambres froides.

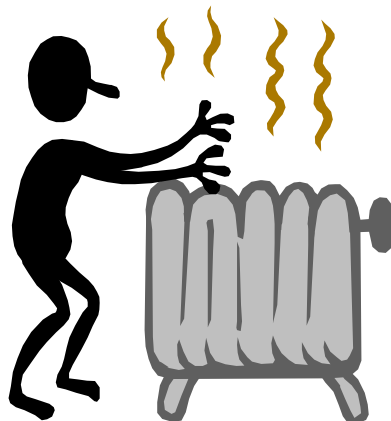
Les cuisiniers et les magasiniers sont alors obligés de travailler dans un milieu froid.

Etre exposé au froid se traduit essentiellement par un refroidissement des extrémités (pieds et mains), plus ou moins rapide selon les individus. Celui-ci engendre une baisse de la dextérité qui survient dès que la température cutanée du dos de la main est inférieure à 24°C.

Les gestes sont alors moins précis et le risque d'accident augmente

Pour lutter contre le froid, il faut alors :

- La tenue vestimentaire la plus efficace est composée de 3 couches propres, sèches et en bon état, c'est-à-dire, un tee-shirt, la veste matelassée sans manche et la chemise.
- Il faut aussi faire des pauses dans une pièce chauffée comme la salle de pause.



## Les locaux

L'organisation des locaux ont leur importance dans le risque d'accident.

Ainsi, il faut veiller à ce que **l'agencement soit adéquat à l'activité**. Par exemple, l'étagère où sont rangés les condiments doit être facile d'accès pour les personnes qui se trouvent au piano.

Une source de danger existe aussi au niveau des portes. En effet, il n'est pas rare que quelqu'un se trouve derrière. Pensez alors à toujours **regarder dans le hublot**, ils sont là pour ça ! Et s'il n'y a pas de moyen pour vérifier **annoncez-vous**.

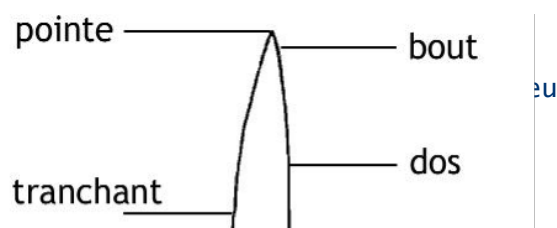
Si vous remarquez une **anomalie** faites-en rapidement part à un moniteur comme par exemple si un carreau de carrelage est cassé ou si une table est bancal.

L'agencement des locaux peut causer des accidents mais il peut aussi les réduire.

Les nouveaux locaux ont été pensés pour **limiter les risques** comme le témoigne la présence des hublots sur les portes, le carrelage antidérapant et les murs coupe-feu.

# La manipulation des couteaux

Les couteaux mal utilisés peuvent devenir **dangereux**.



Voici les règles de base pour utiliser un couteau en toute sécurité :

- Traiter les couteaux avec **respect**
- choisir le couteau **en fonction du travail** à faire
- maintenir les couteaux en **bon état**
- quand on transporte un couteau, le **tenir pointe vers le bas et tranchant loin du corps**
- couper sur une **surface appropriée**
- tenir le couteau **fermement par le manche** : s'assurer avant que le manche est propre et sec
- suivre les **techniques de découpage** appropriées
- entreposer les couteaux dans **la zone désignée** (ex. : râtelier à couteaux et surtout pas dans les tiroirs !)
- **ne pas utiliser les couteaux à des fins autres** que celles auxquelles ils sont destinés
- **ne pas rattraper** un couteau qui tombe mais s'écarter
- laisser les couteaux **bien en vue**

Une des principale règle lorsque l'on se sert d'un couteau est :

**Regarder toujours ce que vous faites**

Lorsque vous avez utilisé un couteau, **amenez le tout de suite à la plonge**. Ne le laisser pas trainer. De plus, **ne le plongez jamais dans l'évier** : vos collègues plongeurs ne voient pas toujours ce qui s'y trouve.

Il faut prendre soin des couteaux. Alors prenez le temps de **les aiguïser**. Non seulement, cela vous fera gagner du temps, car un bon outil vous fais avancer plus vite mais en plus cela réduit les risques d'accidents type coupure et TMS.

# L'utilisation des machines

Il se trouve en cuisine plusieurs machines électriques qui, si elles sont mal utilisées, peuvent créer des dégâts. Pour éviter cela, il existe des mesures simples et rapides :

- Mettre la machine **hors tension** et débrancher les sources d'alimentation avant le nettoyage
- **ne pas porter de bague, de montre ou de cravate** quand on utilise de la machine
- **ne pas déranger** un collègue qui utilise de l'équipement

- ne pas laisser la machine fonctionner **sans surveillance**
- ne pas approcher **les doigts**, les mains et les ustensiles des parties en mouvement
- reconnaître une pièce de la machine dangereuse ou endommagée et la **signaler**
- **Ne pas immerger** la machine électrique dans l'eau

Risques rencontrées par machine :

Le robot coupe : ne jamais mettre sa main dans la cuve lorsque l'appareil est en marche. En cas de problème utilisez l'arrêt de sécurité sur la machine ou l'arrêt coup de poing situé contre le mur

Le Piano gaz : Si il se produit une anomalie, alertez et coupez toutes les vannes de gaz, stopper les VMC.

La trancheuse : s'assurer que les parties mobiles sont bien en place, pousser le chariot de la main droite à l'aide de la manette noir : c'est le poussoir et non les doigts qui appuie sur la denrée !

Le laminoir : Il existe un risque d'entraînement des vêtements : portez exclusivement les tenues de cuisine. Avant de l'utiliser, s'assurer que l'équipement est entièrement et correctement assemblé avant de l'utiliser.

# La manipulation des produits chimiques

Les produits utilisés en cuisine, notamment lors du nettoyage, peuvent créer des dégâts comme **des brûlures et des intoxications**.

Pour commencer, il faut savoir reconnaître les différents symboles qui se trouvent sur les bouteilles.



Matière inflammable



Matière comburante



Matière  
Matière



toxique  
corrosive



Matière dangereusement réactive

Pour éviter tous risques :

– Ne rangez jamais les produits chimiques (type produits d'entretien) à **proximité de la nourriture**. Entrez-les dans le local prévu à cet effet (en face du local poubelle).

- **Ne transvasez jamais** un produit d'entretien dans un récipient autre que celui d'origine.
- Pour éviter l'inhalation de produits chimiques, **ne restez pas la tête au dessus** quand vous ouvrez une bouteille et portez un masque si nécessaire.
- Stocker les produits d'entretien dans une **zone fermée**.

# Conduite à tenir en cas d'accident



Lorsqu'il se produit un accident, il faut avant toute chose **prévenir un moniteur**.



En cas de blessure prévenez un moniteur pour vous faire soigner.

La personne qui vous soigne doit porter des **gants**, désinfecter la blessure et panser si nécessaire. N'oubliez pas de mettre un gant avant de retourner en cuisine pour protéger le pansement.

Situations particulières :

- En cas de brûlure : passer la brûlure sous **l'eau froide** pendant 15 minutes (protocole anti brûlure).
- En cas de membre sectionné : récupérer le bout de doigt, le mettre dans un sac plastique propre et le mettre sur des **glaçons**.
- En cas de malaise surtout **NE PANIQUEZ PAS** et prévenez un encadrant. Ils connaissent les gestes de premier secours et ils appelleront les pompiers si nécessaire.
- S'il est nécessaire d'appeler les secours, préparez vous à donner : **le lieu, la nature de l'accident, le nombre de victime, leur état, les mesures prises et les risques persistants.**

**Quoiqu'il arrive rappelez aux moniteurs de toujours remplir le registre d'accident.**

**Comment réagir aux urgences :**

- Rester calme
- Prévenir un moniteur
- Déterminer la nature de l'urgence
- Suivre les consignes d'urgence appropriées : appeler le service de secours, fournir les renseignements demandés, laisser l'interlocuteur raccrocher en premier, évacuer si nécessaire.